

## **PROGRAMME D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE POUR LES LYCEES D'ENSEIGNEMENT GENERAL ET TECHNOLOGIQUE**

### **Enseignement commun**

### **Enseignement facultatif**

### **Enseignement d'exploration de la classe de seconde**

Le programme d'enseignement de l'Education Physique et Sportive (EPS) pour le lycée général et technologique intègre les éléments relatifs à la loi n° 2005-380 du 23 avril 2005, loi d'orientation et de programme pour l'avenir de l'Ecole. Il se situe dans la continuité de celui du collège et en cohérence avec celui de la voie professionnelle.

Par la pratique scolaire, réfléchie, adaptée et diversifiée d'activités physiques, sportives et artistiques, objets du patrimoine et d'une culture contemporaine, l'EPS concourt à l'épanouissement de chaque élève. Elle le confronte aux règles, us, coutumes nécessaires à l'acquisition d'un indispensable savoir « vivre ensemble » respectueux des valeurs de la République, déclinées selon deux dimensions. La première, sociale, comprend le respect d'autrui, de la règle, des valeurs de loyauté, d'effort collectivement partagé. La seconde, individuelle, vise le goût de l'effort, la persévérance, le dépassement de soi, dans le respect des différences de culture, de genre, de potentialités. A sa mesure, l'EPS constitue un espace privilégié d'éducation aux rapports humains dans lequel l'élève construit une trajectoire et un engagement personnels.

A partir des compétences acquises au collège, le cursus du lycéen guide la construction du parcours de formation de ce futur adulte. Par l'accès à une culture élargie et l'initiation aux responsabilités, **l'ambition du lycée est d'assurer la réussite de chaque lycéenne et lycéen**. L'ouverture culturelle qu'il préconise, permet aux élèves de découvrir et d'explorer des enseignements puis de concevoir des projets personnels à partir de choix éclairés. La classe de seconde constitue une étape préalable au cycle terminal, lui-même propédeutique à des études post baccalauréat.

Parmi les disciplines scolaires, l'EPS est l'unique garante pour les élèves d'un engagement corporel. Pour nombre d'entre eux, elle représente le seul moment d'activité physique et pour tous, elle doit apporter des connaissances, des capacités et des attitudes leur permettant de construire, puis d'entretenir, tout au long de la vie, leur habitus santé. L'EPS doit développer et consolider le goût et le plaisir de pratiquer de façon régulière et autonome. Tout en gérant l'hétérogénéité et la variété des parcours antérieurs, elle stabilise et renforce les acquisitions. Elle favorise les choix, les projets d'action et la réalisation de soi. Elle contribue ainsi, à la réussite des adolescentes et des adolescents, qui, en quête de sens et d'affirmation de soi, traversent une période clé de leur développement et de leur construction identitaire. Au lycée, l'EPS permet à l'élève d'exercer et d'étayer son autonomie, en lui offrant les conditions indispensables au réinvestissement des effets de la formation en dehors de l'école, tant dans le cadre de l'activité corporelle quotidienne et professionnelle, que dans celui de la pratique des activités physiques sportives et artistiques.

**Afin de mieux adapter le lycée à son époque, favoriser l'orientation et l'accompagnement de chacun, trois types d'enseignement structurent la classe de seconde: un enseignement obligatoire, au titre d'enseignement commun, un enseignement facultatif et un enseignement exploratoire. Ces deux derniers sont soumis aux choix des élèves.**

## EPS ENSEIGNEMENT COMMUN

### Finalité, objectifs, compétences

La finalité, les objectifs et les compétences définissent la matrice disciplinaire qui structure et fonde l'enseignement de l'Education Physique et Sportive dans le second degré.

#### Une finalité

L'éducation physique et sportive a pour finalité de former, par la pratique scolaire des activités physiques, sportives et artistiques, un citoyen cultivé, lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué.

#### Trois objectifs

L'Education physique et sportive doit permettre à chaque élève de :

#### **Développer et mobiliser ses ressources pour enrichir sa motricité, la rendre efficace et favoriser la réussite**

L'EPS conduit chaque élève à s'engager pleinement dans les apprentissages, quels que soient son niveau de pratique, sa condition physique et son degré d'inaptitude ou de handicap. Le développement des ressources, l'enrichissement de la motricité, la capacité à en disposer à bon escient dans le cadre d'une pratique raisonnée, constituent des conditions nécessaires pour accroître la réussite de l'élève dans des contextes de pratiques diversifiées. Ils contribuent à l'équilibre personnel et à la réalisation de soi.

#### **Savoir gérer sa vie physique et sociale**

L'EPS permet à l'élève d'assurer sa sécurité et celle des autres, d'entretenir sa santé, de développer l'image et l'estime de soi pour construire sa relation aux autres. Elle vise à la recherche du bien-être, de la santé et de la forme physique. Elle doit amener l'élève à bâtir une image positive de son corps. Grâce au plaisir éprouvé, aux efforts consentis, aux progrès réalisés, les élèves comprennent les effets bénéfiques d'une activité physique régulière de plus en plus autonome tout au long de la vie. Par l'analyse réflexive sur les pratiques elles-mêmes et les conditions de la pratique, le lycéen évite d'être un consommateur naïf d'activités physiques et devient un pratiquant lucide et responsable, capable de réinvestir les effets de sa formation en dehors de l'école.

A partir de la pratique physique et de la tenue des rôles sociaux (arbitre, juge, aide, etc.), l'EPS s'attache également à faire construire les attitudes et comportements permettant de vivre en société : connaître les règles et en comprendre le sens, les respecter, les construire ensemble, pour agir en responsabilité.

#### **Accéder au patrimoine culturel**

La pratique d'une forme scolaire des activités physiques, sportives et artistiques, favorise l'accès à une culture raisonnée, critique et réfléchie des pratiques sociales et des valeurs qu'elle véhicule. L'EPS permet au lycéen de disposer de connaissances nécessaires et d'un niveau de pratique suffisant pour l'aider à se situer au sein d'une culture contemporaine pour l'accès à des pratiques physiques qui complètent l'offre de formation proposée au collégien.

#### Les compétences à acquérir en EPS

Un cadre disciplinaire bâti à partir de deux ensembles de compétences

Afin d'offrir au lycéen une formation complète et équilibrée, l'EPS enseignée au lycée vise, comme au collège et dans la voie professionnelle, à doter l'élève de deux ensembles de compétences qui interagissent constamment dans la pratique : les compétences propres à l'EPS et les compétences méthodologiques et sociales.

Une compétence témoigne de la possibilité d'agir volontairement et de manière efficace face à une famille de situations.

Le cursus de formation du lycéen s'organise à partir de cinq compétences propres à l'EPS et de trois compétences méthodologiques et sociales.

**Les compétences propres à l'EPS**, s'observent à travers les réalisations motrices de l'élève ; elles supposent de sa part la mobilisation à bon escient de l'ensemble de ses ressources, physiologiques, cognitives, affectives, etc.

**Les cinq compétences propres à l'EPS**, de dimension motrice, circonscrivent l'ensemble des activités physiques sportives et artistiques. Elles organisent le parcours de formation du lycéen afin de lui permettre l'accès aux acquisitions les plus représentatives du champ culturel des activités physiques sportives et artistiques.

Chacune des compétences recouvre à la fois l'énoncé de l'un des cinq problèmes fondamentaux posés à l'élève dans la pratique des APSA et les éléments qui vont témoigner de sa capacité à le résoudre.

Elles se définissent ainsi :

- réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée (CP1) ;
- se déplacer en s'adaptant à des environnements variés et incertains (CP2) ;
- réaliser une prestation corporelle à visée artistique ou acrobatique (CP3) ;
- conduire et maîtriser un affrontement individuel ou collectif (CP4) ;
- réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi (CP5).

**Les compétences méthodologiques et sociales** révèlent l'acquisition de méthodes, d'attitudes, de démarches réflexives. Elles constituent de véritables outils qui permettent à l'élève de savoir apprendre, de savoir être, seul et avec les autres, tant à l'école qu'en dehors.

**Les trois compétences méthodologiques et sociales** sont indispensables tant à l'acquisition des compétences propres à l'EPS, qu'à celles partagées avec les autres disciplines pour permettre à l'élève d'apprendre et de devenir citoyen et lucide. Leur énoncé définit à la fois ce qu'il y a à savoir et des repères pour apprécier les acquis :

- s'engager lucidement dans la pratique : se préparer à l'effort, connaître ses limites, connaître et maîtriser les risques, se préserver des traumatismes, récupérer, apprécier les effets de l'activité physique sur soi, etc. (CMS 1) ;
- respecter les règles de vie collective et assumer les différents rôles liés à l'activité : juger, arbitrer, aider, parer, observer, apprécier, entraîner, etc (CMS 2) ;
- savoir utiliser différentes démarches pour apprendre à agir efficacement : observer, identifier, analyser, apprécier les effets de l'activité, évaluer la réussite et l'échec, concevoir des projets (CMS 3).

### Les compétences attendues

Une compétence attendue en EPS, articule et intègre simultanément les dimensions motrices et méthodologiques et entretient une relation prioritaire avec l'une des cinq compétences propres à l'EPS. Elle se manifeste dans la pratique d'une activité physique sportive et artistique. Elle est constituée d'un ensemble de connaissances, capacités et attitudes permettant à l'élève de se conduire de façon adaptée et efficace dans une situation représentative de la richesse culturelle de l'APSA concernée. Elle finalise un cycle d'enseignement et atteste d'un niveau d'acquisition.

Au terme des enseignements, seules les compétences attendues, qui constituent les acquisitions visées en EPS, s'observent et s'évaluent dans la pratique des activités physiques.

### Les connaissances, capacités, attitudes

**Les connaissances** renvoient aux informations que doit s'approprier l'élève sur les activités physiques (règlements, évolution, formes sociales de pratiques, etc.), sur son fonctionnement corporel (éléments de physiologie de l'effort, de psychologie, etc.), sur l'activité d'autrui, sur l'environnement. Elles s'énoncent principalement sous forme de principes, de règles, de repères et nécessitent l'utilisation d'un vocabulaire spécifique.

**Les capacités** attestent du pouvoir d'agir. Elles mobilisent des connaissances dans une situation particulière, se développent et s'observent dans la pratique effective. Elles recouvrent les dimensions motrices (par exemple, les techniques et les tactiques) ou méthodologiques (par exemple, les procédures d'observation, d'évaluation, etc.).

**Les attitudes** se définissent comme une prédisposition à agir, une manière d'être et de penser qui organise les relations à soi, aux autres et à l'environnement. Elles sont sous-tendues par des valeurs. Elles renvoient à des postures intellectuelles, affectives et physiques liées à la confiance en soi, aux savoir-faire sociaux. Les verbes accepter, s'opposer, assumer, coopérer, se concentrer, faire confiance, respecter, écouter, caractérisent certaines attitudes.

## L'enseignement commun d'EPS au lycée : un cursus de formation en 3 ans

L'enseignement de l'EPS doit permettre au lycéen de se doter d'une formation complète et équilibrée.

Le cursus en trois ans doit l'amener à construire progressivement des acquisitions dans les **cinq compétences propres** et les **trois compétences méthodologiques et sociales**.

Aux quatre compétences propres du collège s'ajoute, au lycée, une cinquième compétence : « réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi ». N'ayant pas été offerte au collège, elle devient un passage obligé de formation. Au cours du cursus de formation du lycéen, l'accès au niveau 4 de la cinquième compétence est attendu. Par l'autonomie et l'engagement qu'il suppose, il est garant de l'appropriation d'un habitus santé.

Les compétences méthodologiques et sociales proposées au lycée prolongent et complètent la formation du collégien afin de rendre le lycéen de plus en plus autonome et responsable de ses apprentissages et de ses choix.

Les APSA sont choisies dans deux listes, une nationale et une académique auxquelles peut s'ajouter une activité établissement. Ces listes ne sauraient se confondre avec les listes d'épreuves certificatives.

Un référentiel précise les 3 niveaux de compétences attendues. Ces compétences intègrent nécessairement les dimensions propres, méthodologiques et sociales.

### Classe de seconde

En classe de seconde, les élèves sont confrontés à un nouveau contexte d'enseignement et à de nouvelles formes de travail scolaire.

A des fins de diversification et d'équilibre, il est attendu qu'au moins trois compétences propres à l'EPS, organisent l'offre de formation.

Le programme national de la classe de seconde fixe comme niveau exigible le niveau 3 du référentiel national.

Concernant les compétences méthodologiques et sociales, l'accent sera mis sur l'adoption d'habitude de travail, l'appropriation de règles de vie collective.

### Classe de première

La classe de première constitue une étape essentielle du parcours de formation équilibrée du lycéen.

Afin de répondre à l'exigence de disposer de compétences attendues de niveau 3 dans cinq APSA représentatives de cinq compétences propres, elle doit compléter l'offre de la classe de seconde. Elle permet également, pour certaines d'entre elles, d'atteindre le niveau 4 de compétence attendue.

Concernant les compétences méthodologiques et sociales, l'accent sera mis sur la construction de l'autonomie d'apprentissage

### Classe terminale

La classe terminale constitue la fin du parcours de formation du lycéen. Dans trois APSA représentatives de trois compétences propres différentes, le niveau 4 de compétence attendue est exigé et le niveau 5 peut être visé pour certaines d'entre-elles.

Concernant les compétences méthodologiques et sociales, l'accent sera mis sur la prise en charge de sa pratique physique et sur l'exercice de son autonomie.

## Liste nationale d'activités physiques, sportives et artistiques et référentiel des compétences attendues

Afin de mettre en place les éléments d'une culture commune, d'équilibrer et d'homogénéiser l'offre de formation, une liste nationale d'APSA est arrêtée. Cet ensemble recouvre les activités les plus communément programmées.

Chaque activité de la liste nationale s'inscrit de façon préférentielle et prioritaire dans l'une des cinq compétences propres.

<b>Liste nationale des activités physiques sportives et artistiques (APSA)</b>	
<b>C P1</b>	Course de ½ fond, course de haies, course de relais-vitesse, lancer du disque, lancer de javelot, saut en hauteur, pentabond, natation de vitesse, natation de distance.
<b>C P2</b>	Escalade, course d'orientation, natation sauvetage.
<b>C P3</b>	Acrosport, aérobic, arts du cirque, danse, gymnastique (sol, parallèles, asymétriques, fixe, poutre), gymnastique rythmique.
<b>C P4</b>	Basket-ball, football, handball, rugby, volley-ball, badminton, tennis de table, boxe française, judo.
<b>C P5</b>	Course en durée, musculation, natation en durée, step.

Pour chacune des APSA de la liste nationale, est établi un référentiel de compétences attendues, défini selon trois niveaux.

<b>CP 1</b>	<b>Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée</b>
<b>Course de Demi-fond</b>	
Niveau 3	Pour produire la meilleure performance sur une série de courses, se préparer et répartir son effort grâce à une gestion raisonnée de ses ressources.
Niveau 4	Pour produire la meilleure performance, se préparer et récupérer efficacement de l'effort sur une série de courses dont l'allure est anticipée.
Niveau 5	Pour produire la meilleure performance sur une série de courses, anticiper, réguler et optimiser la répartition des allures et la récupération en fonction des ressources du moment.
<b>Course de Haies</b>	
Niveau 3	Pour produire la meilleure performance, se préparer et réaliser une course longue de haies en franchissant la série d'obstacles sans piétiner.
Niveau 4	Pour produire la meilleure performance, se préparer et réaliser une course longue de haies, en limitant la perte de vitesse liée au franchissement des obstacles.
Niveau 5	Pour produire la meilleure performance, se préparer et réaliser une course longue de haies, en limitant la baisse de vitesse sur la totalité du parcours.
<b>Course de Relais-vitesse</b>	
Niveau 3	Pour produire la meilleure performance, coordonner les vitesses de course du donneur et du receveur et assurer une transmission valide dans une course sécurisée.
Niveau 4	Pour produire la meilleure performance, optimiser les vitesses de course du donneur et du receveur en assurant une transmission efficace et valide, grâce à un repérage et un code de communication stabilisés.
Niveau 5	Pour produire la meilleure performance, s'organiser collectivement pour limiter la perte de vitesse du témoin grâce à la recherche d'une transmission valide et assurée à vitesse de course la plus élevée possible dans une zone de transmission réduite.
<b>Lancer de Disque</b>	
Niveau 3	Pour produire la meilleure performance, se préparer à l'effort, gérer la sécurité et réaliser un lancer équilibré en utilisant l'élan et le chemin de lancement efficace grâce à la rotation accélérée du train supérieur.
Niveau 4	Pour produire la meilleure performance en un nombre limité de tentatives, accroître la vitesse d'envol de l'engin en recherchant lors de la phase de volte, l'efficacité de la chaîne d'impulsion au moyen des prises d'avance et de la coordination des actions propulsives.
Niveau 5	Pour produire et stabiliser sa meilleure performance en un nombre limité de tentatives, gérer volontairement le compromis entre l'accroissement de la vitesse d'élan et le maintien de l'efficacité de la chaîne d'impulsion.

<b>Lancer de Javelot</b>	
Niveau 3	Pour produire la meilleure performance, se préparer à l'effort, gérer la sécurité et réaliser un lancer équilibré en utilisant l'élan et le chemin de lancement efficace grâce à la phase de double appui.
Niveau 4	Pour produire la meilleure performance en un nombre limité de tentatives, accroître la vitesse d'envol de l'engin en recherchant lors de la phase de double appui l'efficacité de la chaîne d'impulsion au moyen des prises d'avance et de la coordination des actions propulsives.
Niveau 5	Pour produire et stabiliser sa meilleure performance en un nombre limité de tentatives, gérer volontairement le compromis entre l'accroissement de la vitesse d'élan et le maintien de l'efficacité de la chaîne d'impulsion.
<b>Saut en Hauteur</b>	
Niveau 3	Pour produire la meilleure performance, se préparer à l'effort, gérer la sécurité et réaliser les sauts en utilisant les actions propulsives à l'appel.
Niveau 4	Pour produire la meilleure performance avec un nombre limité de tentatives, accroître la vitesse d'envol en recherchant lors de la phase d'appel, l'efficacité de la chaîne d'impulsion au moyen des prises d'avance et de la coordination des actions propulsives.
Niveau 5	Pour produire et stabiliser sa meilleure performance en un nombre limité de tentatives, gérer volontairement le compromis entre l'accroissement de la vitesse d'élan et le maintien de l'efficacité de la chaîne d'impulsion.
<b>Pentabond</b>	
Niveau 3	Pour produire la meilleure performance, se préparer à l'effort et réaliser une suite de bonds valides (cloche-pied suivi de quatre foulées bondissantes) et sécurisés en utilisant des actions propulsives successives.
Niveau 4	Pour produire la meilleure performance en un nombre limité de tentatives, accroître la vitesse lors de la phase d'appel en recherchant l'équilibre des bonds et la coordination des actions propulsives.
Niveau 5	Pour produire la meilleure performance en un nombre limité de tentatives, gérer le compromis entre l'accroissement de la vitesse d'élan et le maintien de l'efficacité de la chaîne d'impulsion sur l'ensemble du saut.
<b>Natation de vitesse</b>	
Niveau 3	Pour produire la meilleure performance, se préparer et nager vite en privilégiant le crawl, tout en adoptant une expiration aquatique.
Niveau 4	Pour produire la meilleure performance, se préparer et nager vite en enchaînant judicieusement plusieurs modes de nage, dorsal, ventral alterné et simultané et récupérer dans l'eau.
Niveau 5	Pour produire la meilleure performance, se préparer et nager vite en enchaînant judicieusement plusieurs des quatre nages codifiées, puis récupérer de l'effort en nageant.
<b>Natation de distance</b>	
Niveau 3	Pour produire la meilleure performance, se préparer et nager longtemps en s'économisant, sans arrêt, pour pouvoir nager vite au terme de cet effort prolongé.
Niveau 4	Pour produire la meilleure performance, se préparer et nager longtemps en s'économisant, de préférence en crawl, et en adoptant une expiration aquatique, afin de nager vite au terme de cet effort prolongé.
Niveau 5	Pour produire la meilleure performance, se préparer et nager longtemps en crawl, en s'économisant afin de pouvoir nager vite au terme de cet effort prolongé.

<b>CP 2</b>	<b>Se déplacer en s'adaptant à des environnements variés et incertains</b>
<b>Escalade</b>	
Niveau 3	Conduire son déplacement et se dominer en s'adaptant à différentes formes de prises et de support, pour grimper en moulinette des voies de difficulté 4 à 6. Assurer sa sécurité et celle d'autrui à la montée comme à la descente.
Niveau 4	Conduire son déplacement en s'économisant selon des itinéraires variés en direction, pour grimper en tête des voies de difficulté 4 à 6. Assurer sa sécurité et celle d'autrui à la montée comme à la descente.
Niveau 5	Prévoir et conduire son déplacement de manière fluide et lucide selon des itinéraires variés en direction et en volume pour grimper en tête des voies de difficulté proche de 6 ou plus... Assurer avec anticipation sa sécurité et celle d'autrui.
<b>Course d'orientation</b>	
Niveau 3	Prévoir et conduire son déplacement en utilisant principalement des lignes de niveau 1 (chemin, route, ...) pour s'engager dans une épreuve de course d'orientation en milieu connu dans le respect des règles de sécurité.
Niveau 4	Prévoir son itinéraire, conduire et adapter son déplacement en milieu boisé et partiellement connu, en utilisant des lignes de niveau 1 et 2 (sentier, fossé, ...) en gérant ses ressources pour réaliser la meilleure performance, dans le respect des règles de sécurité.
Niveau 5	Construire une stratégie de course pour conduire son déplacement en utilisant des lignes de tout niveau (limite de végétation, courbe de niveau,...) afin de réaliser avec efficacité la meilleure performance en milieu forestier partiellement connu, dans le respect des règles de sécurité.
<b>Natation (Sauvetage)</b>	
Niveau 3	Conduire son déplacement sur une distance longue dans un temps imparti, choisir et adapter son mode de nage, franchir en immersion des obstacles disposés en surface pour remonter un objet immergé.
Niveau 4	Conduire rapidement son déplacement sur une distance longue en choisissant son mode de nage, tout en franchissant en immersion une série d'obstacles variés disposés régulièrement sur un parcours choisi, pour remorquer en surface un objet préalablement immergé, sur un aller-retour dont la distance est déterminée par le nageur.
Niveau 5	Conduire rapidement son déplacement en crawl sur une longue distance, tout en franchissant en immersion une série d'obstacles variés dont la disposition est aléatoire, puis remorquer en surface un mannequin préalablement immergé, sur un aller-retour dont la distance est déterminée par le nageur.

<b>CP 3</b>	<b>Réaliser une prestation corporelle à visée artistique ou acrobatique</b>
<b>Acrosport</b>	
Niveau 3	Composer et présenter une chorégraphie gymnique constituée au minimum de quatre figures différentes et d'éléments de liaison pour la réaliser collectivement en assurant la stabilité des figures et la sécurité lors des phases de montage/démontage. Chaque élève est confronté aux rôles de porteur et voltigeur. Les formations sollicitent des effectifs différents d'élèves (duo, trio...). Juger consiste à identifier les différents types de figures et valider les critères de stabilité et de sécurité.
Niveau 4	Composer et présenter une chorégraphie gymnique, structurée à l'aide d'un support sonore, constituée au minimum de quatre figures différentes et d'éléments de liaison. Elle est réalisée collectivement dans un espace orienté en s'attachant à favoriser la fluidité lors des phases de montage/démontage et des éléments de liaison. Chaque élève est confronté aux rôles de porteur et voltigeur, dans des formations différentes (duo, trio...). Les éléments de liaison permettent de positionner les figures dans des espaces différents. Juger consiste à apprécier l'orientation et l'occupation de l'espace et la prise en compte du support sonore, ainsi que la fluidité de la réalisation.
Niveau 5	Composer et présenter une chorégraphie gymnique mise en valeur par le support sonore, constituée au minimum de cinq figures différentes, statiques et dynamiques. Elle est réalisée collectivement et permet de créer des effets chorégraphiques en utilisant des modalités variées (simultané, cascade...). Les figures sollicitent des formations différentes d'élèves (duo, trio...) dont une concerne l'ensemble des membres du groupe. Juger consiste à apprécier la diversité et l'originalité des éléments ainsi que la qualité d'exécution au service des effets chorégraphiques.

<b>Aérobic</b>	
Niveau 3	Composer et présenter un enchaînement à partir de pas et de figures simples issus d'éléments chorégraphiques gymniques et dansés.
Niveau 4	Composer et présenter un enchaînement collectif à partir de pas et figures spécifiques de la pratique aérobic.
Niveau 5	Composer et présenter un enchaînement à partir des éléments spécifiques à l'aérobic et posant des problèmes de coordination et de synchronisation collective.
<b>Arts du Cirque</b>	
Niveau 3	Composer et présenter un numéro collectif à partir de formes et de figures singulières en jonglage, acrobatie, équilibre. Les élèves spectateurs apprécient la qualité de réalisation des différentes formes singulières.
Niveau 4	Composer et présenter une pièce collective à partir des différents arts du cirque, en intégrant une prise de risque technique ou affective à partir de différents paramètres : équilibre, gravité, trajectoire des objets ou des engins, formes corporelles individuelles ou collectives. Les élèves spectateurs apprécient l'organisation spatiale et temporelle de la pièce et la qualité d'interprétation des circassiens.
Niveau 5	Composer et présenter, une création collective concise et originale qui intègre plusieurs arts du cirque (jonglage, acrobatie, équilibre), en s'engageant et s'affirmant affectivement et techniquement. Les élèves spectateurs apprécient la qualité de réalisation et d'interprétation des éléments constitutifs de la pièce et la pertinence du propos expressif.
<b>Danse</b>	
Niveau 3	Composer et présenter une chorégraphie collective à partir d'un thème d'étude proposé par l'enseignant, en faisant évoluer la motricité usuelle par l'utilisation de paramètres du mouvement (espace, temps, énergie), dans un espace scénique orienté. Apprécier le degré de lisibilité du thème d'étude et l'interprétation des élèves danseurs.
Niveau 4	Composer et présenter une chorégraphie collective à partir d'une démarche et de procédés de composition définis avec l'enseignant. Enrichir la production par l'organisation de l'espace scénique et les relations entre danseurs. La motricité allie différents paramètres du mouvement au service d'un projet expressif. Repérer les éléments de composition et en apprécier la pertinence au regard du propos chorégraphique.
Niveau 5	Composer et présenter une chorégraphie collective à partir de choix personnels exprimés et partagés, avec un niveau d'engagement émotionnel maîtrisé et une stylisation du mouvement au service du propos chorégraphique. Apprécier le niveau d'interprétation des danseurs ainsi que l'utilisation des procédés et éléments scéniques qui renforcent le thème développé.
<b>Gymnastique aux agrès</b>	
Niveau 3	Composer et présenter deux séquences différentes constituées chacune de trois éléments enchaînés issus de trois familles gymniques distinctes, avec maîtrise et fluidité. Juger consiste à identifier les éléments et à apprécier la fluidité de chaque séquence.
Niveau 4	Composer et présenter un enchaînement de six éléments minimum issus de quatre familles gymniques distinctes et de deux niveaux de difficulté avec maîtrise et fluidité. Juger consiste à identifier le niveau de difficulté des éléments présentés et à apprécier la correction de leur réalisation.
Niveau 5	Composer et présenter un enchaînement de huit éléments minimum issus de quatre familles gymniques distinctes et de trois niveaux de difficulté) avec fluidité, amplitude et rythme. Juger consiste à identifier le niveau de difficulté des éléments présentés, et à apprécier la correction de leur réalisation et la qualité de leur enchaînement.
<b>Gymnastique rythmique</b>	
Niveau 3	Composer et présenter une prestation, avec corde, cerceau, ballon, massue ou ruban, alliant esthétique/efficacité et émotion, en modalité collective (à trois ou quatre), à son meilleur niveau de pratique, dans le respect des règles comportementales (corps/engin).
Niveau 4	Composer et présenter une production, dans le cadre d'une motricité médiée par l'engin (corde, cerceau, ballon, massues ou ruban), alliant des qualités optimales d'exécution et d'interprétation, en modalité collective (à deux et plus), dans le respect des règles comportementales. Maîtriser les moyens propres à l'écriture chorégraphique afin de communiquer à autrui.
Niveau 5	Composer et présenter une production, dans le cadre d'une motricité médiée par l'engin (corde, cerceau, ballon, massues ou ruban), alliant des qualités optimales d'exécution et d'interprétation, en modalité collective (à quatre ou plus), dans le respect des règles comportementales. Maîtriser et optimiser les moyens propres à l'écriture chorégraphique afin de communiquer à autrui.



<b>CP 4</b>		<b>Conduire et maîtriser un affrontement individuel ou collectif.</b>
<b>Basket-ball</b>		
Niveau 3	Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive qui utilise opportunément la contre-attaque face à une défense qui cherche à récupérer la balle au plus tôt dans le respect des règles.	
Niveau 4	Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de faire évoluer le rapport de force en sa faveur par une occupation permanente de l'espace de jeu (écartement et étagement), face à une défense qui se replie collectivement pour défendre sa cible ou récupérer la balle.	
Niveau 5	Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de faire basculer le rapport de force en sa faveur par un enrichissement des alternatives d'attaque (pénétration, fixation, renversement, alternance jeu intérieur / jeu extérieur...) face à une défense placée.	
<b>Football</b>		
Niveau 3	Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive qui utilise opportunément la contre-attaque face à une défense qui cherche à récupérer la balle au plus tôt dans le respect des règles.	
Niveau 4	Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de faire évoluer le rapport de force en sa faveur par une occupation permanente de l'espace de jeu (écartement et étagement), face à une défense qui se replie collectivement pour défendre sa cible ou récupérer la balle.	
Niveau 5	Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de faire basculer le rapport de force en sa faveur par un enrichissement des alternatives d'attaque (jeu aérien, alternance jeu court/jeu long, renversement, changement de rythme..) face à une défense regroupée.	
<b>Hand-ball</b>		
Niveau 3	Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive qui utilise opportunément la contre-attaque face à une défense qui cherche à récupérer la balle le plus rapidement possible dans le respect des règles.	
Niveau 4	Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de faire évoluer le rapport de force en sa faveur par l'occupation permanente de l'espace de jeu (écartement et étagement), face à une défense qui se replie collectivement pour défendre sa cible ou récupérer la balle.	
Niveau 5	Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de faire basculer le rapport de force en sa faveur par un enrichissement des alternatives d'attaques (s'infiltrer, surpasser, contourner) face à une défense placée.	
<b>Rugby</b>		
Niveau 3	Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de créer et d'exploiter le déséquilibre en perforant et/ou contournant la défense qui cherche à bloquer le porteur de balle le plus tôt possible. S'approprier les règles liées au contact corporel.	
Niveau 4	Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de faire évoluer le rapport de force en sa faveur en alternant opportunément jeu groupé et jeu déployé. La défense s'organise en une ligne disposée sur la largeur et cherche à conquérir le ballon.	
Niveau 5	Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation offensive capable de faire basculer le rapport de force en sa faveur en alternant opportunément jeu groupé, jeu déployé et jeu au pied. La défense se structure en deux rideaux et est capable de se réorganiser sur plusieurs temps de jeu.	
<b>Volley-ball</b>		
Niveau 3	Pour gagner le match, mettre en œuvre une attaque qui atteint volontairement la cible, prioritairement la zone arrière. Les joueurs assurent collectivement la protection du terrain et cherchent à faire progresser la balle en zone avant.	
Niveau 4	Pour gagner le match, mettre en œuvre une organisation collective qui permet une attaque placée ou accélérée. La défense assure des montées de balles régulièrement exploitables en zone avant.	
Niveau 5	Pour gagner le match, l'organisation collective crée de l'incertitude chez l'adversaire en enrichissant les alternatives d'attaques (plusieurs appels de balles, attaques variées en direction et en vitesse). La défense s'organise en fonction des attaques adverses (« contre », « couverture »).	
<b>Badminton</b>		
Niveau 3	Pour gagner le match, s'investir et produire volontairement des trajectoires variées en identifiant et utilisant les espaces libres pour mettre son adversaire en situation défavorable.	

Niveau 4	Pour gagner le match, faire des choix tactiques, et produire des frappes variées en direction, longueur et hauteur afin de faire évoluer le rapport de force en sa faveur.
Niveau 5	Pour gagner le match, concevoir et conduire des projets tactiques en enrichissant son jeu (varier le rythme, masquer les coups, ...) face à un adversaire identifié.
<b>Tennis de table</b>	
Niveau 3	Pour gagner le match, Utiliser des placements de balles variés et des accélérations sur les balles favorables pour être à l'initiative du point.
Niveau 4	Pour gagner le match, faire des choix tactiques. Construire le point en adaptant particulièrement son déplacement afin de produire des frappes variées (balles placées, accélérées et présentant un début de rotation).
Niveau 5	Pour gagner le match, concevoir et conduire des projets tactiques face à des adversaires identifiés en enrichissant son jeu par l'emploi d'effets variés.
<b>Boxe française</b>	
Niveau 3	Pour gagner l'assaut, accepter l'affrontement et en intégrer les principes tout en préservant son intégrité physique et celle d'autrui, par l'acquisition de techniques spécifiques.
Niveau 4	Pour gagner l'assaut, acquérir les éléments de base d'un système d'attaque et de défense afin de mettre en œuvre un projet.
Niveau 5	Pour gagner l'assaut, optimiser un projet personnel technico-tactique pouvant s'adapter aux caractéristiques de l'adversaire.
<b>Judo</b>	
Niveau 3	Pour gagner le combat, accepter l'affrontement et en intégrer les principes tout en préservant son intégrité physique et celle d'autrui, par l'acquisition de techniques spécifiques.
Niveau 4	Pour gagner le combat, mettre en œuvre un projet stratégique qui combine des techniques d'attaque et de défense pour dominer un adversaire en situation de randori.
Niveau 5	Pour gagner le combat, gérer ses ressources et s'adapter aux caractéristiques des adversaires pour conduire l'affrontement dans une situation de randori.

<b>CP 5</b>	<b>Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi.</b>
<b>Course en durée</b>	
Niveau 3	Pour produire et identifier des effets immédiats sur l'organisme en fonction d'un mobile d'agir, moduler l'intensité et la durée de sa course, en rapport avec une référence personnalisée.
Niveau 4	Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel, prévoir et réaliser une séquence de courses en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition...)
Niveau 5	Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel dans un contexte de vie singulier (préparation à une compétition, entretien physique, bien-être psychologique...), concevoir et mettre en œuvre un projet personnalisé d'entraînement de course.
<b>Musculation</b>	
Niveau 3	Pour produire et identifier des effets immédiats, dans le respect de son intégrité physique, mobiliser des segments corporels en référence à une charge personnalisée.
Niveau 4	Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel, prévoir et réaliser des séquences de musculation, en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition).
Niveau 5	Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel dans un contexte de vie singulier (préparation à une compétition, entretien physique, bien-être psychologique...), concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé de musculation.
<b>Natation en durée</b>	
Niveau 3	Pour produire et identifier des effets immédiats sur l'organisme en fonction d'un mobile d'agir, moduler l'intensité, la durée et la nature de la nage, en rapport avec une référence personnalisée.
Niveau 4	Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel, prévoir et réaliser une séquence de nage en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition, matériel...).
Niveau 5	Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel et/ou à un contexte de vie physique (préparation à une compétition, entretien, bien-être...), concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé de nage

Step	
Niveau 3	Pour produire et identifier des effets immédiats sur l'organisme proches de ceux qui sont attendus, réaliser un enchaînement défini par différents paramètres (intensité, durée, coordination), seul ou à plusieurs.
Niveau 4	Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel ou partagé, prévoir et réaliser un enchaînement, seul ou à plusieurs, en utilisant différents paramètres (intensité, durée, coordination).
Niveau 5	Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel ou partagé, dans un contexte de vie singulier (préparation à une compétition, entretien physique, bien-être psychologique...), concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé de step.

### Liste académique d'APSA et référentiel de compétences attendues

L'offre de formation peut être élargie à un ensemble académique dont le nombre d'activités ne pourra excéder le quart de la liste nationale. Chaque activité de la liste académique s'inscrit de façon préférentielle et prioritaire dans l'une des cinq compétences propres. Les niveaux 3, 4 et 5 de compétences attendues doivent être définis pour chacune d'elles.

### Une activité spécifique à l'établissement

En vue d'enrichir les offres nationale et académique, et pour répondre à des ressources culturelles, humaines et matérielles locales, le projet pédagogique d'EPS peut retenir une activité spécifique. Cette activité s'inscrit de façon préférentielle et prioritaire dans l'une des cinq compétences propres. Les niveaux 3, 4 et 5 de compétences attendues doivent être définis.

Le Recteur arrête la liste académique et l'activité d'établissement sur proposition des corps d'inspection.

### L'EPS et l'enseignement de l'histoire des arts

L'EPS participe à l'acquisition d'une culture humaniste. A ce titre, elle contribue à sensibiliser les élèves à l'histoire des arts principalement dans le domaine des « arts du spectacle vivant ». Lorsque les activités danse et arts du cirque sont programmées, quel que soit le niveau de classe, une mise en perspective historique et culturelle peut être proposée. Celle-ci s'appuie alors sur les thématiques du programme d'histoire des arts et sur des œuvres traitées dans le cadre des autres enseignements disciplinaires.

### Organiser les conditions d'enseignement de l'EPS dans un établissement scolaire

#### Assurer et optimiser les conditions d'enseignement

La mise en œuvre du programme nécessite une offre importante et variée d'installations couvertes et de plein air, dans ou à proximité des établissements, adaptées à l'enseignement de l'éducation physique et sportive. Cette discipline est dépendante pour une part importante des infrastructures sportives situées extra-muros et des conditions d'enseignement qui permettent de tenir compte des contraintes imposées par de nombreuses hétérogénéités des élèves : de genres, d'âges et de ressources, de besoins, de niveaux de sécurité, etc. Elle fait ainsi peser sur la communauté éducative des exigences structurelles (emploi du temps des disciplines, alignement de divisions) et fonctionnelles (constitution de groupes de besoin, de niveau) qui doivent être perçues non pas comme un privilège à accorder aux personnels enseignants d'EPS, mais comme une condition indispensable à la mise en œuvre et à la réussite du programme de la discipline d'enseignement.

#### Concevoir et partager un projet pédagogique qui opérationnalise le programme national et définit les enjeux de formation

S'inscrivant dans le projet d'établissement dont il prend en compte les axes principaux, le projet pédagogique est obligatoire en EPS. Il relève de la conception collective et engage la responsabilité de l'ensemble de l'équipe de la discipline. Sa rédaction concertée spécifie et formalise la politique éducative de l'établissement en matière d'EPS.

Prenant en compte les caractéristiques essentielles de la population scolaire, il identifie les effets éducatifs recherchés, en déduit l'offre de formation et spécifie les conditions de la mise en œuvre.

Le projet pédagogique d'EPS atteste du choix des connaissances, capacités et attitudes nécessaires à la construction des compétences attendues dans les activités programmées. Il comprend les outils communs permettant d'évaluer les acquis des élèves et d'assurer également une régulation du projet lui-même.

## Partager un projet qui programme les activités physiques et offre un long temps d'apprentissage

Le parcours d'expériences corporelles proposé à l'élève se traduit par le choix d'activités physiques, sportives et artistiques. Il tient compte des demandes du public scolaire local, celles des filles notamment.

La construction des attitudes et l'accès à des connaissances et des capacités nouvelles suppose des temps d'apprentissage longs pour que chaque élève puisse réussir à la fois à court terme et de manière durable. Le nombre d'heures d'enseignement doit être suffisant pour permettre au plus grand nombre d'atteindre le niveau exigible des compétences attendues. La durée du cycle d'apprentissage ne saurait être inférieure à dix heures de pratique effective.

## Partager un projet qui propose des traitements didactiques adaptés à tous les élèves : aptes, inaptes partiels ou en situation de handicap

Le lycée se doit d'accueillir tous les élèves. Il est de la responsabilité et de la compétence des enseignants de concevoir et de mettre en œuvre des traitements didactiques spécifiques, adaptés aux enjeux de formation retenus pour les différents élèves de l'établissement. L'enseignant dispose de toute latitude pour adapter son enseignement, les situations d'apprentissage, les rôles distribués, les outils utilisés, les évaluations aux possibilités et ressources réelles des élèves.

La scolarisation des élèves en situation de handicap, suppose que la classe, les groupes d'apprentissage et les enseignements soient organisés et aménagés pour la permettre. Si l'aménagement dans la structure classe, qui doit être prioritairement recherchée n'est pas possible, une modification de l'offre de formation par intégration dans un autre groupe classe peut être envisagée. Un regroupement de ces élèves provenant de différentes classes peut aussi être organisé sur un créneau horaire spécifique.

## Evaluer et valider les acquis

L'évaluation des compétences attendues à l'issue des cycles d'enseignement permet à l'élève de se situer, d'apprécier ses acquis. Il revient aux équipes de construire des outils communs permettant d'évaluer le niveau d'acquisition des compétences attendues et de proposer un suivi des acquis.

## Intégrer des dispositifs particuliers

Au-delà des enseignements obligatoires, pour des élèves à besoins particuliers (obésité et surpoids, manque de confiance et d'estime de soi, timidité, stress, etc.), des élèves en difficulté au regard des compétences-clés (le savoir nager par exemple), des dispositifs adaptés d'enseignement et d'animation, disciplinaires et pluridisciplinaires peuvent être envisagés dans le cadre de l'accompagnement personnalisé. Ils peuvent également prendre la forme de séquences d'enseignement préparant et s'intégrant à des actions spécifiques de l'établissement (cross, stages, actions humanitaires ou festives, etc.).

## L'association sportive : une formation complémentaire

Dans le prolongement des enseignements obligatoire, optionnel et exploratoire d'Education Physique et Sportive, l'Association Sportive (A.S), à travers les formes multiples de rencontres, y compris inter-AS, permet l'initiation ou la spécialisation dans une ou plusieurs APSA, ainsi qu'une formation à des rôles de jeunes officiels (organisateur, arbitre, juge, manager, reporter, etc). Par des prises d'initiatives et de responsabilité, elle permet aussi un apprentissage concret de la vie associative, élément de citoyenneté favorisant ainsi une approche humaniste du sport.

## EPS ENSEIGNEMENT FACULTATIF

### Préambule

Au lycée, l'enseignement facultatif d'EPS s'adresse à un public diversifié d'élèves. Ceux qui ont choisi cet enseignement, ont décidé de poursuivre et d'approfondir la pratique des activités physiques sportives et artistiques (APSA) au-delà de l'enseignement obligatoire. Plusieurs profils d'élèves composent cette population. Certains, sportifs en dehors de l'établissement scolaire, y recherchent une spécialisation ; d'autres, un volume hebdomadaire de pratique physique plus important pour enrichir leurs compétences et développer leurs ressources. D'autres enfin, à besoins particuliers, s'inscrivent pour bénéficier d'un enseignement d'appui favorable à leur intégration dans l'enseignement commun.

Il est essentiel de prendre en compte cette diversité si l'on souhaite que l'option facultative soit accessible à tous, tant aux lycéennes qu'aux lycéens. Il est rappelé que cet enseignement n'est pas ouvert aux élèves qui ont choisi l'enseignement d'exploration et de complément, spécifiques à l'EPS.

### Les objectifs

L'enseignement facultatif est orienté vers une approche spécialisée de l'EPS, fondée sur la pratique de deux APSA. Il prend appui sur les acquis antérieurs, il vise une pratique physique plus exigeante que l'enseignement commun et un engagement vers un degré d'expertise supérieur.

Son but n'est pas de préparer une professionnalisation dans les métiers du sport. Il s'agit avant tout d'acquérir des compétences permettant d'optimiser les processus de préparation et de réalisation d'une performance dans une activité physique individuelle ou collective. Cela suppose pour les élèves de mobiliser leur potentiel au meilleur niveau. L'objectif est ainsi de favoriser l'acquisition d'une méthodologie d'entraînement personnel qui complète les acquis méthodologiques de l'enseignement commun.

### Organisation de l'enseignement facultatif d'EPS : un cursus de formation en trois ans.

Le cadre de la matrice disciplinaire EPS s'applique à cet enseignement facultatif tout au long du cursus. Sur l'intégralité du cursus, les deux mêmes APSA relevant de deux compétences propres sont retenues. Elles sont issues des listes nationale et académique.

Les compétences méthodologiques et sociales (CMS) sont approfondies dans les deux APSA offertes aux élèves.

#### En classe de seconde

Pour les deux APSA, le niveau 4 de compétence attendue est exigible.

#### En classe de première

Pour les deux APSA, le niveau 5 de compétence attendue est visé.

#### En classe de terminale

Les deux compétences propres peuvent faire partie de celles retenues pour l'enseignement obligatoire.

Pour les deux APSA, le niveau 5 de compétence attendue est exigible.

L'une des deux peut être également choisie pour l'enseignement obligatoire.

### Le suivi personnalisé

Des fiches d'évolution de performance et un carnet de suivi de la pratique personnelle organisent la trace du suivi personnalisé de l'élève. Ce carnet permet de rendre compte des connaissances effectives acquises par l'élève **sur lui-même** (charges d'entraînement, paramètres personnels de la performance etc.), **sur l'activité** (histoire, règlement, éthique, actualité), **sur l'environnement humain et matériel** (entraîner, juger, arbitrer, organiser, sécuriser, etc.). Une version informatisée de ce carnet contribuera à la maîtrise des outils informatiques par l'élève tout en offrant à l'enseignant un support de pilotage plus individualisé du processus de formation de chacun des élèves.

### Un projet d'enseignement facultatif propre à l'EPL

L'enseignement facultatif est formalisé par un projet nommé « projet d'enseignement facultatif d'EPS », annexé au projet pédagogique. Il est validé par le recteur d'académie sur proposition des corps d'inspection pédagogique régionaux d'EPS.

## EPS ENSEIGNEMENT D'EXPLORATION DE LA CLASSE DE SECONDE

### Préambule

Par la pratique des activités physiques sportives et artistiques, l'apport de connaissances pluridisciplinaires, l'usage d'outils technologiques et la réalisation de projets, cet enseignement exploratoire d'EPS a pour vocation de faire découvrir aux élèves :

- de nouveaux domaines (santé, sport, commerce, information, sécurité, spectacle...),
- la connaissance des parcours de formation et des champs professionnels,
- les activités professionnelles auxquelles elles correspondent.

Cet enseignement exploratoire, de 5 heures hebdomadaires en classe de seconde, se poursuit dans le cycle terminal par un enseignement de complément de 4h hebdomadaires.

### Le programme de l'enseignement d'exploration en classe de seconde

Pour illustrer ces nouveaux domaines, 8 thèmes d'études sont retenus :

- Corps, activités physiques et sciences
- Corps, activités physiques et spectacle
- Corps, activités physiques et santé
- Corps, activités physiques et affrontement
- Corps, activités physiques et mesure de la performance
- Corps, activités physiques et sécurité
- Corps, activités physiques de pleine nature et environnement
- Corps, activités physiques et entraînement

### Organisation de l'enseignement d'exploration en classe de seconde

Les équipes pédagogiques choisissent 3 thèmes qui tiendront compte de la diversité du public scolaire.

Pour chacun d'eux, l'enseignement à visée exploratoire s'appuie sur :

- la pratique de 2 activités physiques sportives et artistiques, en lien direct avec le thème,
- l'apport de connaissances est réalisé par l'enseignant d'EPS et en tant que de besoin par un ou des enseignants de différentes disciplines (technologiques, économiques, sciences expérimentales, sciences humaines, sciences biologiques...),
- l'utilisation d'outils technologiques (vidéo, photographie, informatique..., cardiofréquence-mètre, GPS, altimètre ...),
- une production finalisée individuelle ou collective illustrant le thème d'étude (Film, reportage, spectacle, raid aventure, plan d'entraînement, organisation d'un tournoi, organisation d'un événement ...).

Pour chaque thème, la part des pratiques physiques équivaut au 2/3 du volume global. Le tiers restant est dévolu à l'apport de connaissances, à l'analyse réflexive et à la production.

Chaque thème doit donner l'occasion de sensibiliser aux métiers possibles correspondants :

- Métiers du commerce : commercial, manager...,
- Métiers de l'enseignement : professeur des écoles, professeur d'EPS, ...
- Métiers de l'information : journaliste, reporter...,
- Métiers de la santé : ergothérapeute, kinésithérapeute, diététicien, éducateur spécialisé...,
- Métiers de la sécurité : pompier, secouriste, maître nageur, policier, militaire, métiers de la défense, métiers acrobatiques...,
- Métiers du spectacle : décorateur, métiers de la scène...
- Métiers du sport : entraîneur sportif, arbitre, responsable associatif, métiers de la forme...

L'enseignement d'exploration, conçu à l'initiative de l'équipe d'EPS, est formalisé par un projet nommé « projet d'enseignement d'exploration en EPS », annexé au projet pédagogique.