

# Domaine de l'éducation physique et à la santé : influence québécoise chez les cousins belges francophones

Prof. Marc CLOES

Département des APS - Université de Liège

Projet de coopération « CMP Wallonie-Bruxelles/Québec » - ULiège/USherbrooke  
*L'adoption d'un mode de vie sain et actif à l'école.  
Une vision partagée des enjeux de formation*

Sherbrooke – Le 26 octobre 2022



- Présenter les nouvelles missions des enseignants en EPS belges francophones afin d'en débattre avec un public québécois



Philippe Geluck

3

## Trois parties

- Présentation du contexte
- Brève description du référentiel de compétences
- Interaction-débat

4



Wallonie - Bruxelles  
International.be



## Ce qu'il faut savoir de l'enseignement en FWB

### La Belgique: un petit pays complexe?

- Etat fédéral dont la capitale est Bruxelles
- Le gouvernement fédéral n'est pas concerné par l'enseignement (ni par le sport)
- Exceptions (pour le sport):
  - ❖ Sécurité lors d'événements sportifs nationaux/internationaux
  - ❖ Fiscalité (sportifs professionnels, sécurité sociale, ...)



6

## La Belgique: un petit pays complexe?

- La Belgique est caractérisée par  
3 langues nationales et 3 régions économiques



Communautés en charge  
de ce qui concerne les  
gens (langue)



Régions en charge de ce  
qui concerne les biens  
(géographie)

7

## La Belgique: un petit pays complexe?

- Communautés (langues – gens)
  - ❖ Enseignement Jeunesse, Culture, Sports, Justice



Programme EPS  
Bâtiments scolaires  
Formation initiale  
et continue  
Inspection

□ The Flemish  
■ Community

□ The French  
■ Community

Support financier aux  
fédérations sportives  
(haut niveau > sport  
pour tous)  
Formation des coaches  
Anti-dopage

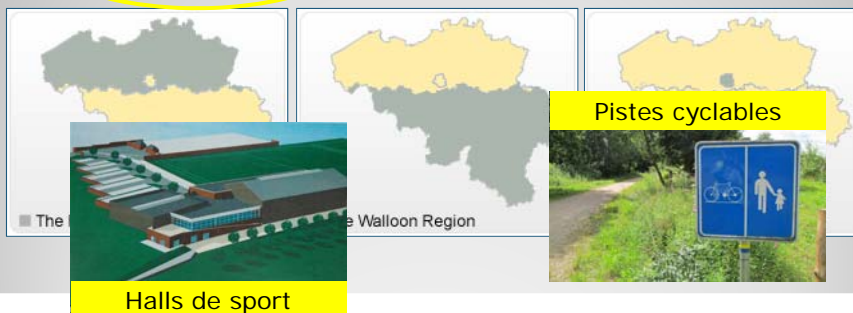
■ The German-speaking  
Community



8

## La Belgique: un petit pays complexe?

- Régions (géographie – biens)
  - ❖ Routes & bâtiments publics, Politique de santé, Tourisme, Economie & emploi, Agriculture & environnement, ...



9

## Le Communauté française se fait appeler ...

... Fédération Wallonie-Bruxelles (FWB)



10

http://www.enseignement.be/index.php

LE PORTAIL DE L'ENSEIGNEMENT EN FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES CONTACT  mots à rechercher

 | 

**Menu Enseignement.be**

- Système éducatif
- Ressources
- Carrières dans l'enseignement
- De A à Z

**LE PORTAIL DE L'ENSEIGNEMENT EN FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES**

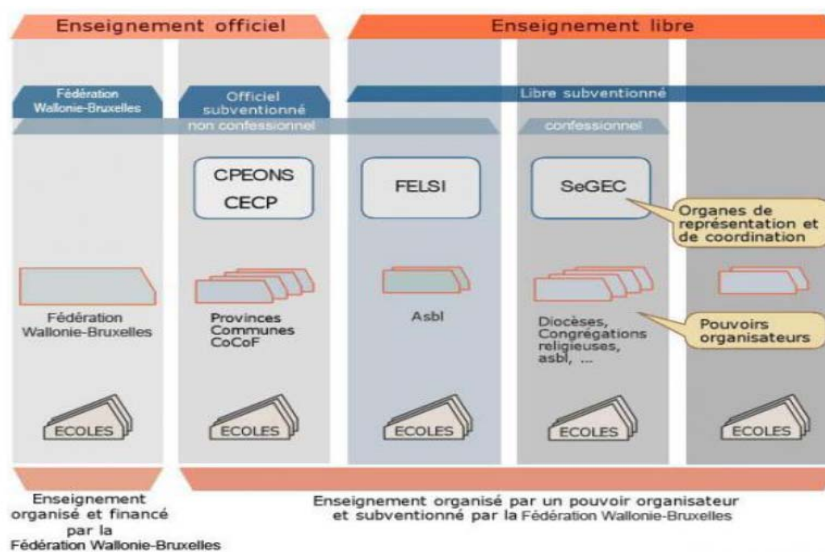
SYSTEME EDUCATIF	DE A A Z	CARRIÈRES	RESSOURCES
Pacte pour un Enseignement d'Excellence	Allocations & Bourses	Règlementation des titres et fonctions	Publications
Institutions et acteurs	CEB, CE1D, CESS, ...	Petit guide du jeune enseignant	Recherches en éducation
Niveaux d'enseignement	Équivalences de diplômes	Enseignants & autres métiers	Ressources pédagogiques
Réseaux d'enseignement	Inscriptions scolaires	Formation initiale des enseignants	Circulaires, lois, décrets
Annuaire scolaires	Agrément des professionnels des soins de santé	Institut de la Formation en cours de Carrière	Indicateurs de l'enseignement
Diplômes et titres			





## Pour bien comprendre

- Organisation des études – Les pouvoirs organisateurs



## Pour bien comprendre

- Scolarité obligatoire: 5-18 ans (entrée possible à 2,5 ans)
- Organisation des études – Les niveaux d'études (fondamental)

L'organisation en étapes et en cycles		
<b>Etape 1</b>	1er cycle	De l'entrée en maternelle à l'âge de 5 ans
	2e cycle	de l'âge de 5 ans à la fin de la 2e primaire
<b>Etape 2</b>	3e cycle	3e et 4e années primaires
	4e cycle	5e et 6e années primaires
<b>Etape 3</b>	5e cycle	1ère et 2e années secondaires

Primaire: de 6-7 à 11-12 ans; Secondaire: de 12-13 à 17-18 ans

13

## Pour bien comprendre

- Organisation des études – Les niveaux d'études (secondaire)

<b>1er degré</b>	1ère commune			1D						
	Année complémentaire (1S)									
	2e commune			2D						
Observation	Année complémentaire (2S)									
<b>2ème degré</b>	3ème année année spécifique de différenciation et d'orientation (3 S-DO)									
	<b>Enseignement de transition</b>				<b>Enseignement de qualification</b>					
	3e G	3e TTr	3e Atr		3e TQ	3e AQ	3e P			
	4e G	4e TTr	4e Atr		4e TQ	4e AQ	4e P			
5e G	5e TTr	5e Atr	5e TQ		5e AQ	5e P				
<b>3e degré</b>	6e G	6e TTr	6e Atr	6e TQ	6e AQ	6e P				
	7e année préparatoire à l'enseignement supérieur			7e TQ		7e P	1ère	4e degré EPSC		
							2e			
							3e			

Préparation à l'enseignement supérieur

Préparation à la vie professionnelle

14

## Pour bien comprendre

- Tronc commun (un des axes de la réforme – PEE)
  - ☞ L'enseignement maternel, l'enseignement primaire et le degré inférieur de l'enseignement secondaire sont organisés en un tronc commun polytechnique et pluridisciplinaire (P1 → S3)
  - ☞ Il va remplacer progressivement les 'socles de compétences' (1999)

Calendrier d'introduction progressive des référentiels du tronc commun	
Septembre 2020	Maternelles (M1 > M3)
Rentrée 2022	+ 1 <sup>re</sup> & 2 <sup>e</sup> primaire (P1 > P2)
Rentrée 2023	+ 3 <sup>e</sup> & 4 <sup>e</sup> primaire (P3 > P4)
Rentrée 2024	+ 5 <sup>e</sup> primaire (P5)
Rentrée 2025	+ 6 <sup>e</sup> primaire (P6)
Rentrée 2026	+ 1 <sup>er</sup> secondaire (S1)
Rentrée 2027	+ 2 <sup>e</sup> secondaire (S2)
Rentrée 2028	+ 3 <sup>e</sup> secondaire (S3)

15

## Pour bien comprendre

- Degré supérieur du secondaire
  - ☞ S4-S6
  - ☞ Compétences terminales (1999)
  - ☞ Pas concerné par la réforme actuelle

**LE CHANGEMENT,  
C'EST MAINTENANT**

PAS



16



## Pour bien comprendre

- Horaire hebdomadaire de l'enseignement fondamental
  - ☞ 28 périodes de 50 minutes de cours et d'activités pédagogiques
  - ☞ Maternel = 2 périodes d'éducation physique et à la santé et la psychomotricité Status quo
  - ☞ Primaire = 2 périodes d'éducation physique et à la santé durant les quatre premières années; 3 périodes durant les 5<sup>ème</sup> et 6<sup>ème</sup> années +1
- Horaire hebdomadaire du degré inférieur du secondaire
  - ☞ 32 périodes hebdomadaires de 50 minutes +1
  - ☞ 3 périodes d'éducation physique et à la santé (Libre)
- Horaire hebdomadaire du degré supérieur du secondaire
  - ☞ 32 périodes hebdomadaires de 50 minutes
  - ☞ 3 périodes d'éducation physique (Officiel), 2 périodes (Libre) Status quo

17

## Pour bien comprendre

- Missions prioritaires – Pas de changements fondamentaux
  - ☞ Promouvoir la confiance en soi et le développement de la personne de chacun des élèves
  - ☞ Amener tous les élèves à s'approprier des savoirs et des savoir-faire et à acquérir des compétences, dont la maîtrise de la langue française, qui les rendent aptes à apprendre toute leur vie et à prendre une place active dans la vie économique, sociale et culturelle
  - ☞ Préparer tous les élèves à être des citoyens responsables, capables de contribuer au développement d'une société démocratique, solidaire, pluraliste, respectueuse de l'environnement et ouverte aux autres cultures
  - ☞ Assurer à tous les élèves des chances égales d'émancipation sociale

18

## Pour bien comprendre les changements liés au tronc commun

- Domaines d'apprentissage
  - ☞ Regroupement des cours et des activités dans le tronc commun
- Référentiels
  - ☞ Se centrent sur le « quoi »
  - ☞ Explicitent clairement et précisément les contenus et attendus d'apprentissage à travailler en classe
  - ☞ Fixés par le Parlement de la Fédération Wallonie-Bruxelles
- Programmes
  - ☞ Définissent le « comment »
  - ☞ Elaborés par les pouvoirs organisateurs (réseaux d'enseignement) et validés par la FWB

19

## 8 domaines d'apprentissage

<http://www.enseignement.be/index.php?page=28597&navi=4920#domaines>

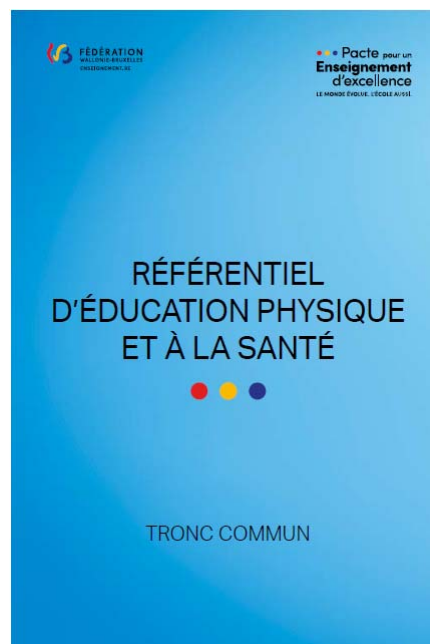
- 5 domaines spécifiques
    - ☞ Français, Arts et Culture
    - ☞ Langues modernes
    - ☞ Mathématiques, Sciences et Techniques
    - ☞ Sciences humaines, Éducation à la philosophie et à la citoyenneté, Religion ou morale
    - ☞ **Éducation physique et à la santé**
  - 3 domaines transversaux
    - ☞ Créativité, engagement et esprit d'entreprendre
    - ☞ Apprendre à apprendre et poser des choix
    - ☞ Apprendre à s'orienter
- Incarnés au sein de 9 référentiels du tronc commun  
 Transversaux à l'ensemble des référentiels

20

## Référentiel EP&S:

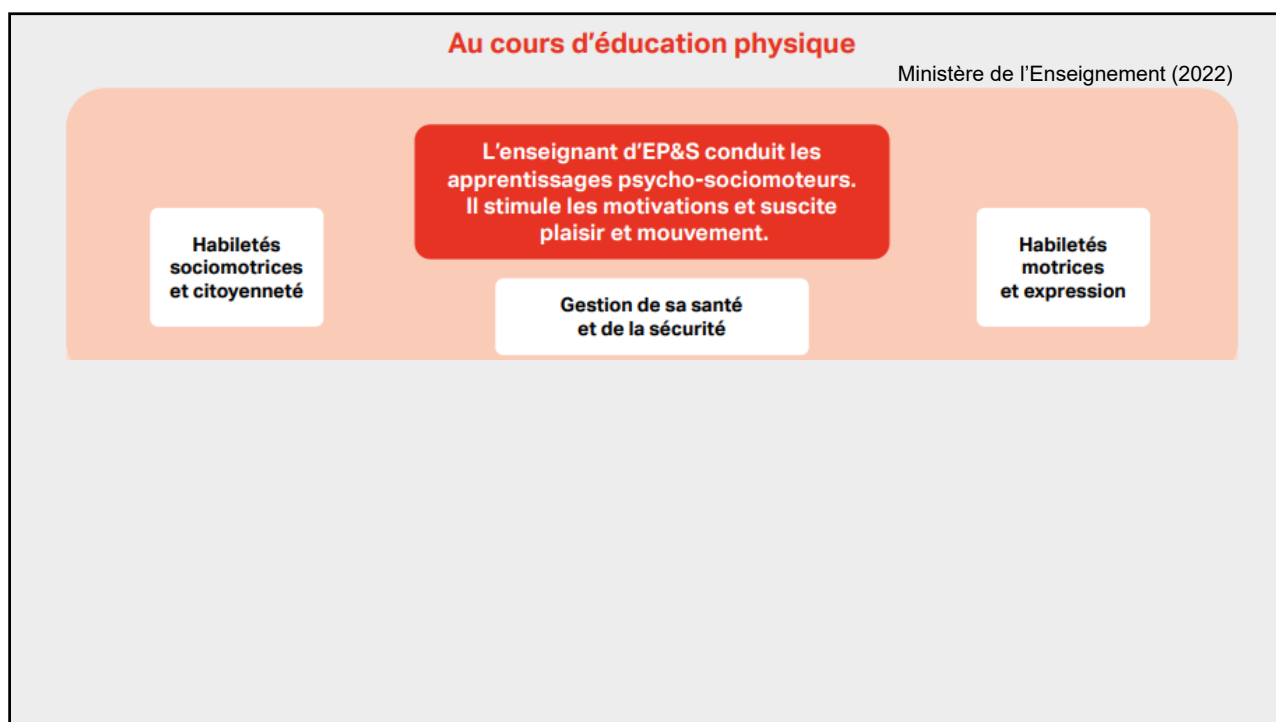
- \* Curriculum du tronc commun, depuis la 1<sup>ère</sup> année primaire jusqu'à la 3<sup>ème</sup> année secondaire
- \* Présentation structurée des savoirs, savoir-faire et compétences à (faire) acquérir année/année
- \* Identification des contenus et attendus

Fédération Wallonie-  
Bruxelles (2022)



## Visées d'apprentissage de l'Éducation physique et à la santé (EP&S)

- L'EP&S, en adéquation avec la **littératie physique** et la **littératie en santé**, s'inscrit dans une perspective de **développement global de l'élève** en visant le déploiement de **l'efficacité motrice et sociomotrice**, mais aussi de connaissances, d'habiletés et d'attitudes permettant une **gestion correcte de sa santé et de son bien-être**.
- Elle constitue une réponse à une société de plus en plus sédentaire, y compris dans les loisirs.
- Au travers du plaisir du mouvement, un des défis de l'EP&S est de permettre aux élèves d'**acquérir un ensemble d'outils visant à adopter un mode de vie sain et actif** dans et en dehors de l'école tout au long de leur vie.
- L'EP&S participe à l'épanouissement personnel en amenant l'élève à **intégrer dans l'action**, les valeurs d'engagement, de solidarité, d'égalité, de respect de soi et des autres dans leurs différences.



## Les trois champs

- Conduite des apprentissages, stimulation des motivations et engendrement de mouvement et plaisir

### CHAMP 1 : HABILÉTÉS MOTRICES ET EXPRESSION

#### Visées d'apprentissage

Maitriser des mouvements et des gestes conformément à des règles d'exécution, en les adaptant au milieu, à sa morphologie et aux buts poursuivis.

S'exprimer à l'aide de son corps.

### CHAMP 2 : HABILÉTÉS SOCIOMOTRICES ET CITOYENNETÉ

#### Visée d'apprentissage

Interagir dans un groupe pratiquant une activité physique ou sportive, dans le respect des autres, en s'adaptant au milieu, à sa morphologie et aux buts poursuivis.

### CHAMP 3 : GESTION DE SA SANTÉ ET DE LA SÉCURITÉ

#### Visée d'apprentissage

Être activement responsable de son bien-être, de sa santé globale, de sa condition physique, de son intégrité physique et de celle des autres.

## Champ 1 – Habiletés motrices et expression (HME)

## Annexe 1



- ✓ **Maitriser des mouvements et des gestes** conformément à des **règles d'exécution**, en les **adaptant au milieu**, à sa **morphologie** et aux **buts poursuivis**.
- ✓ **S'exprimer** à l'aide de son **corps**.

		Compétences à maitriser (profils de sortie S3)	Thèmes
1. Habiletés motrices et expression	HME1	Maitriser et enchaîner des grands mouvements fondamentaux.	Schéma corporel et latéralisation. Motricité globale.
	HME2	Coordonner et enchaîner des mouvements et des gestes avec manipulation d'objets pour finaliser une action globale.	Motricité globale avec manipulation d'objets. Motricité fine avec manipulation d'objets.
	HME3	S'équilibrer : maintenir son équilibre et gérer les déséquilibres programmés ou accidentels.	Motricité globale : équilibre.
		À partir de S2, l'équilibre n'est plus travaillé en tant que tel, mais intégré dans le travail des autres compétences.	
	HME4	Se repérer, se déplacer dans l'espace et le temps, et le représenter. Percevoir un rythme et l'exprimer par une action motrice.	Espace, temps, rythme de l'action.
HME5	S'exprimer et communiquer à l'aide de son corps.	Expression.	
	<i>C'est le processus de création qui sera davantage valorisé que le résultat final. L'espace scénique représente l'espace pour communiquer qu'il ne faudrait pas réduire à une scène de spectacle.</i>		

25

## Champ 2 – Habiletés sociomotrices et citoyenneté (HSC)

## Annexe 2



- ✓ **Interagir dans un groupe** pratiquant une activité physique ou sportive, dans le **respect des autres**, en s'adaptant au milieu, à sa morphologie et aux buts poursuivis.

		Compétences à maitriser (profils de sortie S3)	Thèmes
2. Habiletés sociomotrices et citoyenneté	HSC1	Respecter des règles convenues dans l'intérêt du groupe et de chacun, en fonction du but à atteindre.	Règles, rôles, but.
	HSC2	Contribuer activement à la construction d'une réalisation commune.	Collaboration.
	HSC3	Interagir positivement. S'affirmer en respectant les autres (assertivité, vigilance aux stéréotypes...).	Savoir-être.

26

## Champ 3 – Gestion de sa santé et de la sécurité (GSS)

## Annexe 3



- ✓ Être **activement responsable** de son **bien-être**, de sa **santé globale**, de sa **condition physique**, de son **intégrité physique** et de celle des autres.

3. Gestion de sa santé et de la sécurité		Compétences à maîtriser (profils de sortie S3)	Thèmes
GSS1	Adopter un style de vie sain et actif, être activement responsable de sa condition physique.	Condition physique.	
GSS2	Être activement responsable de sa sécurité et de celle des autres en salle, en milieux naturel, urbain et aquatique.	Sécurité, premiers secours.	
GSS3	Identifier ses émotions, mobiliser des techniques de gestion des émotions et du stress.	Émotions.	
	<i>Par-delà l'apprentissage de quelques techniques de gestion des émotions, cette visée traverse l'ensemble des séances d'éducation physique. Des émotions émergent du vécu et favorisent l'intervention spécifique de l'enseignant.</i>	<i>Domaines abordés par les techniques spécifiques : observation des sensations, respiration, tonus, ancrage au sol et prise des appuis, visualisation, verbalisation de l'émotion... Stress positif et négatif (ajuster, réguler, canaliser).</i>	
GSS4	Construire une image positive de soi, développer son sentiment de compétence et plus largement son estime de soi à adopter un mode de vie sain et actif, dans et en dehors de l'école.	Sentiment de compétence. Image de soi. Estime de soi. Connaissance du milieu.	
	<i>Cette compétence sera travaillée en parallèle avec GSS1 : Adopter un style de vie sain et actif, être activement responsable de sa condition physique.</i>		
GSS5	Exercer sa pensée critique sur divers sujets liés à la santé et au bien-être.	Pensée critique.	
	<i>Jusqu'en P6, les savoirs et savoir-faire utiles au développement de cette compétence sont mobilisés en GSS1 et GSS4.</i>		

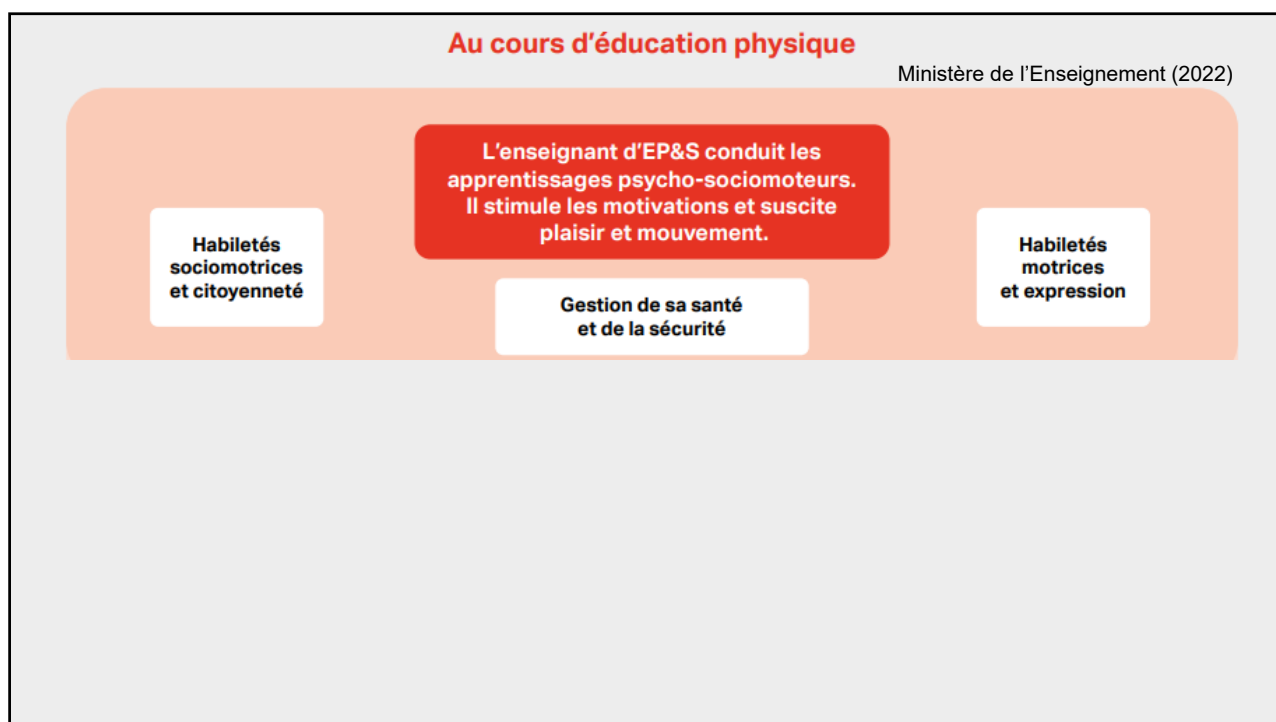
7

## Traduction personnelle: l'EP&S vise à ...

... amener les jeunes à valoriser et apprécier l'activité physique pour la vie afin qu'ils soient motivés (intrinsèquement) à devenir/rester actifs et à adopter un style de vie sain en dehors de l'EP(S)



28



## Visées d'apprentissage de l'Éducation physique et à la santé (EP&S)

- Les activités privilégient la **découverte et une expérimentation motrice diversifiée et différenciée**
- Le cours vise l'**ouverture des élèves aux différentes cultures du mouvement** : vie active, jeux traditionnels, pratiques nouvelles, courants sportifs et artistiques...
- Le **numérique** doit être mis au service des apprentissages et de la motivation
- Dans le cadre du projet d'établissement et en interdisciplinarité, **l'enseignant d'EP&S est un référent privilégié** pour promouvoir une école plus active (aménagement du milieu de vie, déplacements actifs, activité physique en classe, rencontres parascolaires, partenariats...)



C'est beau tout ça mais ...

### Quelques questions légitimes

- Réaction des enseignants
  - ☞ Complexité des attendus et de leur évolution
  - ☞ Résistance au changement, indifférence ou intérêt
- Formation des enseignants
  - ☞ Les structures de formation initiale adaptent leurs programmes
  - ☞ Les ressources pour aider les praticiens sont limitées (site internet, formations continues)
- Attendus très spécifiques année par année
  - ☞ Compréhensible mais certainement compliqué en fonction du public (tous les élèves ne progressent pas au même rythme)
- Programmes laissés sous le contrôle des 'réseaux'
  - ☞ Occasion manquée d'uniformiser les cours



## Quelques questions légitimes

- Implication du prof. d'EPS en tant que 'coordinateur APBES'
  - ☞ Disponibilité, support administratif, ressources, volonté
- Degré supérieur du secondaire
  - ☞ Pas concerné par la réforme malgré des arguments (formation universitaire des enseignants, défi de l'accès au supérieur/à la vie professionnelle)



Comparaison FWB-Québec ...

Grenier et al. (2017)

## Méthodologie

### • Participants

- Québec (193 élèves de 6 enseignants)
- Wallonie (280 élèves de 11 enseignants)

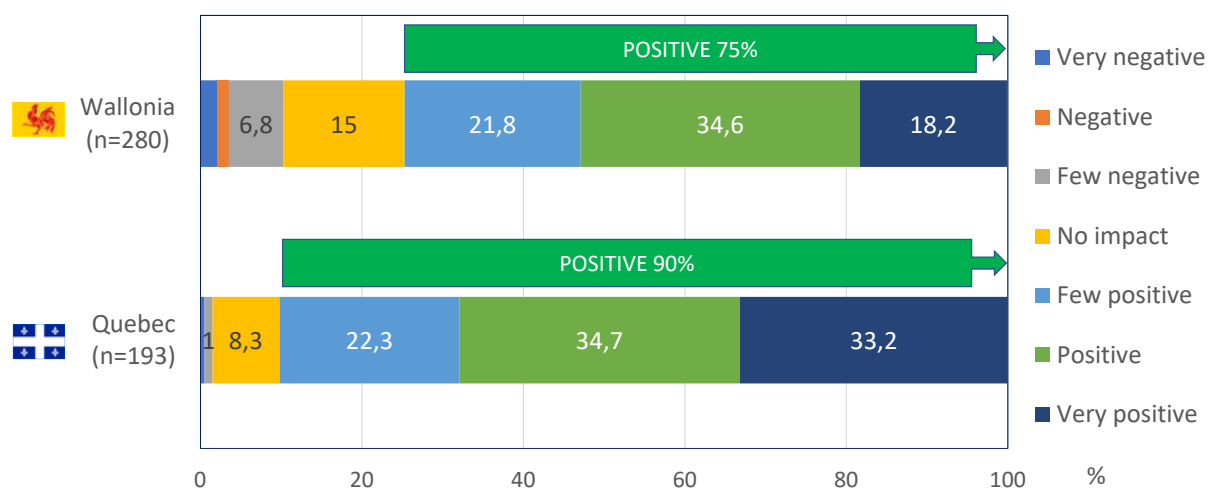


### • Analyse

- Système de catégories inductif
- Fidélité inter-analyste > 86%

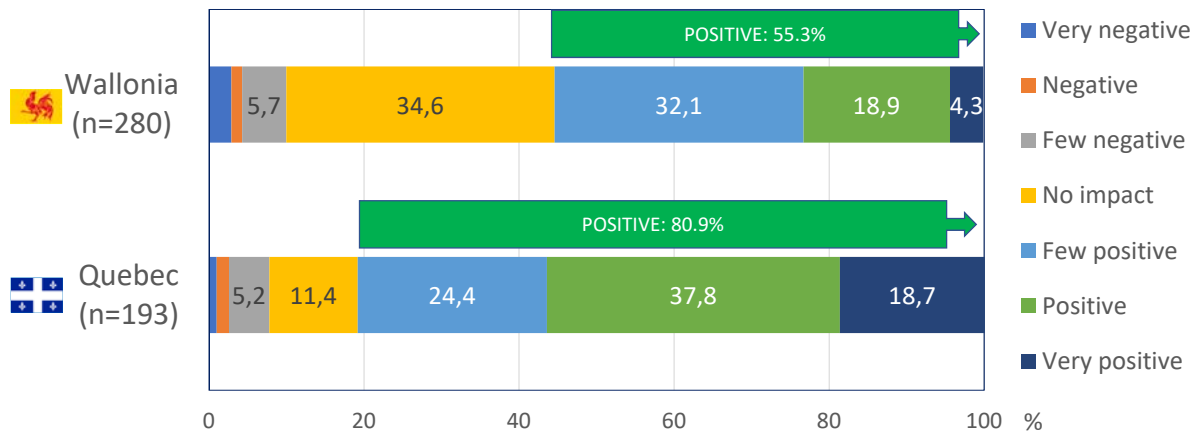
## Contribution de l'EPS dans la motivation des élèves à être physiquement actifs

Grenier et al. (2017)



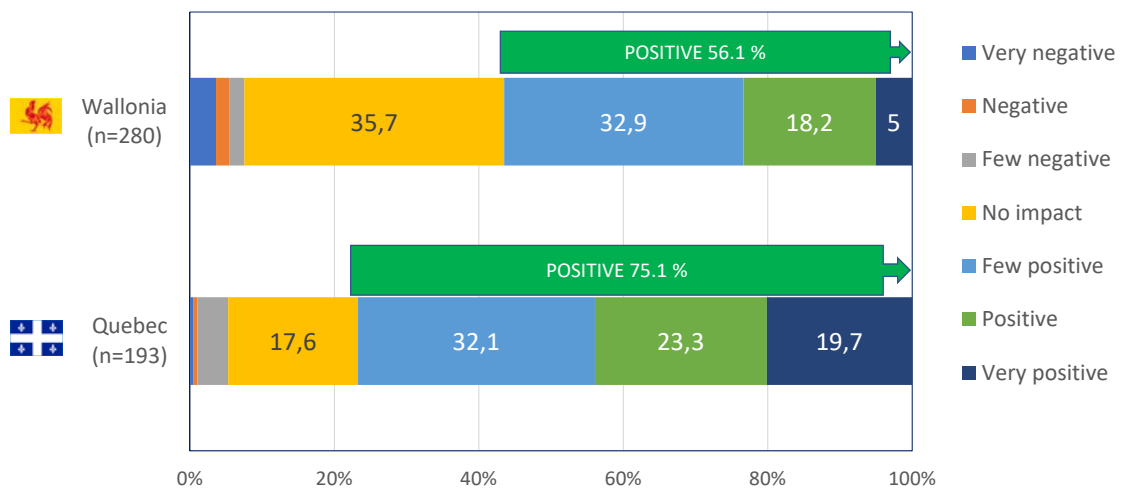
## Contribution de l'EPS dans la confiance des élèves à adopter un style de vie physiquement actif

Grenier et al. (2017)



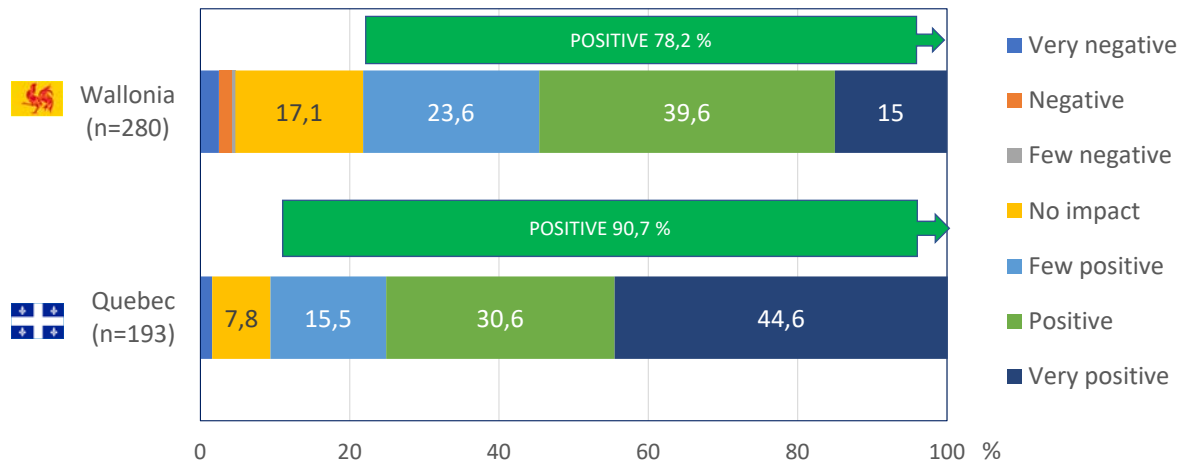
## Contribution de l'EPS dans la préparation des élèves à être des citoyens actifs autonomes

Grenier et al. (2017)



## Contribution de l'EPS dans les connaissances des élèves sur l'activité physique

Grenier et al. (2017)



*\*Take home message*

## Réforme ambitieuse

- Evolution vers une Education physique de qualité inclusive
- Augmentation du nombre de périodes hebdomadaires
- Mise en valeur du rôle des professeurs d'éducation physique



41

## Réforme ambitieuse ... mais

- Support pour la mise en œuvre sur le terrain
- Suivi de l'opérationnalisation
- Mesure de l'impact



42

**Avec leurs deux décennies d'expérience ...**

... les cousins québécois  
pourront manifestement  
continuer à être une source  
d'inspiration

43



44

<https://hdl.handle.net/2268/295711>



## References

### Références

- Grenier, J., Carbonneau, U., & Cloes, M. (2017, November). *How PE teacher's role as physical activity promotor is perceived by the students? Comparison in Quebec and Wallonia*. Paper presented at the 2017 AIESEP International Conference 'Cultures, Disciplines, Interactions: Contextualizing Diversity in Physical Activities and Physical Education. Gosier, Guadeloupe, France. Available on Internet: <http://orbi.ulg.ac.be/handle/2268/217191>
- Fédération Wallonie-Bruxelles (2019). *Décret portant les livres 1er et 2 du Code de l'enseignement fondamental et de l'enseignement secondaire, et mettant en place le tronc commun*. Docu 47165. D. 03-05-2019/M.B. 19-09-2019. [https://www.galilex.cfwb.be/document/pdf/47165\\_000.pdf](https://www.galilex.cfwb.be/document/pdf/47165_000.pdf)
- Fédération Wallonie-Bruxelles (2022). *Référentiel d'éducation physique et à la santé. Tronc commun*. Bruxelles : Administration générale de l'Enseignement. Accessible en ligne : <http://www.enseignement.be/index.php?page=28597&navi=4920#documents>



## Annexe 1

49

### Champ 1 – Illustration de l'évolution des contenus et des attendus

<b>HME5</b> S'exprimer et communiquer à l'aide de son corps	
<b>P1</b>	<b>Savoir</b>
<b>P2</b>	<b>Attendu</b>
Connaitre des attitudes expressives simples (joie, colère, dormir, grandir..).	Citer des attitudes expressives simples.
<b>Savoir-faire</b>	<b>Attendus</b>
Utiliser des gestes et des mouvements pour exprimer des attitudes simples.	Improviser sur un thème, une idée, une musique... Imiter, mimer une attitude expressive simple...
<b>Compétence</b>	<b>Attendu</b>
S'exprimer et communiquer à l'aide de son corps.	Identifier et expliquer les attitudes expressives simples.

50

## Champ 1 – Illustration de l'évolution des contenus et des attendus

P3

P4

<b>HME5</b> S'exprimer et communiquer à l'aide de son corps	
<b>Savoir-faire</b>	<b>Attendus</b>
<p>Découvrir des fondamentaux liés à l'activité d'expression : fermeture et ouverture du corps, temps, espace, énergie...</p> <p>Utiliser des gestes et des mouvements spontanés ou suggérés comme outil d'expression.</p>	<p>Imiter, mimer une attitude expressive.</p> <p>Improviser seul ou en partenariat sur un thème, une idée, une musique...</p> <p>Exécuter une chorégraphie simple sur une idée, un thème...</p> <p>Apprécier la production de pairs.</p>
<b>Compétence</b>	<b>Attendu</b>
S'exprimer et communiquer à l'aide de son corps.	Présenter des séquences expressives simples.

51

## Champ 1 – Illustration de l'évolution des contenus et des attendus

P5

P6

<b>HME5</b> S'exprimer et communiquer à l'aide de son corps	
<b>Savoir-faire</b>	<b>Attendus</b>
<p>Découvrir des fondamentaux liés à l'activité d'expression : fermeture et ouverture du corps, temps, espace, énergie...</p> <p>Utiliser des gestes et des mouvements spontanés ou suggérés comme outil d'expression.</p>	<p>Créer une situation d'expression corporelle, une chorégraphie simple sur une idée, un thème...</p> <p>Apprécier la production de pairs et la sienne.</p>
<b>Compétence</b>	<b>Attendu</b>
S'exprimer et communiquer à l'aide de son corps.	Élaborer et présenter une séquence expressive.

52

## Champ 1 – Illustration de l'évolution des contenus et des attendus

S1

<b>HME5</b> S'exprimer et communiquer à l'aide de son corps	
<p><b>Savoirs</b></p> <p>Connaitre les fondamentaux liés aux activités d'expression (pas, sauts, figures, tonus, placement de la respiration, utilisation de l'espace..).</p> <p>Connaitre des éléments des codes attendus d'un spectateur.</p>	<p><b>Attendus</b></p> <p>Nommer les fondamentaux liés à l'activité d'expression.</p> <p>Nommer des éléments des codes attendus d'un spectateur.</p>
<p><b>Savoir-faire</b></p> <p>À réactiver Utiliser des gestes et des mouvements spontanés ou suggérés comme outil d'expression.</p> <p>Utiliser des éléments des codes attendus d'un spectateur.</p>	<p><b>Attendus</b></p> <p>Créer une situation d'expression corporelle, une chorégraphie sur une idée, un thème...</p> <p>Apprécier la production de pairs et la sienne.</p>
<p><b>Compétence</b></p> <p>S'exprimer et communiquer à l'aide de son corps.</p>	<p><b>Attendu</b></p> <p>Élaborer et présenter des séquences expressives.</p>

## Champ 1 – Illustration de l'évolution des contenus et des attendus

S2

S3

<b>HME5</b> S'exprimer et communiquer à l'aide de son corps	
<p><b>Savoirs</b></p> <p>À renforcer Connaitre les fondamentaux liés aux activités d'expression (pas, sauts, figures, tonus, placement de la respiration, utilisation de l'espace..).</p> <p>Connaitre des éléments des codes attendus d'un spectateur.</p>	<p><b>Attendus</b></p> <p>Nommer les fondamentaux liés à l'activité d'expression.</p> <p>Nommer des éléments des codes attendus d'un spectateur.</p>
<p><b>Savoir-faire</b></p> <p>À renforcer Utiliser des gestes et des mouvements spontanés ou suggérés comme outil d'expression.</p> <p>Utiliser des éléments des codes attendus d'un spectateur.</p>	<p><b>Attendus</b></p> <p>Créer une situation d'expression corporelle, une chorégraphie sur une idée, un thème...</p> <p>Apprécier la production de pairs et la sienne.</p>
<p><b>Compétence</b></p> <p>S'exprimer et communiquer à l'aide de son corps.</p>	<p><b>Attendu</b></p> <p>Construire et interpréter une présentation élaborée.</p>

## Annexe 2

55

### Champ 2 – Illustration de l'évolution des contenus et des attendus

P1

<b>HSC2</b> Contribuer activement à la construction d'une réalisation commune	
<b>Savoir</b> Connaître les principes de communication : être compris, être réceptif aux messages des autres.	<b>Attendu</b> Se faire comprendre, comprendre les messages des autres.
<b>Savoir-faire</b> Collaborer.	<b>Attendu</b> Exercer des actions avec des partenaires.
<b>Compétence</b> Contribuer activement à la construction d'une réalisation commune.	<b>Attendu</b> Adapter son action en fonction des autres et du but poursuivi.

56

## Champ 2 – Illustration de l'évolution des contenus et des attendus

P2

<b>HSC2</b> Contribuer activement à la construction d'une réalisation commune	
<p><b>Savoir</b></p> <p>À réactiver Connaître les principes de communication : être compris, être réceptif aux messages des autres.</p>	<p><b>Attendu</b></p> <p>Se faire comprendre, comprendre les messages des autres.</p>
<p><b>Savoir-faire</b></p> <p>À réactiver Collaborer.</p>	<p><b>Attendu</b></p> <p>Exercer des actions avec ses partenaires.</p>
<p><b>Compétence</b></p> <p>Contribuer activement à la construction d'une réalisation commune.</p>	<p><b>Attendu</b></p> <p>Adapter son action en fonction des autres et du but poursuivi.</p>

57

## Champ 2 – Illustration de l'évolution des contenus et des attendus

P3

<b>HSC2</b> Contribuer activement à la construction d'une réalisation commune	
<p><b>Savoirs</b></p> <p>Connaître les principes de communication : être compris, être réceptif aux messages des autres.</p> <p>Reconnaître les signaux de l'environnement (repères du terrain) ou émis par des partenaires.</p> <p>Connaître des stratégies de jeux.</p>	<p><b>Attendus</b></p> <p>Se faire comprendre, comprendre les messages des autres.</p> <p>Repérer les signaux pertinents à observer (environnement, partenaires de jeu).</p> <p>Expliquer les stratégies de jeu et ses choix d'action.</p>
<p><b>Savoir-faire</b></p> <p>Communiquer et collaborer avec un ou plusieurs partenaires en exécutant des mouvements ou des actions motrices au bon moment, au bon endroit (communication verbale et non verbale).</p>	<p><b>Attendu</b></p> <p>Agir en fonction des signaux perçus dans l'environnement ou émis par son ou ses partenaire(s) : repérer des espaces libres et s'y positionner, aider son ou ses partenaire(s), se signaler...</p>
<p><b>Compétence</b></p> <p>Contribuer activement à la construction d'une réalisation commune.</p>	<p><b>Attendu</b></p> <p>Adapter son action à celle des partenaires en fonction du but poursuivi.</p>

## Champ 2 – Illustration de l'évolution des contenus et des attendus

P4

HSC2	
Contribuer activement à la construction d'une réalisation commune	
<p><b>Savoirs</b></p> <p><b>À renforcer</b> Connaître les principes de communication : être compris, être réceptif aux messages des autres.</p> <p>Reconnaître les signaux de l'environnement (repères du terrain) ou émis par des partenaires.</p> <p>Connaître des stratégies de jeux.</p>	<p><b>Attendus</b></p> <p>Se faire comprendre, comprendre les messages des autres.</p> <p>Repérer les signaux pertinents à observer (environnement, partenaires de jeu).</p> <p>Expliquer les stratégies de jeu et ses choix d'action.</p>
<p><b>Savoir-faire</b></p> <p><b>À renforcer</b> Communiquer et collaborer avec un ou plusieurs partenaires en exécutant des mouvements ou des actions motrices au bon moment, au bon endroit (communication verbale et non verbale).</p>	<p><b>Attendu</b></p> <p>Agir en fonction des signaux perçus dans l'environnement ou émis par son ou ses partenaire(s), repérer des espaces libres et s'y positionner, aider son ou ses partenaire(s), se signaler...</p>
<p><b>Compétence</b></p> <p>Contribuer activement à la construction d'une réalisation commune.</p>	<p><b>Attendu</b></p> <p>Adapter son action à celle des partenaires en fonction du but poursuivi.</p>

## Champ 2 – Illustration de l'évolution des contenus et des attendus

P5

P6

HSC2	
Contribuer activement à la construction d'une réalisation commune	
<p><b>Savoirs</b></p> <p><b>À renforcer</b> Connaître les principes de communication : être compris, être réceptif aux messages des autres.</p> <p>Reconnaître les signaux de l'environnement (repères du terrain) ou émis par des partenaires.</p> <p>Connaître des stratégies de jeux.</p>	<p><b>Attendus</b></p> <p>Se faire comprendre, comprendre les messages des autres.</p> <p>Repérer les signaux pertinents à observer (environnement, partenaires).</p> <p>Expliquer les stratégies de jeu et ses choix d'action.</p>
<p><b>Savoir-faire</b></p> <p><b>À renforcer</b> Communiquer et collaborer avec un ou plusieurs partenaires en exécutant des mouvements ou des actions motrices au bon moment, au bon endroit (communication verbale et non verbale).</p> <p>Feinter et s'opposer.</p>	<p><b>Attendus</b></p> <p>Agir en fonction des signaux perçus dans l'environnement ou émis par son ou ses partenaire(s).</p> <p>Utiliser les moyens acquis pour participer à l'action collective :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les habiletés motrices ;</li> <li>- les stratégies de jeu : exploiter l'espace, aider ses coéquipiers, se démarquer, se signaler, feinter, faire circuler, protéger le territoire/le but, immobiliser, contre-attaquer...</li> </ul>
<p><b>Compétence</b></p> <p>Contribuer activement à la construction d'une réalisation commune.</p>	<p><b>Attendus</b></p> <p>Adapter son action à celle des partenaires en fonction du but poursuivi.</p> <p>Décider et agir dans une action commune pour se mettre au service de l'action collective, apporter des solutions à ses coéquipiers, poser des problèmes aux adversaires en situations d'opposition, de coopération ou de duel.</p>

60

## Champ 2 – Illustration de l'évolution des contenus et des attendus

S1

HSC2 Contribuer activement à la construction d'une réalisation commune	
<p><b>Savoirs</b></p> <p><b>A réactiver</b> Connaître les principes de communication : être compris, être réceptif aux messages des autres.</p> <p>Reconnaître les signaux de l'environnement (repères du terrain) ou émis par des partenaires.</p> <p>Connaître des stratégies de jeux.</p>	<p><b>Attendus</b></p> <p>Se faire comprendre, comprendre les messages des autres.</p> <p>Repérer les signaux pertinents à observer (environnement, partenaires).</p> <p>Expliquer les stratégies de jeu et ses choix d'action.</p>
<p><b>Savoir-faire</b></p> <p><b>A réactiver</b> Communiquer et collaborer avec un ou plusieurs partenaires en exécutant des mouvements ou des actions motrices au bon moment, au bon endroit (communication verbale et non verbale).</p> <p>Feinter et s'opposer.</p>	<p><b>Attendus</b></p> <p>Agir en fonction des signaux perçus dans l'environnement ou émis par son ou ses partenaire(s).</p> <p>Utiliser les moyens acquis pour participer à l'action collective :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les habiletés motrices ;</li> <li>- les stratégies de jeu : attaquer au moment opportun, récupérer l'objet rapidement dans le but de poursuivre l'échange...</li> </ul> <p>Analyser ses actions et celles des autres.</p>
<p><b>Compétence</b></p> <p>Contribuer activement à la construction d'une réalisation commune.</p>	<p><b>Attendus</b></p> <p>Adapter son action à celle des partenaires en fonction du but poursuivi dans une action commune progressivement codifiée.</p> <p>Décider et agir dans une action commune pour se mettre au service de l'action collective, apporter des solutions à ses coéquipiers, poser des problèmes aux adversaires en situations d'opposition, de coopération ou de duel.</p>

61

## Champ 2 – Illustration de l'évolution des contenus et des attendus

S2

HSC2 Contribuer activement à la construction d'une réalisation commune	
<p><b>Savoirs</b></p> <p>Connaître les principes de communication : être compris, être réceptif aux messages des autres.</p> <p>Reconnaître les signaux de l'environnement (repères du terrain) ou émis par des partenaires.</p> <p>Connaître des stratégies de jeux.</p>	<p><b>Attendus</b></p> <p>Se faire comprendre, comprendre les messages des autres.</p> <p>Repérer les signaux pertinents à observer (environnement, partenaires).</p> <p>Expliquer les stratégies de jeu et ses choix d'action.</p>
<p><b>Savoir-faire</b></p> <p><b>A renforcer</b> Communiquer et collaborer avec un ou plusieurs partenaires en exécutant des mouvements ou des actions motrices au bon moment, au bon endroit (communication verbale et non verbale).</p> <p>Feinter et s'opposer.</p>	<p><b>Attendus</b></p> <p>Agir en fonction des signaux perçus dans l'environnement ou émis par son ou ses partenaire(s).</p> <p>Utiliser les moyens acquis pour participer à l'action collective :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les habiletés motrices ;</li> <li>- les stratégies de jeu : diriger l'adversaire vers les zones moins favorables, marquer l'adversaire, relancer rapidement l'attaque, attaquer au moment opportun, récupérer l'objet rapidement dans le but de poursuivre l'échange...</li> </ul> <p>Analyser ses actions et celles des autres.</p>
<p><b>Compétence</b></p> <p>Contribuer activement à la construction d'une réalisation commune.</p>	<p><b>Attendus</b></p> <p>Adapter son action à celle des partenaires en fonction du but poursuivi, dans une action commune progressivement codifiée.</p> <p>Décider et agir dans une action commune pour se mettre au service de l'action collective, apporter des solutions à ses coéquipiers, poser des problèmes aux adversaires en situations d'opposition, de coopération ou de duel.</p>

62

## Champ 2 – Illustration de l'évolution des contenus et des attendus

S3

<b>HSC2</b> Contribuer activement à la construction d'une réalisation commune	
<p><b>Savoirs</b></p> <p><b>À maîtriser</b> Connaître les principes de communication : être compris, être réceptif aux messages des autres.</p> <p>Reconnaitre les signaux de l'environnement (repères du terrain) ou émis par des partenaires.</p> <p>Connaître des stratégies de jeux.</p>	<p><b>Attendus</b></p> <p>Se faire comprendre, comprendre les messages des autres.</p> <p>Repérer les signaux pertinents à observer (environnement, coéquipiers/adversaires).</p> <p>Expliquer les stratégies de jeu et ses choix d'action.</p>
<p><b>Savoir-faire</b></p> <p><b>À maîtriser</b> Communiquer et collaborer avec un ou plusieurs partenaires en exécutant des mouvements ou des actions motrices au bon moment, au bon endroit (communication verbale et non verbale).</p> <p>Feinter et s'opposer.</p>	<p><b>Attendus</b></p> <p>Agir en fonction des signaux perçus dans l'environnement ou émis par son ou ses partenaires.</p> <p>Utiliser les moyens acquis pour participer à l'action collective :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les habiletés motrices ;</li> <li>- les stratégies de jeu : diriger l'adversaire vers les zones moins favorables, marquer l'adversaire, relancer rapidement l'attaque, attaquer au moment opportun, récupérer l'objet rapidement dans le but de poursuivre l'échange...</li> </ul> <p>Analyser ses actions et celles des autres.</p>
<p><b>Compétence</b></p> <p>Contribuer activement à la construction d'une réalisation commune.</p>	<p><b>Attendu</b></p> <p>Participer à l'élaboration de stratégies collectives en fonction du but à atteindre.</p>

63

## Annexe 3

64



## Champ 3 – Illustration de l'évolution des contenus et des attendus

P1  
P2

GSS1 Adopter un style de vie sain et actif, être activement responsable de sa condition physique	
<b>Savoir</b> Savoir que la respiration et la fréquence cardiaque s'adaptent en fonction de l'activité.	<b>Attendu</b> Citer les endroits du corps où l'on peut percevoir l'accélération du cœur.
<b>Savoir-faire</b> Découvrir le plaisir du mouvement.  Découvrir le fonctionnement du corps à l'effort et au repos et des besoins qui y sont liés (hydratation, se (dé)couvrir...).	<b>Attendus</b> Verbaliser des éléments qui contribuent à son plaisir d'être actif, lors de jeux individuels ou collectifs. Percevoir ses sensations corporelles à l'effort et au repos. Être actif (jouer, courir, marcher activement, danser...) 80 % de la séance. Adapter ses efforts à un rythme donné par le professeur.
<b>Compétence</b> Adopter un style de vie sain et actif, être activement responsable de sa condition physique.	<b>Attendu</b> Identifier les possibilités d'activités physiques durant la journée.

65

## Champ 3 – Illustration de l'évolution des contenus et des attendus

P3  
P4

GSS1 Adopter un style de vie sain et actif, être activement responsable de sa condition physique	
<b>Savoirs</b> Découvrir les grands principes liés à une bonne hygiène de vie (hygiène, alimentation, hydratation, sommeil, activité physique, évitement de la sédentarité...).	<b>Attendus</b> Identifier de bonnes habitudes de vie en matière d'alimentation, hydratation, sommeil, hygiène...  Énoncer des bienfaits liés à la pratique quotidienne d'activités physiques.
<b>Savoir-faire</b> Expérimenter des facteurs de la condition physique, à travers des activités physiques variées : endurance, souplesse, force.	<b>Attendus</b> Situer les endroits du corps pour la prise de la fréquence cardiaque.  Comparer ses sensations corporelles à l'effort, dans les étirements et au repos. Adapter ses efforts à un rythme donné par le professeur. Être actif (jouer, courir, marcher activement, danser...) 80 % de la séance. Effectuer des efforts longs (courir, marcher activement, danser...) de faible intensité de fréquence cardiaque et à un rythme régulier.
<b>Compétence</b> Adopter un style de vie sain et actif, être activement responsable de sa condition physique.	<b>Attendu</b> S'impliquer dans les activités de développement de la condition physique.

66

## Champ 3 – Illustration de l'évolution des contenus et des attendus

P5

GSS1 Adopter un style de vie sain et actif, être activement responsable de sa condition physique	
<p><b>Savoirs</b></p> <p>Comprendre le fonctionnement du corps à l'effort et au repos.</p> <p>Connaître les conditions pour que la pratique de l'activité physique soit positive pour la santé physique, psychologique et sociale et le bien-être des autres (hygiène, alimentation, hydratation, sommeil, assuétudes...).</p> <p>Connaître les recommandations en termes d'activité physique et de lutte contre la sédentarité correspondant à chaque tranche d'âge.</p> <p>Découvrir le développement corporel et ses modifications liées à la puberté.</p>	<p><b>Attendus</b></p> <p>Énoncer des changements fonctionnels liés à l'effort (rythme cardiaque et respiratoire, transpiration...).</p> <p>Énoncer des conditions pour que la pratique de l'activité physique soit positive pour la santé et le bien-être.</p> <p>Énoncer les recommandations en termes d'activité physique et de lutte contre la sédentarité correspondant à sa tranche d'âge.</p>
<p><b>Savoir-faire</b></p> <p>Expérimenter les composantes de la condition physique dans des activités physiques variées : endurance, force, souplesse et leurs bienfaits sur la santé.</p> <p>Évaluer son niveau d'effort en utilisant des méthodes simples et en tenant compte des exigences de la tâche.</p>	<p><b>Attendus</b></p> <p>Prendre son pouls, compter ses pulsations avec une certaine précision pour situer son effort.</p> <p>Fournir des efforts de longue durée à une intensité moyenne de fréquence cardiaque.</p> <p>Soutenir son effort (marcher activement et/ou courir et/ou nager et/ou danser... sans s'arrêter) pendant 15 minutes.</p> <p>Étirer les grands groupes musculaires.</p> <p>Manipuler des charges adaptées en respectant les principes de manutention.</p> <p>Adapter son effort en fonction d'indicateurs simples (fréquences respiratoire et cardiaque...).</p>
<p><b>Compétence</b></p> <p>Adopter un style de vie sain et actif, être activement responsable de sa condition physique.</p>	<p><b>Attendu</b></p> <p>Déterminer dans sa vie quotidienne des points forts et faibles par rapport à un style de vie sain.</p>

67

## Champ 3 – Illustration de l'évolution des contenus et des attendus

P6

GSS1 Adopter un style de vie sain et actif, être activement responsable de sa condition physique	
<p><b>Savoirs</b></p> <p>Comprendre le fonctionnement du corps à l'effort et au repos.</p> <p>Connaître les conditions pour que la pratique de l'activité physique soit positive pour la santé physique, psychologique et sociale et le bien-être des autres (hygiène, alimentation, hydratation, sommeil, assuétudes...).</p> <p>Connaître des recommandations en termes d'activité physique et de lutte contre la sédentarité correspondant à chaque tranche d'âge.</p> <p>Découvrir le développement corporel et ses modifications liées à la puberté.</p>	<p><b>Attendus</b></p> <p>Énoncer des changements fonctionnels liés à l'effort (rythme cardiaque et respiratoire, transpiration...).</p> <p>Énoncer des conditions pour que la pratique de l'activité physique soit positive pour la santé et le bien-être.</p> <p>Énoncer des recommandations en termes d'activité physique et de lutte contre la sédentarité correspondant à sa tranche d'âge.</p>
<p><b>Savoir-faire</b></p> <p>Expérimenter les composantes de la condition physique dans des activités physiques variées : endurance, force, souplesse et leurs bienfaits sur la santé.</p> <p>Évaluer son niveau d'effort en utilisant des méthodes simples et en tenant compte des exigences de la tâche.</p>	<p><b>Attendus</b></p> <p>Prendre son pouls, compter ses pulsations avec une certaine précision pour situer son effort.</p> <p>Fournir des efforts de longue durée à une intensité moyenne de fréquence cardiaque.</p> <p>Soutenir son effort (marcher activement et/ou courir et/ou nager et/ou danser... sans s'arrêter) pendant 15 minutes.</p> <p>Étirer les grands groupes musculaires.</p> <p>Manipuler des charges adaptées en respectant les principes de manutention.</p> <p>Adapter son effort en fonction d'indicateurs simples (fréquences respiratoire et cardiaque...).</p>
<p><b>Compétence</b></p> <p>Adopter un style de vie sain et actif, être activement responsable de sa condition physique.</p>	<p><b>Attendus</b></p> <p>Déterminer dans sa vie quotidienne des points forts et faibles par rapport à un style de vie sain.</p> <p>Planifier ses activités physiques hebdomadaires pour atteindre les recommandations de santé.</p>

68

## Champ 3 – Illustration de l'évolution des contenus et des attendus

S1

GSS1 Adopter un style de vie sain et actif, être activement responsable de sa condition physique	
Savoirs	Attendus
<p>Comprendre des notions élémentaires de la physiologie de l'effort.</p> <p>Connaître les conditions pour que la pratique de l'activité physique soit positive pour la santé physique, psychologique et sociale et le bien-être des autres : hygiène, alimentation, gestion du poids corporel, hydratation, sommeil, assuétudes...</p> <p>Connaître des recommandations en termes d'activité physique et de lutte contre la sédentarité correspondant à chaque tranche d'âge.</p> <p>Comprendre le développement corporel et ses modifications liées à la puberté.</p>	<p>Énoncer les grands principes d'une bonne hygiène de vie.</p> <p>Énoncer des recommandations en termes d'activité physique et de lutte contre la sédentarité correspondant à sa tranche d'âge.</p> <p>Définir activité physique, activité sportive et sédentarité.</p> <p>Percevoir sur soi les changements corporels liés à la puberté.</p>
Savoir-faire	Attendus
<p>À renforcer</p> <p>Expérimenter les composantes de la condition physique dans des activités physiques variées : endurance, force, souplesse et leurs bienfaits sur la santé.</p> <p>Évaluer son niveau d'effort en utilisant des méthodes simples et en tenant compte des exigences de la tâche.</p>	<p>Prendre son pouls, compter ses pulsations avec une certaine précision pour situer son effort.</p> <p>Fournir des efforts de longue durée à une intensité moyenne de fréquence cardiaque.</p> <p>Soutenir son effort (marcher activement et/ou courir et/ou nager et/ou danser... sans s'arrêter) pendant 15 minutes.</p> <p>Étirer les grands groupes musculaires.</p> <p>Manipuler des charges adaptées en respectant les principes de manutention.</p> <p>Adapter son effort en fonction d'indicateurs simples (fréquences respiratoire et cardiaque...).</p>
Compétence	Attendus
<p>Adopter un style de vie sain et actif, être activement responsable de sa condition physique.</p>	<p>Reconnaître ses capacités et continuer à s'engager dans les activités physiques proposées, avec l'objectif de maintenir et d'améliorer sa condition physique et son bien-être.</p> <p>Mettre en pratique et ajuster son planning personnel d'activités physiques.</p>

69

## Champ 3 – Illustration de l'évolution des contenus et des attendus

S2

GSS1 Adopter un style de vie sain et actif, être activement responsable de sa condition physique	
Savoirs	Attendus
<p>À renforcer</p> <p>Comprendre des notions élémentaires de la physiologie de l'effort.</p> <p>Connaître le placement d'un cardiofréquencemètre.</p> <p>Connaître les conditions pour que la pratique de l'activité physique soit positive pour la santé physique, psychologique et sociale et le bien-être des autres : hygiène, alimentation, gestion du poids corporel, hydratation, sommeil, assuétudes...</p> <p>Connaître les recommandations en termes d'activité physique et de lutte contre la sédentarité correspondant à chaque tranche d'âge.</p> <p>Comprendre le développement corporel et ses modifications liées à la puberté.</p>	<p>Expliquer les notions d'aérobie, d'anaérobie, d'échauffement, de récupération et de retour au calme, en relation avec les pulsations cardiaques.</p> <p>Énoncer les grands principes d'une bonne hygiène de vie.</p> <p>Énoncer des recommandations en termes d'activité physique et de lutte contre la sédentarité correspondant à sa tranche d'âge.</p> <p>Définir activité physique, activité sportive et sédentarité.</p> <p>Percevoir sur soi les changements corporels liés à la puberté.</p>
Savoir-faire	Attendus
<p>À renforcer</p> <p>Expérimenter les composantes de la condition physique dans des activités physiques variées : endurance, force, souplesse et leurs bienfaits sur la santé.</p> <p>Évaluer son niveau d'effort en utilisant des méthodes simples et en tenant compte des exigences de la tâche.</p>	<p>Placer et lire un cardiofréquencemètre pour situer son effort.</p> <p>Fournir des efforts de longue durée à une intensité moyenne de fréquence cardiaque.</p> <p>Soutenir son effort (marcher activement et/ou courir et/ou nager et/ou danser... sans s'arrêter) pendant 20 minutes.</p> <p>Étirer les grands groupes musculaires.</p> <p>Manipuler des charges adaptées en respectant les principes de manutention.</p> <p>Adapter son effort en fonction d'indicateurs simples (fréquences respiratoire et cardiaque...).</p>
Compétence	Attendus
<p>Adopter un style de vie sain et actif, être activement responsable de sa condition physique.</p>	<p>Reconnaître ses capacités et continuer à s'engager dans les activités physiques proposées avec l'objectif de maintenir et d'améliorer sa condition physique et son bien-être.</p> <p>Mettre en pratique et ajuster son planning personnel d'activités physiques.</p>

70

## Champ 3 – Illustration de l'évolution des contenus et des attendus

S3

GSS1	
Adopter un style de vie sain et actif, être activement responsable de sa condition physique	
Savoirs	Attendus
Comprendre des notions élémentaires de la physiologie de l'effort.	Énoncer des changements fonctionnels liés à la régularité de la pratique.
Connaître les conditions pour que la pratique de l'activité physique soit positive pour la santé physique, psychologique et sociale et le bien-être des autres: hygiène, alimentation, gestion du poids corporel, hydratation, sommeil, assuétudes...	Énoncer des conditions pour que la pratique de l'activité physique soit positive pour la santé et le bien-être.
Connaître les recommandations en termes d'activité physique et de lutte contre la sédentarité correspondant à chaque tranche d'âge.	Situer son niveau d'activité en lien avec les recommandations en termes d'activité physique et de lutte contre la sédentarité correspondant à sa tranche d'âge.
Comprendre le développement corporel et ses modifications liées à la puberté.	Prendre en compte les changements corporels liés à la puberté.
Savoir-faire	Attendus
Expérimenter les composantes de la condition physique dans des activités physiques variées: endurance, force, souplesse et leurs bienfaits sur la santé.	Identifier les signes physiologiques de l'effort (essoufflement, accélération du pouls, augmentation de la température corporelle, transpiration...) en rapport à l'intensité de l'activité physique pratiquée.
Évaluer son niveau d'effort en utilisant des méthodes simples et en tenant compte des exigences de la tâche.	Fournir des efforts de longue durée à une intensité moyenne.
	Utiliser un cardiofréquencemètre pour rester dans sa zone d'endurance lors d'un effort (marcher activement et/ou courir et/ou nager et/ou danser...) de 25 minutes.
	Étirer les grands groupes musculaires.
	Manipuler des charges adaptées en respectant les principes de manutention.
Compétence	Attendus
Adopter un style de vie sain et actif, être activement responsable de sa condition physique.	Reconnaître ses capacités et continuer à s'engager dans les activités physiques proposées avec l'objectif de maintenir et d'améliorer sa condition physique et son bien-être.
	Mettre en pratique les principes de la condition physique de façon à mener une vie saine et active.
	Mettre en pratique un contrat individuel de progression vers une pratique d'activité physique régulière.

71