

2025

Proposition de programme d'études

DFG / LFA

Sport

Niveaux 10, 11 et 12

Table des matières

1. Idées directrices pour la matière éducation physique et sportive	3
1.1 Finalités éducatives.....	3
1.2 Compétences en sport	3
1.2.1 Champs d'apprentissage	3
1.2.2 Compétences transversales	4
1.2.3 Compétences disciplinaires	5
1.2.4. Compétences générales	6
1.3. Principes didactiques et défis méthodologiques	9
1.3.1 Développer une compréhension individuelle et sociale du sport	9
1.3.2 La gestion de la diversité - compréhension linguistique et interculturelle	9
1.3.3 Éducation aux médias numériques	10
1.3.4 Compétences spécifiques au sport et au mouvement en relation étroite avec la pratique et la théorie.....	10
1.3.5 Responsabilisation des élèves dans leur son propre processus d'apprentissage et de formation	10
1.4. Évaluation des compétences.....	11
1.4.1. Critères d'évaluation.....	11
2. Contenus et parcours de l'élève	12
2.1 Contenus et compétences Classe de 2nde.....	13
2.1.1 Finaliser les apprentissages du collège - la classe de 2nde une année charnière	13
2.2 Contenus et compétences des classes de 1ere et terminale	15
2.2.1 Modules d'EPS dans la fin du parcours au lycée : choix et approfondissement ...	15
2.2.2 Test de fitness obligatoire en 1ere et en terminale	Erreur ! Signet non défini.
2.2.3 Compétences spécifiques à chaque champ d'apprentissage	15

1. Idées directrices pour la matière éducation physique et sportive

Lycées franco-allemands (LFA) - classes de 2^{nde}, 1^{ère} et terminale

1.1 Finalités éducatives

De même que l'école dans son ensemble a pour mission d'encourager la volonté et la capacité d'apprendre tout au long de la vie, la matière éducation physique et sportive au lycée franco-allemand a pour mission d'offrir des possibilités de découvrir la diversité des champs d'activité physique. Il s'agit ainsi de maintenir et de développer le plaisir des jeunes pour l'activité physique. La matière éducation physique et sportive (EPS) au lycée franco-allemand favorise le développement global des élèves. L'accent est mis sur le mouvement, la santé, l'esprit d'équipe et le fair-play. Il permet d'entraîner les capacités motrices, de renforcer les compétences sociales et d'apprendre à gérer son propre corps de manière responsable.

Dans l'environnement d'apprentissage plurilingue et interculturel des LFA, la communication dans les deux langues est en outre encouragée, y compris dans le contexte sportif. L'enseignement crée un espace de rencontre, de tolérance et d'expériences communes, au-delà des différences linguistiques et culturelles. L'objectif est de développer des compétences motrices, sportives, méthodologiques et sociales pour construire une compréhension du sport réfléchie et axée sur les valeurs. Les cours d'éducation physique et sportive sont dispensés dans un environnement pleinement inclusif et mixte, fille et garçons à égalité.

1.2 Compétences en sport

1.2.1 Champs d'apprentissage

Les contenus de l'enseignement de l'EPS sont répartis en champs d'activité d'apprentissage. Ceux-ci englobent les disciplines sportives dans leur forme scolaire, mais laissent également la place à d'autres formes d'activité physique au sein du champ concerné. Les champs d'apprentissage permettent de prendre en compte les évolutions du monde sportif des élèves et d'intégrer des contenus communs à toutes les disciplines sportives. Les contenus des champs d'apprentissage sont associés à des compétences et à des principes didactiques afin d'atteindre les objectifs de l'enseignement de l'EPS.

Le conseil d'enseignement ou l'équipe pédagogique décident quels champs d'apprentissage seront traités et comment. Les conditions spatiales, matérielles et personnelles ainsi que la culture sportive de l'établissement sont pris en compte. Les élèves doivent y être systématiquement associés.

Champs d'apprentissage
1 : Courir, sauter et lancer
2 : Glisser, conduire et rouler

3 : Se déplacer dans l'eau
4 : Combattre et défendre
5 : Jouer
6 : Adapter son déplacement à des différents environnements
7 : S'exprimer par des mouvement en rythme et en danse
8 : Pratiquer le fitness et s'entretenir

1.2.2 Compétences transversales

Les compétences transversales constituent la base d'un développement réussi de l'apprentissage et de l'acquisition de compétences disciplinaires. Elles sont pertinentes dans toutes les matières et essentielles pour faire face aux différentes exigences et aux différents problèmes. L'enseignement des compétences transversales est donc la tâche commune et l'objectif commun de toutes les matières enseignées et de toute la vie scolaire. Les compétences transversales peuvent être classées en quatre domaines :

Les compétences personnelles comprennent les attitudes et les comportements envers soi-même. Les élèves doivent développer la confiance en leurs propres capacités et en l'efficacité de leurs actions. Ils doivent apprendre à évaluer leurs propres capacités de manière réaliste, à réfléchir à leur comportement et à gérer la critique de manière appropriée. De même, ils doivent apprendre à défendre leurs propres opinions et prendre des décisions.

Les attitudes motivationnelles décrivent la capacité et la volonté de s'engager et de s'investir. Les élèves doivent apprendre à faire preuve d'initiative et à travailler avec persévérance et concentration. Ce faisant, ils doivent trouver de l'intérêt et expérimenter à des tâches à la réussite desquelles la persévérance est nécessaire.

Les compétences en matière de méthodes d'apprentissage constituent la base d'une acquisition consciente de connaissances et de compétences et donc d'un apprentissage ciblé et autodirigé. Les élèves doivent apprendre à utiliser efficacement des stratégies d'apprentissage et des médias adaptés. Ils doivent développer la capacité à résoudre différents types de problèmes de manière appropriée.

Les compétences sociales sont nécessaires pour pouvoir interagir et collaborer de manière appropriée avec les autres. Elles comprennent la capacité à coopérer avec succès, à se comporter de manière constructive en cas de conflit et à faire preuve de tolérance, d'empathie et de respect envers les autres.

Les compétences transversales mentionnées dans le tableau ci-dessous concernent l'ensemble du parcours des élèves. Le développement des élèves dans les domaines décrits est accompagné et encouragé en permanence par les enseignants. Les compétences transversales doivent être prises en compte lors de l'élaboration du curriculum interne de l'établissement.

Structure des compétences transversales	
Compétences personnelles (L'élève)	Compétences méthodologiques (L'élève)
Efficacité personnelle ... a confiance en ses propres capacités et croit en l'efficacité de ses actions	Stratégies d'apprentissage ... procède de manière structurée et systématique dans son apprentissage, planifie et organise ses propres processus de travail
Affirmation de soi ... développe sa propre opinion, prend ses propres décisions et les défend face aux autres	Capacité à résoudre des problèmes ... connaît et utilise différentes manières de résoudre les problèmes
Réflexion sur soi ... évalue ses propres capacités de manière réaliste et exploite son propre potentiel	Éducation aux médias ... peut collecter, traiter, évaluer et présenter des informations
Attitudes motivationnelles (L'élève)	Compétences sociales (L'élève, l'étudiant...)
Engagement ... s'engage pour ce qui est important pour lui, fait preuve d'engagement et d'initiative	Capacité à coopérer ... travail avec les autres, assume des tâches et des responsabilités en groupe
Motivation pour l'apprentissage ... est motivé pour apprendre et comprendre de nouvelles choses, fait des efforts pour s'améliorer	Gérer les conflits de manière constructive ... se comporte de manière appropriée dans les conflits, comprend les points de vue des autres et y répond
Endurance ... travaille de manière persévérante et concentrée, n'abandonne pas en cas de difficultés	Une approche constructive de la diversité ... fait preuve de tolérance et de respect envers les autres et gère les contradictions de manière appropriée

1.2.3 Compétences disciplinaires

Les compétences disciplinaires en EPS comprennent en priorité les aptitudes et capacités sportives de chaque élève, les connaissances acquises dans le cadre de l'intégration pratique-théorique ainsi que les attitudes développées au cours du processus d'apprentissage et d'expérience.

Le développement de compétences motrices et sportives est nécessaire pour pouvoir faire face de manière appropriée, avec succès, en étant responsable et autonome des exigences et des tâches complexes dans le sport dans des situations variées. La particularité de l'EPS réside dans le fait que les compétences se manifestent dans la mobilisation des aptitudes et des capacités motrices. Celles-ci cependant mobilisent toujours motivation, relations sociales et dispositions cognitives et génèrent des situations de communication.

Les élèves acquièrent ces compétences dans les champs d'apprentissage et dans l'enseignement théorique du sport. Au sein des champs d'apprentissage, les compétences motrices sont toujours développées grâce à un lien étroit entre les contenus pratiques et théoriques.

1.2.4. Compétences générales

Les compétences générales de la discipline peuvent être divisées en cinq compétences de même importance, dont certaines sont interdépendantes :

- Exécuter et s'entraîner (EE),
- Créer et représenter (CR),
- Explorer et Oser (EO),
- S'opposer et coopérer (OC),
- Percevoir et expérimenter (PE).

Les compétences de ces différents domaines peuvent en principe être acquises dans chaque champ d'apprentissage.

Au lycée, les compétences acquises au collège sont développées. L'acquisition de compétences se traduit, entre autres, par la capacité à résoudre des tâches (motrices) de plus en plus complexes dans des situations variées.

Compétence exécuter et pratiquer

Les élèves acquièrent la capacité de se confronter à des tâches motrices et à des intentions d'action sportive de telle sorte qu'ils atteignent leurs limites personnelles (de performance) avec les compétences dont ils disposent individuellement. Dans ce contexte, ils apprennent que les limites peuvent être repoussées par l'exercice et l'entraînement.

Les élèves évaluent de manière réaliste leurs capacités de condition physique et de coordination ainsi que leurs aptitudes et capacités spécifiques dans chaque champ d'apprentissage, ils les consolident, les élargissent et les mettent en œuvre. Ils développent des stratégies d'action autonomes qui leur permettent d'accroître leurs compétences et leurs performances motrices.

Dans ce domaine de compétence, l'accent est mis sur les objectifs suivants :

- les capacités de coordination et de condition physique sont développées de manière ciblée, le cas échéant à l'aide d'instruments numériques ;
- les aptitudes et capacités spécifiques au domaine du mouvement sont développées de manière ciblée, le cas échéant à l'aide d'instruments numériques ;
- les capacités motrices sportives sont élargies par la pratique et l'entraînement ;
- une gestion responsable de ses propres capacités et de celles des autres est utilisée de manière réfléchie ;
- la capacité d'identifier, d'accepter, de modifier et d'élaborer des critères de performance est mise en œuvre ;
- Les principes d'exercice et d'entraînement sont testés, réfléchis et appliqués de manière autonome.

Compétence créer et représenter

Les élèves acquièrent la capacité de se mouvoir intentionnellement. Cela signifie qu'ils utilisent consciemment le mouvement comme moyen d'expression et de communication.

Les élèves créent des mouvements avec une intention expressive et analyse l'effet qu'elle produit.

Dans ce domaine de compétence, l'accent est mis sur les objectifs suivants :

- Les idées de mouvement sont inventées, testées et élaborées avec d'autres dans un but créatif ;
- différentes formes d'expression sont expérimentées et développées à travers le mouvement;
- Les mouvements sont reliés entre eux pour former des séquences et des chorégraphies qui sont représentées devant un public ou sous forme numérique.

Compétence Explorer et Oser

Les élèves acquièrent la capacité de comprendre et d'utiliser des tâches motrices conçues de manière appropriée comme un moyen de rechercher des expériences stimulantes et excitantes.

Ils s'engagent dans des tâches motrices axées sur l'expérience et l'audace, recherchent des situations motrices correspondantes ou les créent et les résolvent. Ils développent une conscience du risque, perçoivent des expériences motrices particulières et gèrent l'incertitude et la peur de manière productive.

Dans ce domaine de compétence, l'accent est mis sur les objectifs suivants :

- une prise de conscience des risques est développée. En effet les élèves renforcent leur capacité à évaluer de manière réaliste le risque objectif des actions motrices qu'ils entreprennent.
- l'effet inhibiteur mais aussi protecteur de la peur est connu, et des stratégies adaptées aux capacités des élèves sont développées et appliquées pour gérer la peur lors de la résolution de tâches motrices ;
- Les dangers et la gestion de l'insouciance et de l'arrogance sont abordés et évalués, une action réfléchie est développée ;
- Des mesures de sécurité sont mises en œuvre afin de prévenir les risques de blessures et les dangers pour soi-même et pour les autres ;
- Les connaissances sont approfondies et appliquées afin que le matériel et l'équipement puissent être utilisés de manière fonctionnelle ;
- une réflexion est menée sur les possibilités et les limites de la pratique sportive dans l'environnement naturel et le respect de celui-ci est abordé ; • les élèves apprennent que l'audace et la sécurité sont interdépendantes ;
- les élèves s'engagent au maximum de leurs possibilités.

Compétence s'opposer et coopérer

Les élèves acquièrent la capacité d'utiliser leurs mouvements aussi bien pour se surpasser que pour aider les autres. Ils respectent également l'adversaire dans les situations de compétition, font preuve de considération à son égard et se comportent de manière fair-play. Ils développent une saine ambition lors des compétitions et gèrent de manière appropriée les défaites et les victoires sportives.

Dans ce domaine de compétence, l'accent est mis sur les objectifs suivants :

- Les expériences en matière de pratique sportive orientée vers la compétition sont approfondies ;
- les compétences tactiques et la connaissance des règles sont développées ;
- l'approche respectueuse des différentes conditions (comme le sexe, l'origine, la constitution, etc.) continue d'être formée dans l'exécution de l'action et est abordée dans la mesure du possible ;
- les succès et les échecs sportifs, les victoires et les défaites sont traités avec sensibilité
- La capacité à communiquer, à gérer les conflits et à accepter les règles est développée dans et par le mouvement, le jeu et le sport ;
- Des situations sont utilisées pour réfléchir aux développements dans le sport pour tous ainsi que dans le sport de compétition et de haut niveau (dopage ; fraude sportive ; comportement dangereux pour soi-même et pour les autres) et pour un comportement responsable et éthique dans le sport.

Compétence percevoir et expérimenter

Les élèves acquièrent la capacité de percevoir et de contrôler consciemment leurs possibilités de mouvement, ce qui favorise la prise de conscience de leur propre corps. La capacité de perception de soi est entraînée par des tâches motrices et leur réflexion. Les élèves développent ainsi une conscience corporelle plus différenciée.

Les élèves apprennent à prendre conscience de leurs capacités physiques et de coordination et découvrent qu'elles sont sollicitées différemment selon les champs d'apprentissage.

Dans ce domaine de compétence, l'accent est mis sur les objectifs suivants :

- les élèves développent, éventuellement à l'aide d'instruments numériques, des représentations différenciées du mouvement et mettent en œuvre des consignes de mouvement ;
- les élèves expérimentent et décrivent des relations complexes entre la charge de mouvement et la réaction du corps ; ils peuvent décrire et classer de manière différenciée les processus dans le corps en relation avec la charge et la récupération ;
- les élèves réagissent à différents stimuli et entraînent leur perception sensorielle et leur capacité d'autorégulation. Pour ce faire, différentes tâches motrices stimulent la perception visuelle, acoustique ou tactile ainsi que la perception kinesthésique et vestibulaire ;
- les élèves utilisent leur conscience corporelle pour pratiquer une activité physique adaptée à leur corps. Ils découvrent l'effet motivant de l'activité physique et du sport ainsi que la nécessité de bouger. Ils apprennent à accepter leur corps et à le gérer de manière responsable ;
- les élèves développent une image positive d'eux-mêmes, améliorent leur autoévaluation et leur capacité d'autorégulation ;
- les élèves reconnaissent les relations centrales entre la santé, la forme physique, le bien-être et l'activité physique dans le sport.

1.3. Principes didactiques et défis méthodologiques

Les principes suivants constituent la base d'un enseignement de l'EPS axé sur les compétences dans les lycées franco-allemands. Ils ne servent pas seulement de lignes directrices pour l'action pédagogique des enseignants, mais formulent en même temps des objectifs d'apprentissage centraux pour les élèves. Dans un environnement scolaire plurilingue, ils contribuent en outre à promouvoir la communication et la compréhension interculturelles. Elles sont donc particulièrement pertinentes pour le choix ciblé de contenus et de méthodes ainsi que pour la conception de processus d'apprentissage visant à l'acquisition de compétences disciplinaires, sociales et personnelles dans le sport - dans les deux langues et en tenant compte de la diversité culturelle.

1.3.1 Développer une compréhension individuelle et sociale du sport

L'éducation physique est l'occasion de parler de différentes formes de sport et de réfléchir à leurs différents effets. Cette réflexion est mise en relation avec le monde dans lequel ils vivent ainsi qu'avec leurs propres représentations et expériences. Les élèves apprennent à connaître les différentes formes et intentions de la pratique sportive, s'y confrontent et développent un point de vue individuel fondé.

Dans le contexte d'un environnement plurilingue, la dimension linguistique de la compréhension du sport est également prise en compte, en communiquant en français et en allemand sur différents aspects de la pratique sportive. Cela permet de développer non seulement les compétences motrices des apprenants, mais aussi leurs compétences sociales, méthodologiques et linguistiques. Grâce à des formes de coopération avec des clubs sportifs, les élèves peuvent faire l'expérience du lien entre le sport scolaire et le sport associatif, ce qui conduit à une meilleure intégration de l'offre sportive. Les expériences ainsi acquises, ainsi que l'implication de prestataires sportifs extrascolaires et de structures sportives informelles, offrent des voies d'accès et des objectifs différents dans le sport, qui favorisent également les échanges interculturels et le plurilinguisme.

1.3.2 La gestion de la diversité - compréhension linguistique et interculturelle

Le cours d'EPS dans les écoles franco-allemandes comme le LFA offre un espace particulier dans lequel il est possible de faire l'expérience directe de la diversité, du plurilinguisme et des différents contextes culturels. Des élèves aux conditions linguistiques, sociales et physiques différentes s'y rencontrent de manière authentique à travers le mouvement, le jeu et le sport.

Le cours d'EPS inclusif renforce les compétences sociales telles que la coopération, l'empathie et la capacité à gérer les conflits et favorise l'intégration et le dépassement des barrières linguistiques grâce notamment à la communication non verbale. La cohabitation respectueuse permet de s'exercer activement à la tolérance face aux différences.

En outre, l'enseignement soutient la réflexion sur les différences garçons-filles, les différences de performance et les besoins de soutien individuels - au niveau moteur, émotionnel et linguistique - et apporte ainsi une contribution importante au développement de la personnalité et à la compréhension interculturelle.

1.3.3 Éducation aux médias numériques

L'apprentissage réflexif du mouvement est au cœur de l'enseignement de l'EPS. L'utilisation d'instruments numériques peut soutenir de manière ciblée l'acquisition de compétences dans la discipline EPS. Le cours offre de nombreuses occasions de promouvoir les compétences numériques des élèves.

D'une part, l'utilisation de médias analogiques et numériques peut favoriser l'apprentissage moteur - par exemple en illustrant les techniques sportives par des séquences vidéo ou par des analyses de mouvements et de tactiques basées sur la vidéo (feedback vidéo). Parallèlement, la diversité des méthodes s'élargit et de nouvelles voies de communication, de collaboration, d'individualisation et d'apprentissage autonome apparaissent.

D'autre part, il existe des possibilités d'apprendre par les médias, par exemple en créant un objet numérique sur un thème lié au sport, ou en abordant la représentation du sport dans les médias, ou encore en s'informant sur la protection des données personnelles dans le contexte du sport.

1.3.4 Compétences spécifiques au sport et au mouvement en relation étroite avec la pratique et la théorie

En cours d'EPS il ne s'agit pas seulement de faire du sport, mais aussi de combiner des éléments pratiques et théoriques. Les élèves élargissent leur compétence d'action sportive grâce à des connaissances disciplinaires et se confrontent au mouvement, au jeu et au sport dans leur dimension théorique. L'entraînement et la théorie du mouvement sont inscrits dans le cours quotidien pour approfondir la compréhension de leur propre pratique sportive et de celle des autres. En outre, des thèmes tels que les valeurs dans le sport, les aspects sanitaires, sociologiques et psychologiques ainsi que les influences sociales, économiques et médiatiques sur le sport sont abordés.

1.3.5 Responsabilisation des élèves dans leur son propre processus d'apprentissage et de formation

Grâce à son orientation vers l'action, le cours d'EPS offre des possibilités particulières d'apprendre directement à partir de ses propres expériences. Des méthodes axées sur les problèmes et l'expérience, des tâches adaptées à chaque élève, ainsi que des outils personnels de suivi (par exemple des portfolios liés au sport) qui favorisent une posture de recherche et un apprentissage autonome et autodéterminé.

Dans l'idéal, le cours est planifié et réalisé en collaboration avec les élèves - ils participent et prennent des responsabilités.

Les différences dans les performances sportives des élèves sont à dessein utilisées de manière ciblée comme un levier. Leurs connaissances et leurs capacités sont intégrées dans l'enseignement sous différentes formes, par exemple par le biais de formes d'apprentissage coopératives ou du principe "apprendre en enseignant".

1.4. Évaluation des compétences

L'évaluation porte sur les **niveaux de compétences** des élèves dans le cadre de l'enseignement **aux niveaux moteur, cognitif et social**.

Dans la mesure où il n'y a pas d'examen écrit dans la discipline EPS, l'évaluation porte exclusivement sur le **contrôle continu**. L'évaluation porte sur les compétences et les connaissances acquises dans le cadre de l'apprentissage et du travail en classe. Dans le cadre de l'étroite relation théorie pratique recherchée, les éléments théoriques peuvent être évalués au travers de différents rôles que les élèves peuvent prendre en charge (arbitre, observateur, coach...).

1.4.1. Critères d'évaluation

Les critères d'évaluation suivants s'appliquent à la **pratique** d'EPS (compétences disciplinaire et motrices) :

- Efficacité et pertinence de la réponse motrice
- Performance
- Diversité et adaptation de la réponse motrice au contexte
- Stratégie et tactique
- Créativité
- Engagement

En ce qui concerne la dimension **sociale De l'EPS**, les critères d'évaluation suivants s'appliquent :

- Coopération
- Être à l'écoute de ses camarades et leurs besoins
- Responsabilité
- Fairplay
- Autoévaluation de ses actions et de ses conséquences sur les autres
- Analyse et désamorçage des conflits et contribution à la recherche de solution

En ce qui concerne les **connaissances et la réflexion**, les critères d'évaluation suivants s'appliquent :

- Mobilisation et utilisation des connaissances disciplinaires
- Précision la terminologie
- Capacité à juger les compétences disciplinaires
- Analyse de ses progrès et sa performance
- Connaissance des règlements sportifs
- Entraînement
- Interdisciplinarité
- Capacité à faire preuve de créativité dans l'approche du mouvement

2. Contenus et parcours de l'élève

Le curriculum de base présente des exemples de contenus dans les différents domaines d'apprentissage à l'aide de modules sportifs.

Ces contenus se prêtent particulièrement bien à l'amélioration ou à l'atteinte des **compétences disciplinaires** (compétences spécifiques et compétences générales au domaine du mouvement).

Le **curriculum de base n'est pas exhaustif**. L'approche didactique, la méthode et le temps alloué à un contenu relèvent de la responsabilité de chaque enseignant.

L'enseignement d'EPS au lycée étant organisé de manière différente dans les LFA et que les possibilités d'atteindre les compétences formulées dans le programme sont très variées, ce curriculum de base se compose exclusivement de **modules à option obligatoire**, dont **trois au moins** doivent toutefois être mis en œuvre **au cours des quatre semestres** (valable pour les classes 1ère et terminale). Il reste ainsi suffisamment de possibilités d'approfondir des contenus, d'aborder d'autres contenus du champ d'apprentissage ou de proposer d'autres disciplines sportives pour lesquelles il n'existe pas de module à option obligatoire. Il peut également s'agir de disciplines sportives spéciales ou de nouvelles formes d'activité physique.

Les contenus obligatoires des modules à option obligatoires représentent environ 50 % d'un semestre (En partant du principe d'un cours d'EPS de deux heures).

Il faut garantir qu'au moins trois champs d'apprentissage soient abordés au cours des 4 semestres.

Champs d'apprentissage	Modules à option	
1 : Courir, sauter et lancer	- Athlétisme - Epreuves combinées	Triathlon
2 : Glisser, conduire et rouler	- Kayak - Canoë - Aviron - Patinage en ligne - Ski de fond - Ski alpin - Le snowboard - Voile - Course de bateaux-dragons - VTT - cyclisme	
3 : Se déplacer dans l'eau	- Natation	
4 : Combattre et défendre	- Judo / lutte /sumo - Boxe française - Karaté - Ju-Jutsu	-
5 : Jouer	- Le football - Basket-ball - Handball - Hockey/Floorball - Volley-ball	-

	- Volley-ball de plage - Badminton - Tennis de table - Tennis / raquet-ball - Squash - Golf - Ultimate Frisbee	
6 : Adapter son déplacement à différents environnements	- Gymnastique aux agrès - Parkour/Free Running - Escalade - Sauvetage - Plongeon - Randonnée dans la neige	-
7 : Mouvement rythmique et de danse	- La danse - Danses de salon - Danses latino-américaines - Gymnastique rythmique et sportive	-
8 : Fitness et mouvement attentif	- La remise en forme - Yoga - Course en durée / jogging	-

2.1 Contenus et compétences Classe de 2^{nde}

2.1.1 Finaliser les apprentissages du collège - la classe de 2^{nde} une année charnière

Au niveau secondaire, le programme fixe des contenus obligatoires dans les champs d'apprentissage correspondants. Ces contenus sont étroitement liés aux compétences à développer ainsi qu'aux principes didactiques d'EPS, afin de répondre aux objectifs et aux exigences pédagogiques de la discipline. Chaque champ d'apprentissage - à l'exception du champ d'apprentissage 3 "Activités aquatiques" - doit être traité au moins une fois simplement et abordé une fois de manière approfondie.

En CM2 et en 6^e années, les formes de mouvement de base sont abordées dans tous les champs d'apprentissage. Pour cela, il existe un **module obligatoire "Bases"** pour chaque domaine d'apprentissage, qui sert de base à une étude plus approfondie.

De la 5^e à la seconde, tous les champs d'apprentissage (sauf BF3) doivent être enseignés à nouveau. Pour ces niveaux, un **module obligatoire d'"approfondissement"** est généralement prévu par champ d'apprentissage.

Il en résulte le principe suivant, également valable pour la classe de 2^{nde} :

Chaque année scolaire, au moins deux des huit modules obligatoires (de la 5^e à la 2^{nde}) doivent être organisés, de sorte que tous les modules obligatoires d'approfondissement soient couverts à la fin de la 2^{nde}.

Le choix des contenus sportifs pour l'année de 2nde résulte, d'une part, des modules obligatoires d'approfondissement déjà traités de la 5^e à la 3^e et, d'autre part, des modules sportifs prévus dans le programme scolaire interne pour la 1^{ere} et la terminale, qui peuvent ainsi être allégés. Le conseil d'enseignement détermine les contenus sportifs à traiter en classe de 2^{nde} et les inscrit dans les progressions.

2.2 Contenus et compétences des classes de 1ere et terminale

2.2.1 Modules d'EPS dans la fin du parcours au lycée : choix et approfondissement

A la fin de la classe de 2nde, les élèves choisissent, **dans le cadre du programme d'études interne à l'école**, un **module sportif obligatoire** composé de **quatre champs** d'apprentissage **différents**. Le choix se fait sur la base des intérêts individuels et doit en même temps permettre une réflexion approfondie sur différents aspects de l'activité sportive. En classe de 1ere, les deux premiers champs d'apprentissage sont enseignés tous les six mois, l'accent étant mis sur le développement systématique des compétences motrices, personnelles et sociales. En terminale, les deux autres champs d'apprentissage sont abordés.

Cette structure soutient un développement continu et axé sur les compétences de l'action sportive et ouvre en même temps des marges de manœuvre individuelles dans le cadre des programmes.

2.2.2 Compétences spécifiques à chaque champ d'apprentissage

Champs d'apprentissage 1 (B1) : Courir, sauter et lancer
Les élèves • ont des connaissances sur les mesures de sécurité nécessaires et les appliquent • résolvent des tâches motrices complexes fonctionnelles de course, de saut et de lancer, le plus souvent de manière autonome ; • parcourent une distance de sprint à une vitesse élevée, avec une fréquence de pas élevée et une longueur de pas adaptée de manière optimale ; • exécutent le démarrage en position basse ; • maintiennent leur propre rythme sur des distances moyennes et longues de course d'endurance ; - gèrent l'élan et le saut conformément aux exigences pour sauter le plus haut et le plus loin possible ; • sont capables d'exécuter de manière appropriée une technique de saut en hauteur et une technique de saut en longueur ; • disposent de techniques de base avec différents engins de lancer et exécutent de manière appropriée une discipline de lancer en athlétisme ; • présentent un niveau de qualité moyen dans l'exécution de leurs mouvements en courant, sautant et lançant ;
• connaissent les exigences spécifiques de l'athlétisme en matière de condition physique et de coordination • peuvent nommer les caractéristiques de quelques mouvement de techniques ; • connaissent différentes fonctions des mouvements d'athlétisme et en reconnaissent l'utilité • connaissent les aspects de l'apprentissage des mouvements (entraînement technique) et de l'entraînement de la condition physique • connaissent l'importance des disciplines d'endurance athlétiques pour la santé ; • réfléchissent à des thèmes pratiques et théoriques liés au sport ; • évaluent de manière réaliste leurs capacités sportives • s'expriment en termes techniques.

Champ d'apprentissage 2 (B2) : Glisser, rouler et rouler

Les élèves

- disposent des connaissances et des compétences nécessaires sur les mesures de sécurité et les appliquent ;
- résolvent des tâches motrices complexes fonctionnelles pour glisser/se déplacer/rouler, le plus souvent de manière autonome ;
- disposent d'aptitudes et de capacités techniques de base avec l'engin de sport concerné, testent les engins dans différents contextes et démontrent leur capacité à garder l'équilibre ;
- exécutent les compétences d'accélération, de conduite et de freinage en toute sécurité ;
- effectuent un parcours dans un temps donné et maîtrisent en toute sécurité l'évolution dans un parcours avec des compétences de base (prendre des virages, freiner, conduire de manière contrôlée et éviter les obstacles) ;
- présentent un niveau de qualité moyen dans leurs mouvements de glisse/de déplacement/de roulement ;
- connaissent les exigences spécifiques de la discipline sportive en termes de condition physique et de coordination
- utilisent le matériel et l'équipement de manière adaptée à leur fonction ;
- connaissent l'importance du lien entre les possibilités d'expérience et le respect de l'environnement ;
- peuvent nommer les caractéristiques de mouvement de techniques sélectionnées ; - connaissent les différentes fonctions des mouvements de glissement/de déplacement/de roulement et reconnaissent leur utilité ;
- réfléchissent à des thèmes pratiques et théoriques liés au sport ;
- évaluent de manière réaliste leurs capacités sportives - s'expriment en termes techniques.

Champ d'apprentissage 3 (B3) : Se déplacer dans l'eau

Les élèves

- connaissent les règles de la baignade
- se comportent de manière autonome et coresponsable dans l'eau ;
- résolvent des tâches motrices complexes fonctionnelles dans l'eau, le plus souvent de manière autonome ;

- disposent d'une expérience de base en natation sur le dos
- sont capables d'exécuter au moins 2 techniques de natation parmi le crawl, la brasse et le dos, en tenant compte de la technique respiratoire ;
- présentent un niveau de qualité moyen dans l'exécution de leurs mouvements, par exemple dans le style de nage ;
- connaissent les exigences spécifiques de la natation en termes de condition physique et de coordination
- peuvent nommer les caractéristiques de mouvement de techniques sélectionnées ;
- connaissent différentes fonctions des mouvements de natation et reconnaissent leur utilité - connaissent les aspects de l'apprentissage des mouvements (entraînement technique) et de l'entraînement de la condition physique
- connaissent la valeur de la natation pour la santé et sa valeur en tant que sport de loisir ;
- reconnaissent leur utilité ;
- réfléchissent à des thèmes pratiques et théoriques liés au sport ;
- évaluent de manière réaliste leurs capacités sportives - s'expriment en termes techniques.

Autres formes de mouvement dans l'eau :

- jouent au water-polo en toute sécurité ;
- plongent en profondeur et en largeur (au moins 2 m de profondeur et 10 m de longueur) ;
- exécutent différents sauts depuis la planche et/ou le tremplin
- disposent de techniques d'autosauvetage et de sauvetage par des tiers et les appliquent de manière appropriée à la situation et à la fonction ;
- sont capables d'exécuter des figures de natation synchronisée et de développer de manière autonome une composition de mouvements en appliquant certains critères de conception (espace/temps/dynamique/structure formelle).

Champ d'apprentissage 4 (B4) : Combattre et défendre

Les élèves

- tiennent compte, dans leur comportement en duel, de l'estime et du respect de l'autre en tant qu'élément constitutif du sport de duel ;
- ont des connaissances sur les mesures de sécurité nécessaires (p. ex. sécurisation et aide active) en cas de chute) et les applique ;
- résolvent généralement de manière autonome des tâches/ situations de combat ;
- disposent d'aptitudes dans le domaine des techniques de base d'un sport de combat (par ex. techniques de chute, de projection et au sol ; techniques de respiration) ;
- peuvent appliquer des techniques dans des situations d'attaque et de défense dans le sport de combat concerné ;
- peuvent utiliser des formes stylisées lors de la présentation d'exercices/techniques sans et avec partenaire

- montrent un niveau de qualité moyen dans l'exécution de leurs mouvements pour les techniques ;
- connaissent les exigences spécifiques en matière de condition physique et de coordination du combat
- peuvent nommer les caractéristiques de mouvement de techniques sélectionnées ;
- connaissent différentes fonctions des mouvements de combat et reconnaissent leur utilité
- connaissent les valeurs et les règles de compétition d'un sport de combat
- connaissent la différence entre le duel et l'autodéfense
- peuvent prendre conscience des émotions qui surgissent et de leurs conséquences et y réfléchir ;
- reconnaissent leur utilité ;
- réfléchissent à des sujets pratiques et théoriques liés au sport ;
- évaluent de manière réaliste leurs capacités sportives
- s'expriment en termes techniques.

Champ d'apprentissage 5 (B5) : Jouer

Les élèves

- résolvent des tâches motrices complexes fonctionnelles de manière généralement autonome
- appliquent avec assurance les compétences techniques de jeu et les capacités tactiques individuellement et/ou en groupe dans au moins un sport de jeu et les varient de manière appropriée à la situation et à la fonction ;
- agissent de manière coopérative et communiquent de manière fonctionnelle avec leurs partenaires d'équipe ;
- présentent un niveau de qualité moyen dans l'exécution de leurs mouvements techniques et tactiques de jeu ;
- connaissent les exigences spécifiques en matière de condition physique et de coordination de chaque sport de jeu
- respectent les règles des jeux sportifs pratiqués, les interprètent de manière réfléchie, les modifient de manière ciblée et évitent sciemment de les enfreindre ;
- tiennent compte, dans leur comportement de jeu, de l'estime et du respect des autres en tant qu'élément constitutif du sport de jeu ;
- initient, dirigent et régulent des formes d'exercice et de jeu ainsi que des jeux de manière généralement autonome ;
- peuvent nommer les caractéristiques de mouvement de techniques sélectionnées ;
- connaissent les différentes fonctions des mouvements et des actions de jeu et en reconnaissent l'utilité
- réfléchissent à des sujets pratiques et théoriques liés au sport ;
- évaluent de manière réaliste leurs capacités sportives
- s'expriment en termes techniques.

Champ d'apprentissage 7 (B7) : Mouvement rythmique et dansé

Les élèves

- résolvent des tâches fonctionnelles complexes de danse et de mouvement rythmique, le plus souvent de manière autonome ;
- disposent d'aptitudes élémentaires de danse, de gymnastique et d'esthétique artistique et peuvent les mettre en œuvre à différents rythmes et tempos ;
- créent et combinent des éléments de mouvement et des séquences de pas, seuls, avec un partenaire ou en groupe, selon un rythme donné et en tenant compte de différents critères de création pour former une chorégraphie ;
- établissent l'interaction entre le rythme, la musique et le mouvement ;
- présentent et mettent en scène - en direct ou en numérique - une création de mouvement qu'ils ont eux-mêmes développée, seuls ou en coopération avec d'autres élèves ;
- connaissent les formes d'expression et de communication spécifiques de différents types/styles de danse ou de gymnastique rythmique et sportive ;
- présentent un niveau de qualité moyen dans l'exécution technique et rythmique de leurs mouvements ;
- connaissent les exigences spécifiques en matière de condition physique et de coordination de la danse ou de la gymnastique rythmique ;
- peuvent nommer les caractéristiques de mouvement de techniques sélectionnées ;
- connaissent les différentes fonctions des mouvements de danse ou de gymnastique et reconnaissent leur effet ou leur utilité ;
- réfléchissent à la qualité des mouvements dansés et rythmiques, également à l'aide d'instruments numériques, et fournissent des pistes d'aides pour la correction ou l'interprétation ;
- réfléchissent à des sujets pratiques et théoriques liés au sport ;
- évaluent de manière réaliste leurs capacités sportives
 - s'expriment en termes techniques.

Champ d'apprentissage 6 (B6) : Adapter son déplacement à différents environnements

Les élèves

Gymnastique aux agrès :

- appliquent systématiquement des mesures de sécurité, y compris lors du montage et du démontage des équipements, et se donnent mutuellement des consignes de sécurité et/ou une assistance ;
- résolvent de manière autonome des tâches gymniques fonctionnelles complexes aux agrès ;
- exécutent avec assurance des habiletés développées en roulant, tournant, sautant, se balançant et se tenant en équilibre sur au moins deux engins de gymnastique (sol, poutre, saut, barre fixe/barres asymétriques, barres parallèles, mini-trampoline) et dans un autre domaine (p. ex. gymnastique de groupe, gymnastique suédoise, parkour, arts du cirque, cheerleading ou autres) ;
- combinent des éléments appris en utilisant des éléments créatifs pour l'ouverture, la liaison et la conclusion dans des enchaînements de mouvements créés par eux-mêmes sur au moins 2 agrès et dans un autre domaine (cf. ci-dessus) et les présentent de manière contrôlée, esthétique et en tenant compte de la tenue et de l'expression ;
- présentent un niveau de qualité moyen dans l'exécution de leurs mouvements gymniques ; - connaissent les exigences spécifiques de la gymnastique en matière de condition physique et de coordination

- peuvent nommer les caractéristiques de mouvement de techniques sélectionnées ;
- connaissent les différentes fonctions des mouvements gymniques et en reconnaissent l'utilité
- réfléchissent à des sujets pratiques et théoriques liés au sport ;
- évaluent de manière réaliste leurs capacités sportives
- s'expriment en termes techniques.

Le parkour :

- appliquent systématiquement des mesures de sécurité, y compris lors du montage et du démontage des équipements, et se donnent mutuellement des consignes de sécurité et/ou une assistance ;
- résolvent de manière généralement autonome des tâches motrices complexes fonctionnelles issues du parkour ;
- exécutent des compétences développées en marchant, roulant, tournant, sautant, se balançant, grimant, atterrissant, se suspendant et se tenant en équilibre sur différentes structures ;
- combinent les techniques apprises dans des liaisons qu'ils conçoivent eux-mêmes et les présentent de manière contrôlée, fonctionnelle et fluide ;
- présentent un niveau de qualité moyen dans l'exécution de leurs mouvements ;
- connaissent les exigences spécifiques en matière de condition physique et de coordination dans le parkour
- peuvent nommer les caractéristiques de mouvement de techniques sélectionnées ;
- connaissent différentes fonctions des mouvements du parkour et reconnaissent leur utilité
- réfléchissent à des sujets pratiques et théoriques liés au sport ;
- évaluent de manière réaliste leurs capacités sportives
- s'expriment en termes techniques.

Escalade :

- peuvent appliquer les mesures d'assurage nécessaires avec un appareil d'assurage ;
- résolvent des tâches motrices complexes fonctionnelles sur le mur d'escalade/de bloc, le plus souvent de manière autonome ;
 - grimpent en toute sécurité ;
- présentent un niveau de qualité moyen dans l'exécution de leurs mouvements ;
 - connaissent les exigences spécifiques de l'escalade en termes de condition physique et de coordination
 - connaissent la différence entre le bloc et l'escalade avec corde (escalade en tête)
 - peuvent distinguer différents itinéraires de difficulté
 - peuvent nommer les caractéristiques de mouvement de techniques sélectionnées ;
 - connaissent différentes fonctions de mouvements issus de l'escalade et reconnaissent leur utilité
 - réfléchissent à des sujets pratiques et théoriques liés au sport ;
 - évaluent de manière réaliste leurs capacités sportives
 - s'expriment en termes techniques.

Champ d'apprentissage 8 (B8) : Fitness et mouvement attentif

Les élèves

- résolvent des tâches motrices complexes fonctionnelles de manière généralement autonome
- soutiennent et maintiennent le poids de leur propre corps pendant une durée raisonnable et également lors de leurs déplacements ;
- améliorent au moins une capacité de condition physique par l'entraînement ;
- fournissent des performances de force et d'endurance adaptées à leur âge et savent, dans les grandes lignes, comment les améliorer ;
- connaissent l'importance du fitness/yoga pour la santé
- reconnaissent l'interaction antagoniste des groupes musculaires et savent approximativement comment l'utiliser de manière fonctionnelle ;
- peuvent provoquer l'alternance de la tension et de la détente à l'aide d'exercices choisis ;
- peuvent mettre en œuvre des méthodes pour développer et réduire la tension corporelle ;
- planifient un programme d'échauffement avec des éléments de renforcement et de tension, en
- fonction du contenu de la leçon suivante, le réalisent et le présentent en le justifiant ;
- présentent un niveau de qualité moyen dans l'exécution technique de leurs mouvements ;
- connaissent les exigences spécifiques en matière de condition physique et de coordination de l'entraînement de fitness/du yoga
- connaissent les règles permettant d'éviter les surcharges et les mauvaises charges lors de l'entraînement
- ont une compréhension de l'interaction entre la stabilité et la mobilité
- connaissent des exercices et des méthodes pour améliorer au moins une capacité de condition physique, nomment leurs différentes fonctions et reconnaissent leur utilité ;
- connaissent les différentes fonctions des formes de renforcement et de détente et reconnaissent leur utilité ;
- réfléchissent à des sujets pratiques et théoriques liés au sport ;
- évaluent de manière réaliste leurs capacités sportives
- s'expriment en termes techniques.