

Programme et programmation

- **La programmation résulte d'une cascade de choix et de décisions pris dans le cadre de la démarche de projet** (cf. page 7 des programmes 2008).
- « Le projet pédagogique doit présenter **une programmation exigeante, équilibrée et suffisamment diversifiée...** »
- **Exigeante** : N°2 dans au – 1 APSA de chacun des 8 groupes.
1 niveau atteint si 10 heures de pratiques effectives.

Équilibrée et diversifiée: « les 8 groupes d'APSA doivent être programmés pour construire les compétences propres (CP) et les compétences méthodologiques et sociales (CMS) des programmes »

Postulat : **pour « garantir ainsi une formation complète et équilibrée » ne faut-il pas dans les mises en œuvre travailler à « une répartition horaire équilibrée »** (cf. page 7 conditions de mise en œuvre).

Idéalement équilibrée équivaldrait à 12,5% h / groupe d'APSA
Ce qui revient à une répartition horaire / CP de :

CP1 : 25% ; CP2 : 12,5% ; CP3 : 25% ; CP4 : 37,5%

Equi- libre	4 Compétences propres	Groupes d'APSA	APSA	Heure effective*	TOTAL	%	4 Compétences méthodologiques et sociales				6 ^{ème}	5 ^{ème}	4 ^{ème}	3 ^{ème}	
25 %	Réaliser une performance maximale mesurable à une échéance donnée.	Athlétisme	Demi-fond Haies Hauteur Javelot Multi bonds Relais vitesse Multi activités athlétiques*				<p>CMS 1 : Agir dans le respect de soi, des autres, et de l'environnement par l'appropriation de règles</p> <p>CMS 2 : Organiser et assumer des rôles sociaux et des responsabilités par la gestion et l'organisation des pratiques et des apprentis--sages : installer, utiliser, ranger du matériel, recueillir des informations, travailler en équipe et s'entraider.</p> <p>CMS 3 : Se mettre en projet par l'identification individuelle ou collective des conditions de l'action, de sa réussite ou de son échec pour élaborer un projet d'action et le mettre en œuvre, raisonner avec logique et rigueur, apprécier l'efficacité de ses actions, développer sa persévérance.</p> <p>CMS 4 : Se connaître, se préparer, se préserver, se préserver par la régulation et la gestion de ses ressources et de son engagement en sachant s'échauffer, récupérer d'un effort, identifier les facteurs de risque, prendre en compte ses potentialités, prendre des décisions adaptées, maîtriser des émotions, apprécier les effets de l'activité physique sur le corps humain, s'approprier des principes de santé et d'hygiène de vie.</p>								
		Natation	Nat° longue Nat° de vitesse												
12.5 %	Se déplacer en s'adaptant à des environnements variés et incertains.	APPN	Canoë Kayak Course d'orientation Escalade VTT* (extension Run & Bike possible CPI)												
25 %	Réaliser une prestation à visée artistique ou acrobatique	Activités gymniques	Aérobic Acrosport Gym sportive Gym rythmique												
		APA	Danse Arts du cirque												
37.5 %	Conduire et maîtriser un affrontement individuel ou collectif.	Sports Collectifs	Basket Football Handball Rugby Volley Ball Ultimate*												
		Sports de raquettes	Badminton Tennis de Table												
		Combat	Boxe française Lutte Judo*												
total	4	8	26+4+1												

Pour faciliter les calculs on considère que le rapport Heures effectives/Heures Emploi du temps est égal à 0,7

* En **gras**, les activités de la liste académique