

Compétence 1 : Maîtrise de la langue française ⇨ vocabulaire spécifique à chaque APSA

Compétence propre à l'EPS	Activités	Vocabulaire à maîtriser	
		Niveau 1	Niveau 2
Réaliser une performance mesurée à une échéance donnée	Demi-fond	VMA, vitesse de course % VMA, allures (lent, rapide), potentiel, foulée, fractionné, rythme, régularité, fréquence cardiaque, pouls, ventilations (essoufflement, aisance respiratoire, hyperventilation), respiration buccale, hyperventilation, foulée économique, appuis, temps de récupération	Projet d'allures, allure économique, seuil, acide lactique, volume, intensité, récupération, temps de passage.
	Haies	Départ, mise en action, appui, impulsion, pied d'appel, jambe d'attaque/d'appui, intervalle inter-obstacles, rythme, franchissement, actions bras/jambes, jambes libres, accélération.	Reprise active, liaison course-franchissement, centre de gravité, retour de jambes, course inter-obstacles, coordination bras, engagement, pied d'appel.
	Hauteur	Sautoir, élan, impulsion, zone d'impulsion, franchissement, jambe d'appel, ciseau, marque de départ, réception, segments libres, alignement des 3 derniers appuis, vitesse optimale, course étalonnée, essai, course d'élan, segments libres.	Fosbury, marques (pied avant, zone d'impulsion), course d'élan rythmée (rectiligne, curviligne), amplitude/fréquence, gainage, allègement du corps, train supérieur/train inférieur, chute.
	Javelot	Lancer à bras cassé, paume de main, pointe, cordée, hampe, chemin de lancement, aire de lancer, zone d'élan, zone de sécurité, secteur de réception, essai, axe de lancer, équilibre du corps, phase finale, lancer équilibré, «fixer» la tête, essai.	Aire de lancer, course d'élan, déclenchement, pas (chassés, croisés), prise d'avance des appuis, angle d'envol, train supérieur, train inférieur, vissage-dévisage, piétinement, accélération.
	Relais vitesse	Starter, temps de réaction, témoin, zone de transmission, passage, foulée, donneur/receveur (relayé, relayeur), marques, signal de transmission, mise en action, vitesse maximale.	Zone d'élan, amplitude, fréquence, commandements sonores, ordres de transmission (entre relayeurs), dissociation bras/course.
	Natation longue Natation de vitesse	Crawl, dos crawlé, respiration (expiration/inspiration), coups de bras, coulée, matériel utilisé (pull-boy, planche, plaquettes), alignement horizontal, battements de jambes, plongeon, poussée de jambes, corps profilé/aérodynamique, coulée, reprise de nage, trajet moteur, allongement du corps, appuis, entrée de la main, retour du bras aérien, amplitude.	Virage main ou culbute, amplitude, fréquence, phase de glisse, prise d'appui, envol, nage économique, respiration 3 temps, surfaces/orientations propulsives, mouvement de godille, roulis des épaules.

Compétence 1 : Maîtrise de la langue française ⇨ vocabulaire spécifique à chaque APSA

Compétence propre à l'EPS	Activités	Vocabulaire à maîtriser	
		Niveau 1	Niveau 2
<u>Adapter ses déplacements à des environnements variés, inhabituels...</u>	Canoë Kayak	<p>Canoë, kayak, coque, pont, hiloire, dessalage, pagaie simple, double, pale, manche. Sécurité, gilet de sauvetage, zone interdite, embarquement Courant, équilibre, stabilité latérale, gîte, couple de chavirage, appui dans l'eau. Principes physiques : notion d'action/réaction, dérapage de l'arrière du bateau Coups de pagaie. Berge, force, amplitude, orientation Milieu naturel : environnement, faune, flore</p>	<p>Jupe, incidence, contre courant, aval, amont, sous le vent, classe de rivières Dangers visibles : rappel, drossage, crue, vente de terre Orientation, intensité des forces : vent, courant Vitesse, gîte, angle d'incidence, type d'actions de pagaie Effets du courant Carène, réchappe, appuis équilibrateurs, gîte sur cravate Ouvreur, second, serre file Projet de navigation</p>
	Course d'orientation	<p>Carte, balise, lignes directrices simples, sécurité, environnement, itinéraire Élément de repérage, élément de déplacement, ligne, point d'appui, point de décision, postes, jalons, pince, talons Légende, couleurs de la cartographie, échelles, terrain : chemin, sentier, route, construction, mare, espace découvert, couvert de végétation, culture Technique de base : carte pliée, orientée, pouce qui suit l'itinéraire Sécurité, limites d'espace : zone d'évolution, ligne d'arrêt, limites de temps (heure de retour), danger, chronomètre, tableau à double entrée, carton de contrôle, poinçonner Allure de course, contrôleur poseur Ecosystème</p>	<p>Ligne d'arrêt, point d'attaque, point remarquable, nivellement Ligne facile /ligne difficile Allure, vitesse, VMA Planimétrie, hydrographie, relief, végétation Projet de déplacement Ligne d'arrêt, point d'attaque de poste Foulée, appuis Prise d'information Prévenir, alerter, secourir Lucidité Logiciels de cartographie Tableur</p>

Compétence propre à l'EPS	Activités	Vocabulaire à maîtriser	
		Niveau 1	Niveau 2
Réaliser des actions à visées artistiques et/ou acrobatiques	Acrosport	Sécurité, statique/dynamique, porteur, voltigeur, joker, aide/parade, chorégraphe. Gainage, appui, centre de gravité, montage/démontage, tenue 3", prise manuelle, verrouiller les articulations, alignement segmentaire. Prestation, chorégraphie, enchaînement, éléments de liaison, continuité, orientation des figures. Zone d'appuis efficaces et non dangereuses Difficulté des figures, stabilité Éléments gymniques, liaison des éléments Originalité, esthétisme	Prise de risque, figure statique/dynamique, placement, tension/relâchement, antéimpulsion/réimpulsion, réception, fautes d'exécution, effets chorégraphiques, difficulté, composition, originalité/créativité, élément de liaison, synchronisation. Base de sustentation. Principes de complexification des figures Tonus postural Effets chorégraphiques Difficulté, exécution, composition Surfaces de contact Valeur des figures
	Gymnastique sportive	Sécurité active/passive, aide/parade, sol/praticable, barres fixe/ asymétrique/parallèle, poutres, table de saut, cheval, anneaux, trampoline, tremplin, franchissement, renversement, gainage, placement, alignement segmentaire, groupé/écart, saut, roulades avant/arrière, roue, ATR, impulsion, réception. Corps aligné, corps groupé Valeur des éléments, enchaînement Critères de réalisation, critères de réussite	Envol, composition, éléments de liaison, rythme, amplitude, souplesse, maintien, équilibre, entrée/sortie, suspension, balancés, antéimpulsion/réimpulsion. Ouverture, fermeture Code de référence, fautes d'exécution Difficulté, composition, exécution Jugement, impartialité
	Arts du cirque	Centre de gravité, point haut, orientation public, numéro, composition (début, développement, fin), espace scénique, synchronisation, canon, unisson, trajectoire, pyramide, solo/duo/trio, rythme, formes spatiales (ligne, colonne...)	Fluidité, intention, contraste, équilibre/déséquilibre, vitesse, énergie, inertie, timing, écriture (couplet, refrain, tableau, scénario), gestion du risque, ressenti
	Danse	Danseur, spectateur, chorégraphe. Chorégraphie, prestation, espace, temps, énergie, maîtrise, émotion, création, plan, latéralité, orientation, espace scénique, amplitude, vitesse, miroir, unisson/canon, cascade, contrastes (haut/bas, avant/arrière, saccadé/continu, fort/faible...), tempo, rythme	Esthétique, scénario, couplet, refrain, thème et variation, synchronisation, tableau, composition, ouverture/fermeture, arches, fluidité, regard, intention, tension/relâchement, axes du corps, structure musicale, point de vue.

Compétence 1 : Maîtrise de la langue française ⇒ vocabulaire spécifique à chaque APSA

Compétence propre à l'EPS	Activités	Vocabulaire à maîtriser	
		Niveau 1	Niveau 2
<u>Conduire et maîtriser un affrontement individuel ou collectif</u>	Basket-ball	<p>Echauffement général, articulaire, spécifique, étirements Panier, dribble, marcher, rebond. Sortie, remise en jeu, contact, reprise de dribble, marcher, limites du terrain, pied de pivot, tir en course (2 appuis), tir à l'arrêt, rebonds offensif et défensif. PB : triple menace (passer, tirer, dribbler) Partenaires, adversaires Tir en position favorable, progression du ballon, zone de marque. Appui ou soutien par rapport au PB. Se démarquer : rompre l'alignement PB, défenseur, NPB. Attaquant : PB et NPB - Défenseur. Intercepter le ballon. L'avant et l'arrière de l'espace de jeu. Couloir de jeu direct permettant d'accéder à la zone favorable de tir. Possessions de balles, pertes de balles, tirs tentés, tirs réussis, pourcentage de possessions arrivant en zone de marque. Prise d'information et prise de décision pour le PB. Chronométrage, relevés d'informations, secrétariat. Respect, solidarité, tolérance, droit à la différence</p>	<p>Raquette, 3 secondes dans la raquette, retour en zone, lancer-franc, fautes offensives. Jeu placé si défense replacée. Montée de balle rapide si jeu favorable. Contre-attaque. Jeu en pénétration. Circulation du ballon et des joueurs, remplacement défensif. Rôles sur progression rapide et/ou sur attaque placée ailiers, pivot, poste, meneur de jeu. Indicateurs de conservation ou de progression du ballon. Placement des arbitres sur le terrain. Zone de tir favorable. Tir en suspension. Pression temporelle. Passe et va, passe et suit. Elargir l'espace de jeu. Construction et réalisation d'un projet collectif.</p>

Compétence 1 : Maîtrise de la langue française ⇨ vocabulaire spécifique à chaque APSA

	Activités	Vocabulaire à maîtriser	
		Niveau 1	Niveau 2
<u>Compétence propre à l'EPS</u>	Handball	<p>Echauffement général, articulaire, spécifique, étirements</p> <p>Jeu à effectif réduit.</p> <p>Zone, jet de coin, jet de 7 m, dribble, jet franc.</p> <p>Engagement, sorties et remises en jeu, empiètement, contact, marcher, reprise de dribble, pied. Limites du terrain, cible à attaquer, cible à défendre, but.</p> <p>Appui ou soutien par rapport au PB.</p> <p>Se démarquer : rompre l'alignement PB, défenseur, NPB.</p> <p>Attaquant : PB et NPB - Défenseur (placement)</p> <p>Intercepter le ballon.</p> <p>PB : triple menace (passer, tirer, dribbler).</p> <p>Partenaires, adversaires</p> <p>Réceptionner à deux mains, passer à une main.</p> <p>L'avant et l'arrière de l'espace de jeu.</p> <p>Tir en position favorable (6m, centre du terrain), progression du ballon, zone de marque.</p> <p>Passe, réception de passe, tirs en appui et en suspension.</p> <p>Espace libre.</p> <p>Couloir de jeu direct permettant d'accéder à la zone favorable de tir.</p> <p>Possessions de balles, pertes de balles, tirs tentés, tirs réussis, pourcentage de possessions arrivant en zone de marque.</p> <p>Prise d'information et prise de décision pour le PB.</p> <p>Chronométrage, relevés d'informations, secrétariat.</p> <p>Respect, solidarité, tolérance, droit à la différence</p>	<p>Montée de balle rapide, contre-attaque, jeu favorable, circulation de balle et joueurs, défense replacée.</p> <p>Appui, soutien, jeu en pivot, passe et suit.</p> <p>Jeu en évitement, débordement : passe et va, relais, exploitation de l'appui et du soutien.</p> <p>Engagement rapide, prise d'intervalle.</p> <p>Postes : ailiers, pivot, arrières.</p> <p>Gêne, harcèlement, dissuasion, aide, interception.</p> <p>Course en C, placement en Z, écartement, étagement.</p> <p>Rapport de force.</p> <p>Défense de zone.</p> <p>Couloir de jeu direct ou indirect.</p> <p>Création d'espaces libres.</p> <p>Repli défensif.</p> <p>Placement des arbitres sur le terrain.</p> <p>Construction et réalisation d'un projet collectif.</p>

Compétence 1 : Maîtrise de la langue française ⇨ vocabulaire spécifique à chaque APSA

	Activités	Vocabulaire à maîtriser	
		Niveau 1	Niveau 2
<u>Compétence propre à l'EPS</u>	Rugby	<p>Echauffement général, articulaire, spécifique, étirements. Jeu à effectif réduit. Conserver le ballon, le faire progresser. En-but, essai, maul, plaquage. Marque, tenu, hors jeu, en avant, sorties et remises en jeu. Contact physique Limites du terrain. Attaquant : PB et NPB - Défenseur. Partenaires, adversaires Prise d'information et prise de décision pour le PB. Espace libre PB : avancer, percuter, protéger, libérer, passer le ballon, esquiver Protection du corps et du ballon Libérer le ballon pour ses partenaires Soutien Equipe en possession du ballon : se lier, pousser efficacement, éloigner le ballon de la ligne de front. Rideau défensif, ceinturage, blocage, plaquage Comportements dangereux (ex : cravate) Intégrité physique. Agir en toute sécurité. Possessions de balles, pertes de balles, pourcentage de possessions arrivant en zone de marque. Respect, solidarité, tolérance, droit à la différence</p>	<p>Lignes de hors-jeu sur les regroupements, réglementation des rucks, ligne des 22 m, pénalités, pénal-touche, renvoi 22 m, mêlée, placement en touche. Ligne d'avantage, ligne de front. Jeu déployé, jeu groupé. Jeu en pénétration ou évitement Créer des espaces libres. Franchir un intervalle, fixer, passer. Regroupement. Soutien latéral proche et en mouvement. Percuter ou cadrer/déborder Rôles en attaque et en défense, en fonction de la distance par rapport au ballon : PB / défenseur direct, soutien proche, joueur en périphérie. Rôles dans les regroupements : arracheur, pousseur, protecteur. Rideau défensif Situation favorable, situation défavorable. Placement des arbitres sur le terrain. Construction et réalisation d'un projet collectif.</p>

Compétence 1 : Maîtrise de la langue française ⇨ vocabulaire spécifique à chaque APSA

	Activités	Vocabulaire à maîtriser	
		Niveau 1	Niveau 2
<u>Compétence propre à l'EPS</u>	Volley-ball	<p>Echauffement général, articulaire, spécifique, étirements. Jeu à effectif réduit. Conserver le ballon, le faire progresser, renvoyer. Renvoi direct / indirect. Espace favorable de marque Jonglage, frappe haute à deux mains, manchettes, touches de balle autorisées Filet, séparation des espaces de jeu, poteaux, règles de sécurité pour l'installation Service cuillère. Limites du terrain, cible à attaquer, cible à défendre Partenaires, adversaires Frappe du ballon, lecture de la trajectoire : frappes hautes / frappes basses Espace avant : espace favorable de marque Faire progresser le ballon pour mettre équipe adverse en difficulté Espace arrière : nécessite l'utilisation d'un partenaire Balles perdues, balles renvoyées, gagnées, jouées depuis son espace favorable, en zone avant ou arrière adverse Placement, lecture du jeu, temps de réaction, disponibilité du joueur, communication au sein de l'équipe Notion de crise de temps Différencier les rôles : réceptionneur, relayeur, attaquant Profondeur du terrain Placement, remplacement, orientation des appuis, surface de frappe Jeu en relais, jeu en soutien</p>	<p>Situation favorable / défavorable Service tennis. Smash pour attaquer la cible adverse. Placement pour relayer, pour passer Indicateurs situation favorable Orientation partagée pour voir partenaires et adversaires Equilibre à la frappe Réceptionneur, non réceptionneur, joueur avant, attaquant, passeur Soutien au réceptionneur Trajectoire haute, trajectoire tendue Différenciation segmentaire ; haut et bas du corps Rotation au sein de l'équipe sur récupération de service Construction et réalisation d'un projet collectif.</p>

Compétence 1 : Maîtrise de la langue française ⇨ vocabulaire spécifique à chaque APSA

Compétence propre à l'EPS	Activités	Vocabulaire à maîtriser	
		Niveau 1	Niveau 2
<u>Conduire et maîtriser un affrontement individuel ou collectif</u>	Badminton	<p>Echauffement général, articulaire, spécifique, étirements. Volant, service, dégagement, amorti, revers Score pair, score impair Jeu de simple Différentes ligne du terrain Adversaire, arbitre, observateur Renvoi sécuritaire Rupture de l'échange Volant favorable Zones avant, arrière, latérale Notion de « crise de temps » Prise d'information, équilibre Déplacement, remplacement Dissociation segmentaire Trajectoire du volant Volant « donné », volant placé Diagonale - Latéral - Vitesse Appuis sur les deux pieds Prise de raquette universelle Situation favorable / défavorable Préparation, frappe, accompagnement du geste Déplacer l'adversaire Espace libre Zones de terrain : avant, arrière, centrale, latérale Impact Posture dynamique Geste accéléré, geste bloqué, « pousser », « fouetter » Tournoi</p>	<p>Smash, rush, lob, dégagement d'attaque, de défense, contre-amorti Continuité du jeu, prise de risque Coups d'attaque, coups de défense Point fort, point faible Jeu de double Matches de poules, élimination directe, tableau avec repêchage, compétitions par équipe Gestion d'un match Formes de trajectoire Service court et rasant, service haut et long Direction, hauteur, vitesse, profondeur d'une trajectoire Frappes de sauvegarde Relâchement, tonicité Remplacement anticipé Schémas de jeu simples Routines simples Stratégies de jeu Prise de risque</p>

Compétence 1 : Maîtrise de la langue française ⇨ vocabulaire spécifique à chaque APSA

	Activités	Vocabulaire à maîtriser	
		Niveau 1	Niveau 2
<u>Compétence propre à l'EPS</u>	Tennis de table	Jeu de simple Continuité de l'échange Adversaire, arbitre, observateur Coup droit, revers, service, smash, relanceur, serveur, trajectoire, filet, rebond Contact avec la table Situation favorable, défavorable Sécurité : installation, rangement Prise, inclinaison, orientation de la raquette Placement, remplacement, déplacement Profondeur de coup Balle « donnée » Changement de service, faute de service Adversaire décalé Débordement - Rupture d'échange Orientation des surfaces de frappe Cibles latérales Trajectoires tendues Zones de la demi-table adverse : avant, arrière, centrale, latérale Sommet de la trajectoire Posture dynamique, mise à distance de frappe Action de « pousser », action de « frapper » Diagonale - Latéral – Vitesse Tournoi	Jeu de double Construire le point Frappes variées en vitesse et direction Effets de balle : lifté, coupé, latéral Coups : smash, bloc, poussette sans effet Rotation Schéma de jeu simple Matches de poules, élimination directe, tableau avec repêchage, compétitions par équipe Jeu latéral et/ou profondeur Direction, hauteur, vitesse, profondeur d'une balle Equilibre à la frappe Déplacement, remplacement Point fort, point faible Schémas de jeu simples Routines simples Stratégies de jeu Prise de risque

Compétence 1 : Maîtrise de la langue française ⇨ vocabulaire spécifique à chaque APSA

<u>Compétence propre à l'EPS</u>	<u>Activités</u>	<u>Vocabulaire à maîtriser</u>	
		Niveau 1	Niveau 2
	Boxe	Tireurs, touches, surfaces autorisées, cibles, poings/pieds, garde, parade/esquive, délivrance (armer, trajectoire), attaque/défense, contre-attaque, round, assaut, mise à distance, protéger, protocole de commandement («saluez-vous, en garde, allez, stop»), avertissement, disqualification, validité d'une touche, comptage des points (nombre de touches), fair-play.	Enchaînement («une-deux»), poigns-pieds, pieds-poings), précision, riposte, point fort/point faible, stratégie d'assaut (varier, combiner), cible libérée, comptage des points (poings + pieds), parade (bloquée/chassée), esquive (totale/partielle), temporiser, coups(direct, crochet), allonge, cotation, maîtrise de l'engagement.
Lutte	Tombé, mise en danger, passage arrière, saisie, contrôles (bras/tête, ramassements simple ou double...), formes de corps, actions/prises interdites, espace d'évolution, déséquilibre/équilibre, décalage (debout)/retournement (au sol), centre de gravité, poids de corps, appuis, attaque/défense, tenir à distance, fixer, tirer-pousser, balayage, chuter/faire chuter, commandements («contact, stop...»), comptage des points.	Déplacement/replacement, action/réaction, attitude/posture, finales (costales/latérales), point fort/point faible, stratégie d'attaque (varier, combiner), enchaînement (liaison debout-sol), bloquer/parer une attaque, riposter, attitude passive, maîtrise de l'engagement.	