



Compétence technique	Elément principal	Thèmes	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5	
			Débutant 1	Débutant 2	Avancé 1	Avancé 2	Chevronné	
	Objectif général		Développer les bases Diversifier le mouvement	Consolider les aptitudes, favoriser une spécialisation polyvalente (rester performant dans plusieurs sports, mais se spécialiser dans certaines disciplines de chaque type de sport, mettre en œuvre les éléments principaux de la structure associative, approfondir les capacités relatives à la motricité sportive, acquérir des connaissances dans ce domaine et établir le lien entre théorie et pratique)				
	Condition physique (manuel didactique: brochure Physis)	Objectif général (adapté au niveau dont il s'agit)	Entraînement de base de la condition physique pour acquérir de la rapidité, endurance (aérobie), entraînement de la stabilisation et de la mobilité					
		Force	<input type="checkbox"/> Utiliser des jeux («Avec courage!»)	<input type="checkbox"/> Formes ludiques dans le domaine des jeux de lutte et de combat	<input type="checkbox"/> Se confronter en étant conscient de ses propres forces	<input type="checkbox"/> Entraîner une force spécifique dans ses différentes variantes	<input type="checkbox"/> Déceler des lacunes dans certains domaines de force et s'entraîner selon les instructions du moniteur pour les combler (en fonction de l'état physique, de la santé ou de la compétition)	
		Endurance	<input type="checkbox"/> Exercices ludiques d'endurance avec des jeux impliquant des courses intensives	<input type="checkbox"/> Après une brève phase de récupération, reprendre un mouvement intensif (sur une durée plus longue)	<input type="checkbox"/> Effectuer des exercices d'endurance avec émulation	<input type="checkbox"/> Entraîner l'endurance en cherchant la performance	<input type="checkbox"/> Effectuer un entraînement axé sur la santé ou sur la compétition en réfléchissant au rythme de course, à l'hydratation, à la nutrition.	
		Mobilité	<input type="checkbox"/> A travers le jeu, prendre conscience de la mobilité des articulations et la travailler	<input type="checkbox"/> A travers le jeu, exploiter la mobilité des articulations et tester ses propres limites	<input type="checkbox"/> En suivant les instructions du moniteur, maintenir la mobilité malgré les changements du corps	<input type="checkbox"/> En suivant les instructions du moniteur, favoriser la mobilité et réaliser des tâches de manière ciblée	<input type="checkbox"/> Favoriser la mobilité individuellement pour le type de sport pratiqué et pour tous les types de sport, conserver ou améliorer.	
		Rapidité	<input type="checkbox"/> Formes de jeu incitant à courir rapidement	<input type="checkbox"/> Augmenter la vélocité par des jeux et des petits concours	<input type="checkbox"/> Acquérir de la rapidité sur de courtes distances et réagir à différents stimuli	<input type="checkbox"/> Améliorer la rapidité sur de courtes distances	<input type="checkbox"/> Maintenir la rapidité propre à certaines disciplines (endurance-vitesse)	
	Capacité de coordination (manuel didactique: brochure Physis)	Equilibre	<input type="checkbox"/> Se tenir sur une jambe (s'exercer des deux côtés!) et, si possible, exécuter des tâches supplémentaires	<input type="checkbox"/> Se tenir en équilibre sur une surface instable (échasses, pédalo) Faire perdre l'équilibre à l'adversaire de manière ciblée	<input type="checkbox"/> Exécuter une suite de mouvements sans perdre l'équilibre // Suite de différents sauts, réception sur une jambe, déplacement en équilibre avec	<input type="checkbox"/> Se tenir en équilibre sur des supports particulièrement exigeants (engin / partenaire)	<input type="checkbox"/> Organiser des éléments dans des conditions spécialement difficiles (p. ex. augmentation du degré de liberté)	
		Réaction	<input type="checkbox"/> Réagir à des signaux acoustiques ou visuels par un mouvement connu	<input type="checkbox"/> Réagir à plusieurs signaux par différents mouvements connus	<input type="checkbox"/> Réagir à différentes impulsions ou différents signaux	<input type="checkbox"/> Réagir à différentes impulsions ou différents signaux	<input type="checkbox"/> Au signal donné, exécuter une suite de mouvements proprement et avec une technique correcte	
		Orientation	<input type="checkbox"/> S'orienter dans l'espace (salle, local, extérieur, etc.) sans entrer en collision avec des camarades ou des obstacles	<input type="checkbox"/> Dans des formes de jeu simples, percevoir et estimer les trajectoires des camarades et éviter ainsi les collisions	<input type="checkbox"/> S'orienter sciemment dans la salle / sur le terrain / dans son mouvement en prévoyant les trajectoires des autres participants	<input type="checkbox"/> S'orienter sciemment dans la salle / sur le terrain / dans son mouvement en prévoyant les trajectoires des autres participants et en y réagissant de manière adéquate	<input type="checkbox"/> Garder une vue d'ensemble du jeu ou de la suite de mouvements et connaître les points d'orientation (p. ex. formations qui peuvent être répétées en gymnastique, adaptation du timing)	
		Différenciation	<input type="checkbox"/> Répondre inconsciemment à des demandes simples qui distinguent plusieurs éléments (Exemples: différence visible entre sauter haut et sauter loin / distinguer différents ballons ou éléments de matériel)	<input type="checkbox"/> Répondre sciemment à des demandes simples qui permettent de différencier plusieurs éléments (Exemple: différencier volontairement l'appel selon qu'il s'agit d'un saut en hauteur ou en longueur)	<input type="checkbox"/> Montrer la différence de vitesse induite par le type de surface (Exemple: saut sur gazon, saut en salle, du saut lent au saut rapide)	<input type="checkbox"/> Maintenir les acquis	<input type="checkbox"/> Utiliser et exploiter les acquis	
		Rythme	<input type="checkbox"/> Reproduire des formes de rythme simple en frappant dans les mains, en courant ou en sautillant	<input type="checkbox"/> S'approprier un rythme (chanson connue) et l'utiliser pour ses propres mouvements	<input type="checkbox"/> Répéter différents rythmes de manière autonome	<input type="checkbox"/> Etre capable de transmettre à d'autres gymnastes des séquences rythmiques	<input type="checkbox"/> Mettre en œuvre et analyser le mouvement au moyen du rythme	
	Psyché	Visualisation	<input type="checkbox"/> Etablir un lien entre des visualisations simples et la motivation à s'entraîner	<input type="checkbox"/> Exploiter des visualisations simples pour augmenter la motivation à s'entraîner	<input type="checkbox"/> Intégrer des visualisations externes dans la routine de l'entraînement pour développer les acquis personnels	<input type="checkbox"/> Se créer soi-même des visualisations et les utiliser pour améliorer ses propres capacités	<input type="checkbox"/> En suivant les instructions du moniteur, se faire une image mentale complexe fondée sur la perception des différents sens.	
		Monologue intérieur	<input type="checkbox"/> Aucun thème clé	<input type="checkbox"/> Aucun thème clé	<input type="checkbox"/> S'encourager soi-même	<input type="checkbox"/> Adopter un mode de pensée positive pendant l'entraînement	<input type="checkbox"/> Etre capable d'adopter un mode de pensée positive en compétition	
		Régulation de la respiration	<input type="checkbox"/> Laisser la respiration se faire inconsciemment durant l'activité sportive	<input type="checkbox"/> Inspirer consciemment – expirer – faire une pause, en se concentrant sur l'expiration	<input type="checkbox"/> Après une activité sportive, prendre conscience de sa respiration et la calmer aussi vite que possible	<input type="checkbox"/> Après une activité sportive, prendre conscience de sa respiration et la calmer aussi vite que possible	<input type="checkbox"/> La respiration peut être activée en fonction du contexte de performance	
		Motivation, confiance en soi, recherche des causes	voir «Compétence individuelle»					

Athlétisme (manuel didactique: brochure Gymnastique – Athlétisme)

	Objectif général	<input type="checkbox"/> <i>Entraînement des éléments de base:</i> Formes ludiques et exercices obligatoires pour entraîner les éléments de base	<input type="checkbox"/> <i>Entraînement des éléments de base:</i> Formes ludiques et exercices obligatoires pour entraîner les éléments clés du groupe de disciplines	<input type="checkbox"/> <i>Entraînement de base des éléments clés:</i> Formes ludiques et exercices obligatoires pour entraîner les éléments clés du groupe de disciplines	<input type="checkbox"/> <i>Entraînement technique axé sur les disciplines:</i> Séquences d'exercices et points à corriger dans les différentes disciplines	<input type="checkbox"/> <i>Entraînement technique axé sur les disciplines:</i> Séquences d'exercices et points à corriger dans les différentes disciplines
Lancer	Lancer direct	Des deux côtés, avec différents objets: «viser – lancer» (lancer à l'arrêt) <input type="checkbox"/>	Apprendre le mouvement de lancer des deux côtés de façon ludique et expliquer en détail la position technique correcte au début du lancer (p. ex. faire rebondir contre un mur pour atteindre un tapis)	Etablir le lien entre différents types d'élan (rythmes) et la position correcte de lancer; augmenter ainsi la distance du lancer (p. ex. 3 à 5 pas d'élan) <input type="checkbox"/>	Lancer loin dans des conditions de compétition, essayer de lancer de nouveaux objets (p. ex. 5 pas d'élan, limitation du temps imparti, réduction sensorielle)	Adapter à la situation les mouvements de lancer (p. ex. 5 pas d'élan, limitation du temps imparti, réduction sensorielle) <input type="checkbox"/>
	Lancer en rotation	<i>Départ: niveau 4</i>	<i>Départ: niveau 4</i>	<i>Départ niveau 4</i>	Lancer différents objets à une main au terme d'une rotation; utiliser la parenté des mouvements pour le lancer <input type="checkbox"/>	Appliquer la technique correcte du lancer en rotation <input type="checkbox"/>
	Pousser	<i>Départ niveau 3</i>	<i>Départ niveau 3</i>	«Pousser» différents objets à une ou deux mains et utiliser la parenté des mouvements pour le lancer <input type="checkbox"/>	Travailler différentes techniques de poussée <input type="checkbox"/>	Appliquer sa meilleure technique personnelle et l'utiliser de manière ciblée <input type="checkbox"/>
Courir	Courir rapidement	Etre conscient de sa propre vitesse et réagir aussi vite que possible à différents signaux (p. ex. courir comme un robot, course sur différentes surfaces) <input type="checkbox"/>	Varié votre vitesse de course en utilisant le jeu <input type="checkbox"/>	Utiliser sciemment les éléments clés afin de produire de la vitesse à partir d'une position de départ statique debout <input type="checkbox"/>	Utiliser correctement les éléments clés en compétition afin de produire de la vitesse à partir d'une position de départ statique basse <input type="checkbox"/>	Maintenir la vitesse sur différentes distances et appliquer correctement la technique de course <input type="checkbox"/>
	Courir longtemps	Dans le cadre de jeux, courir durant une longue période sans pause <input type="checkbox"/>	Courir plusieurs minutes à un rythme individuel <input type="checkbox"/>	Courir à un rythme régulier et prendre conscience du temps qui s'écoule et du tempo <input type="checkbox"/>	Courir à un rythme régulier; utiliser sa perception du temps qui s'écoule et du tempo en suivant les instructions du <input type="checkbox"/>	Procéder à des adaptations tactiques du tempo, à l'entraînement et en compétition <input type="checkbox"/>
Sauter	Sauter en longueur	Dans le cadre de jeux, sauter en longueur à une ou deux jambes et atterrir <input type="checkbox"/>	Exécuter les éléments clés sous forme de jeu et s'élaner à partir d'un mouvement en avant <input type="checkbox"/>	Utiliser délibérément les éléments clés et prendre une position d'appel stable <input type="checkbox"/>	Combiner de manière optimale la vitesse d'élan et la position d'appel (zone d'appel) <input type="checkbox"/>	Répéter la course d'élan à de multiples reprises pour optimiser la liaison entre les éléments clés <input type="checkbox"/>
	Sauter en hauteur	<i>Départ niveau 2</i>	Utiliser la parenté des mouvements du saut en longueur pour le saut en hauteur <input type="checkbox"/>	Utiliser la parenté des mouvements du saut en longueur pour le saut en hauteur <input type="checkbox"/>	Mettre en œuvre sciemment chacun des éléments clés (saut en hauteur) <input type="checkbox"/>	Améliorer la liaison entre les éléments clés de manière ciblée <input type="checkbox"/>

Gymnastique (manuel didactique: brochure Gymnastique – Athlétisme)	Conscience de son corps / perception de son corps / formation du corps	<input type="checkbox"/> Sentir et percevoir son corps et ses différents éléments (p. ex. bras, jambes, dos)	<input type="checkbox"/> Bouger séparément les différentes parties du corps	<input type="checkbox"/> Veiller à maintenir une ergonomie optimale dans les positions statiques (p. ex. assis, debout, couché, à quatre pattes, etc.)	<input type="checkbox"/> Veiller à maintenir une ergonomie optimale dans les mouvements dynamiques	<input type="checkbox"/> Percevoir le corps dans le développement du mouvement et réagir de manière adéquate dans des situations complexes
	Relâcher / contracter	<input type="checkbox"/> Expérimenter le travail musculaire dans différentes formes de jeux	<input type="checkbox"/> Contracter et relâcher différentes parties du corps de manière isolée	<input type="checkbox"/> Varier le tonus musculaire (contracter et relâcher) en fonction de l'exercice	<input type="checkbox"/> Varier le tonus musculaire (contracter et relâcher) dans une suite de mouvements	<input type="checkbox"/> Effectuer une suite de mouvements nécessitant des tensions musculaires différentes dans différentes parties du corps
	Technique relative aux formes de base du mouvement (p. 30-39)	<input type="checkbox"/> Mettre en lien des situations du quotidien avec ses propres modèles de mouvements ou réaliser ces modèles délibérément en touchant certaines parties du corps	<input type="checkbox"/> Effectuer des formes simples de tous les mouvements de base (marcher, courir, sautiller, sauter, se balancer, faire des cercles ou autres mouvements dirigés, onduler, réaliser des éléments d'équilibre, des rotations et des tours, des roulades et autres mouvements de base)	<input type="checkbox"/> Effectuer des formes plus difficiles de tous les mouvements de base (marcher, courir, sautiller, sauter, se balancer, faire des cercles ou autres mouvements dirigés, onduler, réaliser des éléments d'équilibre, des rotations et des tours, des roulades et autres mouvements de base)	<input type="checkbox"/> Parvenir à réaliser des formes complexes de tous les mouvements de base et composer ses propres formes de mouvement (marcher, courir, sautiller, sauter, se balancer, faire des cercles ou autres mouvements dirigés, onduler, réaliser des éléments d'équilibre, des rotations et des tours, des roulades et autres mouvements de base)	<input type="checkbox"/> Combiner des variantes complexes des formes de mouvement de base (marcher, courir, sautiller, sauter, se balancer, faire des cercles ou autres mouvements dirigés, onduler, réaliser des éléments d'équilibre, des rotations et des tours, des roulades et autres mouvements de base)
	Du premier pas à la chorégraphie	<input type="checkbox"/> En suivant les instructions du moniteur, réaliser délibérément des mouvements de base simples et des formes de jeu dans une chorégraphie	<input type="checkbox"/> En suivant les instructions du moniteur, réaliser délibérément des mouvements de base simples et des formes de jeu dans une chorégraphie	<input type="checkbox"/> En suivant les instructions du moniteur, réaliser délibérément des mouvements de base difficiles dans une chorégraphie	<input type="checkbox"/> En suivant les instructions du moniteur, intégrer ses propres éléments et formes de mouvements dans une chorégraphie	<input type="checkbox"/> Combiner différentes parties de manière autonome (en groupes) pour une chorégraphie (en vue d'une compétition)
	Travail isolé de parties du corps	<input type="checkbox"/> En effleurant différentes parties du corps, les bouger, les diriger ou les faire diriger (p. ex. bras, jambes, mains, tête)	<input type="checkbox"/> Imiter des mouvements isolés simples qui sont présentés	<input type="checkbox"/> Effectuer des mouvements isolés difficiles et lier plusieurs de ces mouvements entre eux	<input type="checkbox"/> Effectuer des liaisons complexes de mouvements isolés	<input type="checkbox"/> Former soi-même des liaisons complexes de mouvements isolés
	Expression / engagement, mimique, gestuelle	<input type="checkbox"/> Imiter des formes simples de mimique et de gestuelle de façon ludique (p. ex. personnage de dessin animé, rire, émotions, etc.)	<input type="checkbox"/> En se fondant sur des récits, représenter des émotions de manière structurée	<input type="checkbox"/> Improviser de petites histoires et composer une suite de mouvements simple (p. ex. illustrer une petite histoire par l'expression)	<input type="checkbox"/> Utiliser des éléments de mimique et de gestuelle pour appuyer un mouvement (p. ex. rire sur une musique joyeuse, exprimer la tristesse d'une musique sur une musique joyeuse)	<input type="checkbox"/> Utiliser des éléments de mimique et de gestuelle pour appuyer un mouvement (p. ex. sur une musique plus complexe, raconter un bout d'histoire par le mouvement)
	Espace – Temps – Force (brochure Gymnastique, p. 25-29)	<input type="checkbox"/> En suivant les instructions du moniteur, reproduire certains mouvements, p. ex. illustrer le déroulement d'une journée en représentant les mouvements techniques	<input type="checkbox"/> En suivant les instructions du moniteur, reproduire de nouveaux mouvements, p. ex. des suites de mouvements simples	<input type="checkbox"/> S'amuser à modifier des mouvements connus en suivant les instructions du moniteur ou de manière autonome (p. ex. réaliser une suite de mouvements comme si l'on était une personne âgée ou une personne handicapée)	<input type="checkbox"/> Dans des suites de mouvements, varier les espaces, la durée et la force en suivant les instructions du moniteur ou de manière autonome	<input type="checkbox"/> Intégrer ses propres suites de mouvements complexes dans une chorégraphie, en utilisant de manière ciblée l'espace, le temps et la force
	Musique, musique élémentaire et musique enregistrée	<input type="checkbox"/> Expérimenter la musique élémentaire et la musique enregistrée (p. ex. voix, frapper dans les mains, taper des pieds et proposer une interprétation ludique des sons entendus)	<input type="checkbox"/> Utiliser la musique élémentaire et des enregistrements comme supports ludiques du mouvement	<input type="checkbox"/> Bouger selon différents rythmes	<input type="checkbox"/> Sentir le rythme et identifier les temps	<input type="checkbox"/> Travailler avec différents rythmes et mélodies
Engins	<input type="checkbox"/> Utiliser les engins dans des jeux	<input type="checkbox"/> Utiliser les engins de manière ludique dans des formes de mouvement	<input type="checkbox"/> Différencier les formes de mouvement au moyen des différents engins	<input type="checkbox"/> Réaliser les mouvements de base correctement avec un engin et les intégrer dans une chorégraphie	<input type="checkbox"/> Réaliser des formes de mouvement complexes avec les engins dans des chorégraphies répétitives et	

Agrès (cf. manuel didactique Gymnastique – Gymnastique aux agrès) (exemple après chaque double barre //)	Postures clés (C+, C-, I)	<input type="checkbox"/> Exécuter les postures clés de manière ludique	<input type="checkbox"/> Prendre les postures clés de manière statique dans différentes conditions (à la verticale, à l'horizontale)	<input type="checkbox"/> Exécuter les postures clés de manière dynamique et les tenir	<input type="checkbox"/> Adapter les postures clés en les différenciant	<input type="checkbox"/> Adopter les postures clés avec aisance dans des mouvements complexes et les tenir
	Positions clés (station, appui, suspension et variantes)	<input type="checkbox"/> Reproduire les positions clés par le jeu (p. ex. formes de base du mouvement «Grimper et prendre appui», brochure Sport des enfants «Exemples pratiques», travailler avec des	<input type="checkbox"/> Dans les positions clés, prendre conscience des postures clés et les réaliser de manière statique ou ludique (grande surface de contact)	<input type="checkbox"/> Réaliser les postures clés dans les positions clés sur différents engins, de manière statique et les maintenir (y compris la tête en bas)	<input type="checkbox"/> Adapter les positions clés en les différenciant	<input type="checkbox"/> Adopter les positions clés avec aisance dans des mouvements complexes et les tenir
	Tours autour de l'axe du corps (TAT, TAP, TAL), roulades, rotations	<input type="checkbox"/> Effectuer des roulades et rotations dans des conditions faciles (p. ex. sur un plan incliné) // Engins: sol, barre fixe, MT	<input type="checkbox"/> Déclencher soi-même les rotations / tours (p. ex. roulade avant, arrière) // Exemples: sol, barre fixe, MT	<input type="checkbox"/> Déclencher soi-même les rotations / tours, les réaliser et les stopper	<input type="checkbox"/> Déclencher soi-même les rotations / tours, les réaliser et les stopper, effectuer des variantes // Engins: sol, MT	<input type="checkbox"/> Déclencher soi-même des combinaisons de rotations ou tours, les stopper, effectuer des variantes et des rotations multiples // Engins: sol, MT
	Appui (courbette)	<input type="checkbox"/> Effectuer des appuis sous forme ludique à différents engins // Engins: barre fixe, BAS, barres parallèles, sol	<input type="checkbox"/> Se déplacer à l'appui et franchir des obstacles sur différents engins	<input type="checkbox"/> Se balancer à l'appui en rythme sur différents engins // Engins: barres parallèles, BAS, barre fixe	<input type="checkbox"/> Tenir en appui jusqu'au passage à l'appui renversé // Engins: barres parallèles, BAS, barre fixe	<input type="checkbox"/> Se mettre en appui à partir d'un mouvement dynamique et s'en servir dans un élément // Engins: barres parallèles, BAS, barre fixe
	Elancer /balancer (courbette)	<input type="checkbox"/> S'élaner et se balancer en suspension de manière ludique à différents engins	<input type="checkbox"/> En suspension, se balancer en rythme en avant et en arrière à différents engins	<input type="checkbox"/> En suspension mi-renversée, se balancer en rythme en avant et en arrière à différents engins	<input type="checkbox"/> En suspension mi-renversée, se balancer en rythme en avant et en arrière à différents engins en	<input type="checkbox"/> Lier des éléments en se balançant ou en s'élançant
	Réception / envol	<input type="checkbox"/> Effectuer des exercices d'envol et de réception sous forme ludique (ventre, dos, pieds, mains)	<input type="checkbox"/> Exercer l'envol et la réception de différentes manières // Envol: sur une jambe, sur deux jambes / Réception: à	<input type="checkbox"/> En effectuant des élans de divers types, s'élaner à partir de différentes surfaces et se réceptionner sur	<input type="checkbox"/> Effectuer une réception après une rotation et se réceptionner par une roulade	<input type="checkbox"/> Réaliser un envol correct entre deux éléments liés et une réception correcte après des rotations combinées
	Elans	<input type="checkbox"/> Jeux de l'école de course (cf. athlétisme)	<input type="checkbox"/> Jeux de l'école de course (cf. athlétisme)	<input type="checkbox"/> Différencier la vitesse d'élan en fonction de l'engin	<input type="checkbox"/> Adapter la vitesse d'élan à l'élément demandé	<input type="checkbox"/> Intégrer délibérément la vitesse de l'élan dans la dynamique du mouvement
	Aider et assurer	<input type="checkbox"/> Avec des engins	<input type="checkbox"/> Se familiariser avec les premières prises d'aide	<input type="checkbox"/> Apprendre les prises d'aide	<input type="checkbox"/> Aider à apprendre / assurer	<input type="checkbox"/> Aider et assurer seul le gymnaste tout au long du mouvement

Jeu (cf. manuels didactiques brochure Gymnastique – Jeux // brochure Sport des enfants – Jeux // brochure du module Gymnastique – Balle à la corbeille	Généralités:	<input type="checkbox"/> du JE au TU // Accent: du camarade au coéquipier, en petits groupes	<input type="checkbox"/> du JE au TU // Accent: du camarade au coéquipier, en groupes plus grands	<input type="checkbox"/> du TU au NOUS // Accent: du coéquipier à l'adversaire	<input type="checkbox"/> Accent: adversaire	<input type="checkbox"/> Accent: équipe = communauté, l'équipe comme facteur de succès
	Faire des jeux, Tout le monde joue! (évolution du jeu)	<input type="checkbox"/> Passer du jeu libre avec matériel au jeu en commun	<input type="checkbox"/> Développer sa créativité au cours du jeu libre/imposé et l'expérimenter	<input type="checkbox"/> Réussir à collaborer en équipe dans des formes de jeu simples	<input type="checkbox"/> Consolider des formes de jeu complètes, trouver des variantes et expérimenter l'adversité	<input type="checkbox"/> Améliorer la qualité des mouvements au sein de l'équipe et l'appliquer de diverses manières dans des conditions
	Apprendre à jouer (éducation au jeu)	<input type="checkbox"/> Identifier les rituels et les règles du groupe Reconnaître les rôles et les jouer (p. ex. chasseur, lapin)	<input type="checkbox"/> Intégrer les rituels et échanger les rôles dans les jeux	<input type="checkbox"/> Utiliser les rituels et règles simples prescrits dans le jeu, notamment le fair-play	<input type="checkbox"/> Utiliser ses propres rituels et des règles complexes prescrites dans le jeu, notamment le fair-play	<input type="checkbox"/> Assumer la responsabilité des règles du jeu imposées (diriger le jeu) et savoir les adapter
	Lancer: technique	<input type="checkbox"/> Lancer un objet de jeu	<input type="checkbox"/> Lancer un objet de manière contrôlée	<input type="checkbox"/> Effectuer grossièrement divers types de lancer	<input type="checkbox"/> Réaliser des mouvements spéciaux de lancer, les différencier et faire des variantes	<input type="checkbox"/> Effectuer un lancer dans des situations de jeu difficiles
	Passer: technique	<input type="checkbox"/> Passer l'objet	<input type="checkbox"/> Passer l'objet de manière contrôlée	<input type="checkbox"/> Passer l'objet de manière contrôlée en cours de partie	<input type="checkbox"/> Réaliser différents types de passes en cours de partie	<input type="checkbox"/> Appliquer différents types de passes dans des situations de jeu complexes
	Attraper: technique	<input type="checkbox"/> Attraper un objet qui vole lentement	<input type="checkbox"/> Evaluer la distance d'un objet et l'attraper (anticiper et différencier)	<input type="checkbox"/> Réceptionner ou attraper un objet dans le cadre d'un jeu basique et poursuivre le jeu	<input type="checkbox"/> Réceptionner ou attraper un objet dans le cadre d'un sport et poursuivre le jeu	<input type="checkbox"/> Réceptionner ou attraper un objet dans des situations de jeu complexes et poursuivre le jeu
	Faire rouler: technique (contrôle de balle)	<input type="checkbox"/> Faire rouler/diriger un objet	<input type="checkbox"/> Faire rouler un objet de manière contrôlée et se déplacer avec lui	<input type="checkbox"/> Diriger un objet dans le cadre d'un jeu basique et poursuivre le jeu	<input type="checkbox"/> Diriger un objet dans le cadre d'un sport et poursuivre le jeu (en faisant des variantes)	<input type="checkbox"/> Diriger l'objet dans des situations de jeu complexes
	Tirer: technique	<input type="checkbox"/> Toucher une cible en étant à l'arrêt	<input type="checkbox"/> Toucher une cible en étant en mouvement	<input type="checkbox"/> Atteindre une cible à partir de diverses situations de jeu basique (tir)	<input type="checkbox"/> Atteindre une cible à partir de diverses situations de jeu basique (tir), variantes	<input type="checkbox"/> Atteindre la cible dans des situations de jeu complexes
	Dribbler: technique	<input type="checkbox"/> Dribbler avec un objet à l'arrêt	<input type="checkbox"/> Dribbler avec un objet en étant en mouvement	<input type="checkbox"/> Dribbler avec un objet dans le cadre d'un jeu basique	<input type="checkbox"/> Dribbler avec un objet dans le cadre d'un sport (en faisant des variantes)	<input type="checkbox"/> Dribbler avec un objet dans des situations de jeu complexes
	Tactique / compréhension du jeu	<input type="checkbox"/> Passer du jeu libre au jeu en équipe avec des positions définies	<input type="checkbox"/> Identifier les positions et les mouvements des coéquipiers et leur passer de manière ciblée	<input type="checkbox"/> Identifier les positions et les mouvements des coéquipiers et des adversaires	<input type="checkbox"/> Exploiter les positions et les mouvements des coéquipiers et des adversaires	<input type="checkbox"/> Appliquer la tactique en compétition: Exploiter les avantages individuels ou collectifs et ouvrir des espaces
Attaque / défense	<input type="checkbox"/> Défendre ses buts ou attaquer les buts adverses	<input type="checkbox"/> Défendre ses buts et attaquer les buts adverses dans des formes de jeu	<input type="checkbox"/> Défendre ses buts et attaquer les buts adverses dans des jeux basiques	<input type="checkbox"/> Défendre ses buts et attaquer les buts adverses dans des sports d'équipe	<input type="checkbox"/> Défendre ses buts et attaquer les buts adverses dans des situations de jeu	
Types de sport complémentaires	Contraction et détente	<input type="checkbox"/> En suivant les consignes du moniteur, rester tranquillement allongé et se détendre, se calmer	<input type="checkbox"/> En suivant les consignes du moniteur, rester tranquillement allongé et se détendre, se calmer	<input type="checkbox"/> Se calmer et se détendre individuellement après une leçon ou un entraînement	<input type="checkbox"/> Se calmer et se détendre individuellement après une leçon ou un entraînement, connaître les manières simples	<input type="checkbox"/> Après la leçon ou l'entraînement, inciter tout le groupe à effectuer une relaxation ciblée en suivant des consignes
	Lutter et se bagarrer	<input type="checkbox"/> Autoriser des contacts corporels dans le cadre de jeux	<input type="checkbox"/> Conquérir un objet ou un espace et le défendre	<input type="checkbox"/> Percevoir les mouvements de l'adversaire, y réagir et en tirer avantage	<input type="checkbox"/> Envisager et effectuer de brèves confrontations avec l'adversaire à bon escient dans des conditions-cadres simples	<input type="checkbox"/> Utiliser sa propre force en faisant montre de fair-play pour défendre des objets ou une zone
	Types de sport complémentaires: athlétisme (manuel didactique: brochure Engins complémentaires)	Départ niveau 4	Départ niveau 4	Départ niveau 4	<input type="checkbox"/> S'essayer pour la première fois aux disciplines du javelot et du «lancer en rotation»	<input type="checkbox"/> S'essayer pour la première fois aux disciplines du saut à la perche et de la course de haies
	Glisser et déraper	<input type="checkbox"/> Etre capable de rouler et de glisser sans perdre l'équilibre	<input type="checkbox"/> Garder l'équilibre dans des conditions difficiles	Le contenu ne correspond plus aux priorités de la Fédération	Le contenu ne correspond plus aux priorités de la Fédération	Le contenu ne correspond plus aux priorités de la Fédération

Compétences sociales	Intuition et empathie	Particularités du groupe, ambiance actuelle	<input type="checkbox"/> Prendre conscience de ses propres émotions (victoire/défaite)	<input type="checkbox"/> Percevoir les émotions d'autrui	<input type="checkbox"/> Contrôler ses propres émotions et les exprimer	<input type="checkbox"/> Accepter les émotions des autres et les prendre en considération	<input type="checkbox"/> Maîtriser ses émotions dans des situations complexes
	Communication	Niveau de communication «émetteur» et «récepteur», interpréter les signaux	<input type="checkbox"/> Apprendre à écouter	<input type="checkbox"/> Apprendre à donner un feed-back	<input type="checkbox"/> Apprendre à interpréter un feed-back	<input type="checkbox"/> Apprendre à donner un feed-back adapté et constructif dans différentes situations	<input type="checkbox"/> Apprendre à donner un feed-back adapté et constructif dans des situations difficiles
	Capacité d'interaction	Participation, gestion des conflits, structure cadre	<input type="checkbox"/> Interagir et respecter l'autre	<input type="checkbox"/> Percevoir les conflits	<input type="checkbox"/> Aider à gérer les conflits dans différentes situations	<input type="checkbox"/> Participer à la gestion des conflits dans des situations difficiles	<input type="checkbox"/> Régler des conflits dans des situations difficiles
	Comportement au sein du groupe	Mobbing, positionnement dans le groupe, esprit d'équipe, sentiment d'appartenance	<input type="checkbox"/> Se positionner au sein d'un groupe	<input type="checkbox"/> Identifier les différents rôles au sein d'un groupe	<input type="checkbox"/> S'aider et se soutenir mutuellement	<input type="checkbox"/> Reconnaître la dynamique du groupe et agir en conséquence	<input type="checkbox"/> Contribuer à la dynamique du groupe et prendre la responsabilité d'agir
	Rapport à l'autorité (moniteur)	Besoins, rôles, discussion	<input type="checkbox"/> Accepter le rôle du moniteur et les règles	<input type="checkbox"/> Respecter les règles	<input type="checkbox"/> Faire part de ses besoins et reconnaître les limites	<input type="checkbox"/> Connaître et exploiter le droit à la parole	<input type="checkbox"/> Contribuer au respect de l'autorité du moniteur dans un esprit de partenariat
Compétence individuelle	Efficacité	Engagement, motivation, disposition à la performance et à l'apprentissage, authenticité, présence / expression, esprit critique	<input type="checkbox"/> Rester sur la balle / garder la balle: réaliser une tâche précise à un moment donné	<input type="checkbox"/> Accepter les appréciations générales et s'en servir pour apprendre	<input type="checkbox"/> Accepter les feed-back critiques et s'en servir pour apprendre	<input type="checkbox"/> Accepter les feed-back critiques et s'en servir pour améliorer sa performance	<input type="checkbox"/> Etre critique envers soi-même
	Emotions	Gestion des émotions	<input type="checkbox"/> Etre conscient de ses propres émotions et les identifier (succès et échec)	<input type="checkbox"/> Etre conscient des émotions des autres et les identifier (succès et échec)	<input type="checkbox"/> Exprimer des émotions de manière contrôlée (p. ex. manière de gérer la victoire et la défaite)	<input type="checkbox"/> Accepter les décisions et analyser ses émotions	<input type="checkbox"/> Maîtriser ses émotions dans des situations complexes
	Auto-évaluation	Perception de soi, forces et faiblesses, disposition à prendre des risques, courage, créativité, foi en soi	<input type="checkbox"/> Percevoir ses propres forces et faiblesses et en identifier la catégorie	<input type="checkbox"/> Percevoir les forces et les faiblesses des autres et en identifier la catégorie	<input type="checkbox"/> Avoir le courage de travailler sur ses propres faiblesses et oser prendre davantage de risques par rapport à ses points forts	<input type="checkbox"/> Refléter ses forces et faiblesses ainsi que celles des autres	<input type="checkbox"/> Piloter ses forces et faiblesses ainsi que celles des autres dans des situations complexes
	Capacité d'auto-organisation	Etre conscient de la gestion du temps, de la ponctualité, de la fiabilité, de la capacité à prendre	<input type="checkbox"/> Connaître les règles d'un groupe et s'y tenir	<input type="checkbox"/> Soutenir les règles d'un groupe	<input type="checkbox"/> Participer à l'élaboration des règles d'un groupe	<input type="checkbox"/> Prendre des responsabilités et imposer des règles	<input type="checkbox"/> Prendre la responsabilité d'agir dans différentes situations
Compétences méthodologiques	Enseignement	OEC, DPF	Aucun thème clé	Aucun thème clé	<input type="checkbox"/> Apprendre de ses observations et mettre en œuvre les acquis dans ses propres mouvements	<input type="checkbox"/> Jouer le rôle de moniteur pour des exercices connus et donner des exercices correctifs simples	<input type="checkbox"/> Jouer le rôle de moniteur pour des tâches attribuées et donner des exercices correctifs
	Apprentissage	Enseignement ouvert ou structuré, s'adapter en fonction de la situation	<input type="checkbox"/> Aucun thème clé	<input type="checkbox"/> Les méthodes proposées sont correctement mises en œuvre	<input type="checkbox"/> Un enseignement ouvert peut être mis en place sous la direction d'un moniteur	<input type="checkbox"/> Un enseignement ouvert peut être organisé de manière autonome	<input type="checkbox"/> Expérimenter une manière d'agir adaptée à la situation
	Sécurité	Aider (cf. bibliographie d'apprentissage Gymnastique – Gymnastique aux agrès)	<input type="checkbox"/> Mettre en œuvre des prises d'aide simples	<input type="checkbox"/> Aide lors de l'exécution d'un élément statique	<input type="checkbox"/> Aide lors de l'exécution d'une forme dynamique normale de cet élément	<input type="checkbox"/> Aide lors de l'exécution d'une forme dynamique difficile de cet élément	<input type="checkbox"/> Aide lors de l'exécution d'une forme dynamique complexe de cet élément
		Assurer	Aucun thème clé	Aucun thème clé	Aucun thème clé	<input type="checkbox"/> Il est possible d'assurer des éléments simples	<input type="checkbox"/> Il est possible d'assurer des éléments difficiles
	Sécurité, salle, équipement	cf. aide-mémoire «Prévention des accidents» du type de sport pratiqué					