

FOOTBALL – NIVEAU 1



Compétence attendue	Connaissances	Capacités	Attitudes	Apprentissages fondamentaux
Dans un jeu collectif à effectif réduit	Occupation de l'espace Statuts et répartition des rôles	Se situer par rapport aux lignes Apprécier les distances	Acceptation des rôles au service du collectif	Structuration de l'espace d'évolution Tolérance à la frustration
Rechercher le gain du match.	Les règles du démarquage	Maîtrise des appuis pour effectuer des appels de balle et la contrôler Conduite de balle en course Coordonner les déplacements Jouer court, jouer long Évaluer le rapport de force pour décider du type d'attaque	Ne pas appréhender le contact avec le ballon. Attitude offensive (participer, ne pas se débarrasser du ballon).	Création d'un déséquilibre Maîtrise des appuis - équilibre Algorithme d'attaque Efficacité efficace (gains et pertes)
Par des choix pertinents d'actions de passe ou dribble	Les indicateurs pertinents Appréciation des ressources Prise de risques Le soutien au PB L'organisation collective	Décentration – vision périphérique Fixer – donner – aller seul Contrôler – assurer une couverture de balle Jouer court, jouer long Tenir un rôle au sein de l'équipe	Attitudes probabiliste et décisionnelle Disponibilité - Entraide	Prise d'informations Prise de décisions – gains et pertes Conservation collective du ballon
Supposant une maîtrise suffisante du ballon	Les paramètres d'une trajectoire Les techniques de contrôle	Maîtrise des calculs visuo-moteurs Coordination motrice		Lecture des trajectoires Contrôle individuel
Pour accéder régulièrement à la zone de marque.	La contre-attaque, l'attaque rapide, l'attaque placée Les déplacements coordonnés	Conduite de balle en course Coordonner les déplacements		Alternative tactique et adaptation à un rapport de force
Et tirer en position favorable.	Les techniques de frappe	Maîtrise des frappes	Prise d'initiative	Algorithme d'attaque Contrôle – gains et pertes
Face à une défense qui cherche à gêner la progression adverse	Les techniques de défense (moment d'intervention)	Acceptation du contact physique Changer de statut rapidement	Décentration – attitude vigilante	Changement de statut
S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié à la progression du ballon.	Les organisations tactiques Les déplacements coordonnés			Enchaînement, continuité des actions
Respecter les partenaires, les adversaires et les décisions de l'arbitre.	Règles de socialisation		Acceptation et respect de l'autre	Tolérance à la frustration

Apprentissage fondamental		Connaissances déclaratives - notions	Connaissances algorithmiques	Capacités	Attitudes
FOOTBALL – NIVEAU 1	Structuration de l'espace d'évolution	Les cibles respectives – les lignes du terrain Les différents statuts : partenaires – adversaires – attaquants – défenseurs Les lignes avant, arrière	Je tiens mon rôle dans l'équipe (je suis utile) si je me situe dans l'espace et par rapport aux autres joueurs.	Se situer par rapport aux lignes, aux cibles, aux joueurs.	Se décentrer du ballon pour prendre les informations nécessaires.
	Maîtrise des appuis - équilibre		Je maîtrise mon équilibre si : – j'abaisse le centre de gravité ; – j'augmente la base de sustentation ; – j'utilise des appuis solides ; – je m'équilibre avec les bras.	Transférer rapidement le poids du corps d'un appui sur l'autre pour enchaîner des changements de direction rapides.	
	Prise d'informations		J'augmente la prise d'informations si : – je pense à tourner la tête ; – j'utilise la vision périphérique ; – je diversifie les sources d'informations.	Conduire le ballon en vision périphérique.	Se décentrer du ballon ou de l'espace proche. Rester vigilant et attentif.
	Prise de décisions		Si j'adopte une attitude probabiliste, alors j'ai plus de chances d'opter pour une solution pertinente.		Adopter une attitude active de traitement des informations. Prendre des initiatives.
	Lecture et maîtrise des trajectoires	Les paramètres d'une trajectoire (force, vitesse, direction, hauteur)	J'imprime la bonne trajectoire si j'en matérialise le point haut.	Frappes du coup de pied, du plat du pied, aériennes (orientation des surfaces, position du pied d'appui)	

Création d'un déséquilibre	Notion de rapport de force, de surnombre	<p>J'apporte le surnombre si :</p> <ul style="list-style-type: none"> - je me démarque en appui. <p>Je me démarque si :</p> <ul style="list-style-type: none"> - je me positionne en avant dans un espace libre ; - à distance de passe ; - en rompant l'alignement ballon défenseur ; - en restant visible du PB . <p>PB : Je profite du surnombre si :</p> <ul style="list-style-type: none"> - je vais vers la cible pour obliger le défenseur à faire un choix entre ou intercepter ; - je vais seul vers la cible si le défenseur joue l'interception ; - je fixe et donne au PPB si le défenseur intervient sur moi (en jouant rapidement pour ne pas permettre l'intervention d'autres défenseurs). <p>Si je veux passer individuellement mon défenseur, je l'empêche d'intervenir sur le ballon et je le prends de vitesse.</p> <p>Si je concentre le jeu, je crée des espaces libres.</p>	<p>Repérer les espaces libres en décentrant le regard du PB.</p> <p>Apprécier les distances et évaluer les possibilités de passe.</p> <p>Changer rapidement de direction.</p> <p>Contrôler un ballon pour l'utiliser rapidement dans le sens du déplacement.</p> <p>Conduire le ballon par touches successives pour intervenir sur sa direction le plus souvent possible (dribbler)</p> <p>Prendre des repères sur l'organisation gestuelle du défenseur pour anticiper ses choix (interception – défense active)</p> <p>Dribbler, feinter, accélérer</p> <p>Jouer court pour jouer long.</p>	Se rendre disponible - Être concerné par l'action du partenaire.
Algorithme d'attaque		<p>Si je peux atteindre la cible avec une forte probabilité de marquer, je shoote.</p> <p>Si je suis seul loin de la cible en situation de contre-attaque, je m'en rapproche.</p> <p>Si un partenaire est mieux placé, je lui donne le ballon.</p> <p>Si je suis en sous-nombre, je conserve le ballon pour attendre du soutien.</p>	<p>Coordonner ses déplacements avec ceux du PB et des partenaires.</p> <p>Contrôler, conduire, passer le ballon, shooter.</p> <p>Assurer une couverture de balle (corps obstacle).</p>	
Conservation du ballon		Si je veux obtenir un rapport de force positif, je dois être en mesure de conserver, individuellement et collectivement, le ballon.	<p>Se démarquer en appui, en soutien.</p> <p>Contrôler, passer (jouer court, jouer long).</p> <p>Tenir son rôle au sein de l'équipe.</p>	Se rendre disponible.
Contrôle individuel du ballon	Les surfaces de contrôle autorisées	<p>Si je veux conserver le ballon et l'exploiter rapidement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - j'utilise la partie du corps la plus adéquate par rapport à la trajectoire pour amortir le ballon ; - j'évite que le ballon rebondisse au sol ; - j'exerce le contrôle dans le sens du déplacement envisagé dans mon espace proche. 	<p>Lire les trajectoires pour se placer.</p> <p>Prendre des informations sur le placement de l'adversaire le plus proche.</p> <p>Amortir le ballon pour en réduire la vitesse.</p>	

Alternative tactique et adaptation à un rapport de force		<p>Si le rapport de force est positif, je fais en sorte de conserver l'avantage.</p> <p>Si la défense est en crise de temps, je joue vite de façon à ne pas lui laisser la possibilité de se réorganiser.</p> <p>Si la défense est organisée, j'assure la conservation du ballon pour préparer l'attaque de la cible adverse.</p>	<p>Conduire rapidement le ballon.</p> <p>Coordonner mon déplacement avec celui du PB.</p>	
Changement de statut		<p>Si je récupère le ballon, je tente de surprendre la défense en endossant le plus rapidement possible mon statut d'attaquant.</p> <p>Si je perds le ballon, je défends le plus rapidement possible pour ne pas laisser le temps à l'attaque de se développer.</p>	<p>Prendre les nouvelles informations rapidement.</p> <p>Ne pas être spectateur de mon action pour réagir vite.</p>	
Enchaînements, continuité des actions		<p>Si je veux être efficace, je reste concerné par l'action et j'alterne les différentes tâches liées à mon statut et au contexte du jeu.</p>	<p>Lire les informations et anticiper la suite des actions engagées pour jouer le rôle qui m'est dévolu.</p> <p>Coordonner mes déplacements à ceux des autres joueurs.</p>	<p>Rester vigilant pour changer rapidement de statut.</p> <p>Me rendre le plus disponible possible.</p>

Compétence attendue	Connaissances	Capacités	Attitudes	Apprentissages fondamentaux
En simple, rechercher le gain loyal d'une rencontre...	Règlement élémentaire (service, décompte des points...)	Servir de façon réglementaire. Renvoyer la balle. Repérer les points faibles et les fautes de l'adversaire. Compter.	Être honnête. Être attentif. Accepter de perdre et rester humble dans la victoire. Être fair-play. Volonté de gagner	
... en assurant la continuité de l'échange...	Différents paramètres des trajectoires Déplacements appropriés (jambes fléchies, pas chassés) Bonne distance de frappe Ses propres ressources Surfaces de frappes	Être à bonne distance de frappe en s'adaptant à la direction, la vitesse, et la hauteur de la balle. Maîtriser ses appuis pour se déplacer de façon appropriée. Orienter les surfaces de frappe de façon à assurer le renvoi. Doser sa frappe. Enchaîner des frappes (tenir l'échange).	Être attentif. Être tonique sur ses appuis pour être réactif.	Appréciation des trajectoires Placement par rapport à un projectile (être à distance de frappe) Orientation des surfaces de frappes Maîtriser ses ressources (force, adresse).
... en coup droit et en revers...	Termes du CD et revers Actions sur la balle (pousser, frapper ; frotter ; gestes d'arrière en avant ; gestes de haut en bas ou bas en haut) Raquette ouverte, raquette fermée	CD : se placer parallèlement à la trajectoire. R : se placer perpendiculairement à la trajectoire. Agir d'arrière en avant ; raquette fermée pour frapper. Enchaîner CD et revers.	Idem	Diversifier ses champs d'actions. Coordination motrice
... et en profitant d'une situation favorable...	Situations favorables (balle haute, près du filet, avec peu de vitesse ; adversaire loin de la table ou en position de décalage)	Repérer une balle facile permettant d'être en position de force. Prendre des informations sur la position de l'adversaire.	Être vigilant.	Prise d'informations
... pour le rompre par une balle placée ou accélérée.	Perception de l'espace de jeu Accélération d'une balle (moment de la frappe) Ressources personnelles	Prendre la balle plus tôt ou accélérer son geste pour augmenter la vitesse de la balle. Accompagner la balle. Orienter ses surfaces de frappes de manière très fine pour varier la direction de ses trajectoires.	Volonté de rompre, de gagner le point Gérer le stress. Se concentrer.	Prise d'initiative Coordination motrice fine
Assurer le comptage des points...	Système de comptage Fin d'une rencontre Règlement	Repérer les fautes existantes. Annoncer de façon distincte le score.	Justifier, le cas échéant, sa prise de décision.	Compter.
... et remplir une feuille d'observation.	Objet de l'observation Méthode d'observation	Capacité à observer un type d'information précis Se repérer dans un document	Se concentrer sur le point à observer sans se laisser distraire par le reste. Être critique.	Observer des points particuliers. Se repérer dans un document. Retranscrire une information perçue. Maîtrise de la langue française

Objet d'étude	Connaissances
Paramètres des trajectoires	<p>Hauteur : - notion d'angle d'envol (lancer) : angle formé avec l'horizontale, - notion de point haut : point le plus haut atteint par le projectile (importance au VB, jonglage).</p> <p>Direction : droite – gauche – haute (gain de temps- ralenti) – bas (crise de temps, accélération). Donnée par l'orientation des surfaces de lancer ou de frappe, facilitée par l'orientation des appuis. Plus le chemin de lancement est long, plus la direction est précise.</p> <p>Vitesse : - en rotation : plus l'objet est loin du centre de rotation, plus la vitesse est grande : force centrifuge (disque, base-ball, sport de raquette) Note : en sport de raquettes, le rapport vitesse/précision oblige une adaptation (distance de frappe) ; - chemin de lancement : plus il est grand, plus l'accélération peut être importante (lancers, passes et tirs en sports collectifs).</p> <p>- $LG = \frac{v^2 \sin 2a}{g}$ (g = attraction terrestre a = angle de départ V = vitesse initiale) d'où à vitesse égale : LG est maximale si $\sin 2a = 1 \Rightarrow 2a = 90^\circ \Rightarrow a = 45^\circ$ (lancer, saut en longueur) - trajectoires de différents projectiles</p> <p>Balle : </p> <p>Volant : </p>
Placement par rapport à la balle	<p>Bonne distance de frappe : Rapport vitesse / précision / aisance : Vitesse : projectile loin du point fixe (épaule ou tronc). Précision : plus l'objet est loin du corps, plus il est difficile d'être précis. Aisance : doit permettre une bonne mobilité des segments.</p>
Actions sur la balle	<p>Pousser : action de l'arrière vers l'avant – vitesse constante. Frapper : action de l'arrière vers l'avant – accélération. Frotter : action de l'arrière vers l'avant et du haut en bas (rotation arrière = coupé) ou du bas en haut (rotation avant : lifté) ; action de droite à gauche ou gauche à droite (rotation latérale).</p>

BASKET-BALL – NIVEAU 1

Compétence attendue	Connaissances	Capacités	Attitudes	Savoirs fondamentaux
Dans un jeu collectif à effectif réduit	Occupation de l'espace	Se situer par rapport aux contours du terrain mais aussi avec les partenaires et adversaires	Recherche de prise d'information	Structuration de l'espace
Rechercher le gain du match.	Règles du démarquage Contre-attaque, attaque placée Repli défensif	Maîtrise du ballon en dribble, passes et tirs Maîtrise de ses appuis en défense Coordination avec ses partenaires et anticipation	Positivité Envie de gagner	Création d'un déséquilibre en sa faveur Efficacité-efficience
Par des choix pertinents d'actions de passes ou de dribble	Appréciation des ressources Organisation collective Algorithme d'attaque et de défense	Décentration – vision périphérique Fixer – donner – aller seul. Jouer court, jouer long.	Attitudes probabiliste et décisionnelle Disponibilité - Entraide	Prise d'informations Prise de décisions
Pour accéder régulièrement à la zone de marque	Les organisations tactiques Les déplacements coordonnés	Vitesse d'exécution	Disponibilité	Mouvement vers la cible Algorithme d'attaque
Et tirer en position favorable	Les techniques de tirs	Maîtrise des tirs en course	Prise d'initiative	Contrôle – gains et pertes
Face à une défense qui cherche à gêner la progression adverse	Les organisations défensives Les techniques de défense (moment d'intervention)	Changer de statut rapidement.	Acceptation du contact physique Décentration – attitude vigilante	Algorithme de défense Changement de statut
S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié à la progression du ballon.	Les organisations tactiques Les déplacements coordonnés	Acceptation de rôles en attaque et/ou en défense	Humilité Accepter de coopérer.	Alternative tactique et adaptation à un rapport de force Enchaînement, continuité des actions
Respecter les partenaires, les adversaires et les décisions de l'arbitre.	Règles de socialisation Règles essentielles du basket		Acceptation et respect de l'autre	Tolérance à la frustration

BASKET-BALL – NIVEAU 1

Savoir fondamental	Connaissances déclaratives - notions	Connaissances algorithmiques	Capacités	Attitudes
Structuration de l'espace d'évolution	La cible Les lignes du terrain Les différents statuts : partenaires – adversaires – attaquants – défenseurs	Je tiens mon rôle dans l'équipe (je suis utile) si je me situe dans l'espace et par rapport aux autres joueurs.	Se situer par rapport à la cible, aux lignes, aux joueurs.	Se décentrer du ballon pour prendre les informations nécessaires.
Prise d'informations		J'augmente la prise d'informations si : - je pense à lever la tête ; - j'utilise la vision périphérique ; - je diversifie les sources d'informations.	Conduire le ballon en vision périphérique.	Se décentrer du ballon ou l'espace proche. Rester vigilant et attentif.
Prise de décisions		Si j'adopte une attitude probabiliste, alors j'ai plus de chances d'opter pour une solution pertinente.		Adopter une attitude active traitement des informations Prendre des initiatives.
Algorithme d'attaque	La position de triple menace	Si je suis seul avec une forte probabilité de marquer, je tire. Si je suis seul loin de la cible en situation de contre-attaque, je m'en rapproche en dribble. Si un partenaire est mieux placé, je lui passe le ballon. Si je suis en sous-nombre, je conserve le ballon pour attendre du soutien.	Coordonner ses déplacements avec ceux du PB et des partenaires. Dribbler pour avancer ou attendre, passer le ballon, tirer. Savoir protéger son ballon (corps obstacle).	Être en attitude pré-dynamique.
Contrôle individuel du ballon		Si je veux conserver le ballon et l'exploiter rapidement : - j'attrape ma balle à deux mains et j'oriente mes appuis vers la cible ; - je lève la tête, décentration par rapport au ballon ; - je tire ou je dribble vers l'avant ou je passe dans l'espace avant.	Lire les trajectoires pour se placer. Prendre des informations sur le placement de l'adversaire le plus proche. Se placer de manière favorable à la réception du ballon.	
Alternative tactique et adaptation à un rapport de force	Les déplacements possibles	Si le rapport de force est positif, je fais en sorte de conserver l'avantage. Si la défense est en crise de temps, je joue vite de façon à ne pas lui laisser la possibilité de se réorganiser. Si la défense est organisée, j'assure la conservation du ballon pour préparer l'attaque de la cible adverse.	Conduire rapidement le ballon. Coordonner mon déplacement avec celui du PB.	
Changement de statut	La fonction d'attaquant et de défenseur	Si je récupère le ballon, je tente de surprendre la défense en endossant le plus rapidement possible mon statut d'attaquant. Si je perds le ballon, je défends le plus rapidement possible pour ne pas laisser le temps à l'attaque de se développer.	Prendre les nouvelles informations rapidement. Ne pas être spectateur de mon action pour réagir vite.	Rester vigilant pour changer de statut.
Algorithme de défense	Les notions d'espace d'intervention	Si je peux intercepter alors je me place pour tenter l'interception, sinon : Si je peux faire pression sur le porteur de balle, je me place en défense stricte. Si je suis en défense sur un non-porteur de balle situé coté ballon, je suis en contestation de passe et du déplacement. Si je suis défenseur sur un non-porteur de balle loin du porteur, je suis en aide et je conteste le déplacement si celui-ci veut se rapprocher du ballon.	Lire les informations et anticiper la suite des actions engagées pour jouer le rôle qui m'est dévolu. Coordonner mes déplacements à ceux des autres joueurs.	Me rendre le plus disponible possible. Se décentrer du ballon.
Tolérance à la frustration	Se connaître. Connaître les règles. Savoir que l'arbitrage ou l'auto-arbitrage est un art difficile et toujours subjectif.	Si je sens que la situation me dérange, j'essaie de prendre du recul. Je ne m'engage que si je sais que je peux contrôler mon action.	Prendre des informations sur le placement sur l'adversaire et sur l'adversaire le plus proche. Se placer de manière favorable pour défendre ou recevoir le ballon.	Être positif. Accepter le contact. Respecter l'autre. Respecter les règles et l'arbitrage (arbitre, coéquipiers, adversaires).

Compétence attendue	Savoirs fondamentaux	Connaissances	Capacités	Attitudes
Composer	Prise d'informations Prise de décision	Évoquer le réel par des choix de réponses corporelles significatives extraites du quotidien. Selon un mode de composition défini, connaître des règles simples de composition. Exemple : différencier un début et une fin.	À partir d'un inducteur, solliciter son imaginaire puis le mettre en mouvement. Faire des choix de composition (espace, mouvement, relation) au regard d'une intention donnée.	Se rendre disponible, c'est être capable de se mettre en projet à travers le processus de création. Expérimenter, chercher, sélectionner, enlever, transformer...
et présenter		Donner à voir un projet court et abouti. Orienter la composition par rapport aux spectateurs. Choisir dans sa composition des effets à produire sur le public : esthétique, poétique, prise de risque (performance).	- Engagement moteur Éviter les gestes parasites, trous de mémoire. - Engagement émotionnel Regard placé États de corps	S'émouvoir et se mouvoir pour émouvoir (Triballat).
une chorégraphie collective structurée	Prise d'informations (visuelle, auditive, tactile) pour être coordonné, synchronisé	Définir et coordonner des déplacements dans les formes de tracés, de trajets et les types de relations entre partenaires. Connaître des procédés simples de composition .	Être capable de prendre des repères auditifs (temps forts sur la musique), visuels (espace) ou tactiles (actions sécuritaires) pour structurer la chorégraphie. Choisir des temps d'unisson, de cascade, de miroir en fonction des effets ou intentions recherchées.	<u>Centration sur soi</u> Apprendre à être concentré et attentif. <u>Décentration</u> Savoir travailler en groupe, c'est accepter et prendre en compte les idées et ressources de chacun.
En enrichissant des formes corporelles et des gestes simples	Enchaînement et continuité des actions Maîtrise gestuelle à travers deux fondamentaux du mouvement Notion d'appui Notion d'équilibre/déséquilibre	Pour transformer une gestuelle quotidienne ou stéréotypée : - Faire circuler l'énergie pour lier les formes corporelles et gestes simples. - Structurer et paramétrer son corps ou le mouvement dans sa durée et son tracé. - Prendre conscience de ses schémas corporels.	- Trouver des relais , une continuité. Notion de pause et de fluidité. - Contrôler sa spontanéité . Pour des débutants, le mouvement est généralement brouillon, il est nécessaire de : - situer son centre de gravité, visualiser sa colonne vertébrale pour maîtriser son équilibre (plus j'abaisse mon centre de gravité et augmente ma base de sustentation, plus j'aurais de l'équilibre). Se déséquilibrer en transférant mon poids du corps sur un autre appui.	<u>Centration sur soi</u> Concentration Contrôle de son énergie Se construire son schéma corporel anatomique mais aussi sensible pour trouver des états de corps .

En jouant sur les composantes du mouvement : Espace	<p>Prise de conscience</p> <p>Structuration de l'espace</p> <p>Amplitude du mouvement</p>	<p>Différencier les différents types d'espace :</p> <ul style="list-style-type: none"> - espace volume, - espace scénique, - espace relationnel, - son espace proche dans l'espace volume (Théorie de Laban avec la kinésphère). 	<p>Apprécier et explorer les différents espaces au service d'une intention ou d'un propos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espace volume : Les niveaux (haut bas moyen) - les trajets (formes géométriques) - les espaces libres. Espace scénique : Les directions – les orientations par rapport au public. Espace relationnel : Apprécier les distances par rapport aux autres, entrer en contact. - Espace proche : Les tracés (danser petit ou grand en étirant ou diminuant le mouvement de ses segments) 	<p><u>Centration sur soi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Placement du regard qui dirige le déplacement - Se familiariser avec ces espaces. <p><u>Décentration</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Être à l'écoute. - Ouverture du regard (prise de conscience de l'espace des autres mais aussi du spectateur). Image du code de la route
En jouant sur les composantes du mouvement : Le temps	<p>Temps interne</p> <p>Temps métrique structuré</p> <p>Transversalité course de durée (notion d'allure)</p>	<p>Repérer un tempo, un rythme. Modifier les vitesses.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Reproduire un tempo par la voix ou les appuis. Analyse musicale (les accents, la mélodie). - Contraste des allures : Danser vite, lentement. 	<p><u>Centration sur soi</u></p> <p>Colorer sa danse en jouant sur la vitesse.</p> <p><u>Décentration</u></p> <p>Être à l'écoute : Identifier ou créer des repères musicaux.</p>
En jouant sur les composantes du mouvement : L'énergie	<p>Respiration</p> <p>Création, conservation</p> <p>Restitution de l'énergie</p>	<p>Utiliser la respiration au regard d'une intention.</p> <p>Créer des états de corps en jouant sur la tonicité musculaire (contraction – relâchement).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Associer respiration et libération d'énergie. Ex : Si j'expire, alors je contracte. - Jouer sur les contrastes Exemple : Lourd-léger / Doux-fort 	<p><u>Centration sur soi</u> :</p> <p>Sensations proprioceptives</p>
Maîtriser ses émotions et accepter le regard des autres.	<p>Engagement</p> <p>Contrôle et maîtrise de ses émotions</p>	<p>Investir un rôle ou dans une intention.</p> <p>Accepter d'oser paraître devant un public.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Engagement moteur Éviter les gestes parasites, trous de mémoire. - Engagement émotionnel Regard placé États de corps 	<p><u>Centration sur soi</u> :</p> <p>S'applique, est concentré, récite corporellement.</p> <p><u>Décentration</u></p> <p>Se confronter aux avis critiques pour pouvoir progresser.</p>
Observer avec attention et apprécier avec respect les prestations.	<p>Lecture corporelle</p> <p>Maîtrise de la langue française</p>	<p>Analyser une prestation à partir d'une fiche d'observation.</p> <p>Communiquer son point de vue et ses émotions.</p> <p>Règles de socialisation</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître des repères simples d'observation. Fin et début tenu Gestes parasites et trou de mémoire. Comment est utilisé l'espace. - Quels sont mes coups de chapeau ? Les images fortes qui me restent en mémoire immédiatement. - Je suis un spectateur attentif et respectueux du travail de chacun. 	<p>Se concentrer sur le ou les points précis à observer sans se laisser distraire.</p> <p>Verbaliser et mettre des mots pour apporter une critique constructive.</p>