

## Satisfaction d'un besoin d'autonomie

### Par un sentiment de liberté en favorisant la lucidité et la responsabilité de l'élève

	CAPACITÉS →	CONNAISSANCES	← ATTITUDES	En ultimate par
<b>En EPS</b>	<p><b>Anticiper les incidents / accidents</b> Identifier les gestes et comportements dangereux pour soi et pour les autres. Choisir les actions adaptées à ses ressources en gérant de façon optimale le rapport difficulté / exécution.</p>	<p><b>Principe d'organisation en sécurité</b> Les règles et dispositifs de sécurité active et passive. Les règles d'hygiène. Les repères réglementaires d'espace et de temps. La conduite à tenir en cas d'accident.</p>	<p><b>Être prévoyant</b> Agir dans le respect permanent des règles et dispositifs de sécurité. Se préparer à l'effort, s'échauffer. Prévenir, alerter et secourir autrui.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- le maintien d'un climat de sécurité en travaillant dans le même sens et en quinconce pour ne pas recevoir de disque sur soi ;</li> <li>- la capacité à savoir s'échauffer et s'entraîner seul ;</li> <li>- le choix accordé aux élèves de s'engager dans un des parcours de niveaux différents.</li> </ul>
	<p><b>Se mettre en action sans injonction</b> Analyser et interpréter des résultats ou des informations en tenant compte d'informations internes et externes pour en tirer des conclusions sur l'action. Construire, réguler et respecter un projet. S'informer pour doser et gérer son engagement physique et être efficace dans la durée.</p>	<p><b>Principe de responsabilité et d'initiative</b> La conception et la conduite d'un projet en assumant ses choix. Les différents statuts ou rôles liés à la tâche. Les critères d'appréciation simples liés à l'exécution et le fonctionnement des outils utilisés pour observer.</p>	<p><b>Être responsable, persévérant et volontaire</b> Coordonner et assumer de façon autonome différents rôles et tâches proposées. Persévérer dans l'enchaînement des efforts pour aller au bout de son projet initial malgré les échecs ponctuels. Respecter le matériel et participer à son installation / rangement. Se porter volontaire.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- l'incitation à prendre des initiatives en offrant des choix et des options comme d'adapter certaines règles du jeu tels le "compte", le "brick", le "middle" ou l'aménagement de la distance, de la taille de la cible, du terrain... ;</li> <li>- l'exercice de différents rôles (joueur-arbitre, aide, observateur...)</li> <li>- l'appel des fautes et la négociation qui peut lui faire suite sans dépendance de l'adulte ;</li> <li>- l'installation du matériel en fonction des besoins.</li> </ul>
	<p><b>Se maîtriser</b> Construire et s'engager dans un projet de transformation en adéquation avec ses possibilités. Dominer ses émotions pour agir avec lucidité. Changer rapidement de statut en fonction du contexte. Identifier les temps forts et faibles moteurs.</p>	<p><b>Principe de lucidité</b> Le type d'effort demandé pour mieux élaborer son projet personnel en mettant en rapport ses potentialités et la difficulté de la tâche à réaliser. Ses limites affectives et ses réactions émotionnelles pour les surmonter.</p>	<p><b>Être lucide, concentré et serein</b> Élaborer et réaliser son projet au regard du temps, de l'espace, de ses potentialités et de leur évolution. Adopter une attitude réfléchie pour gérer le couple risque / sécurité. Accepter de vivre des émotions intenses tout en gardant le contrôle de ses actes en étant attentif à son ressenti pour réguler ses actions.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- la connaissance des objectifs et des moyens d'y parvenir au travers de la construction et l'application d'un projet tactique de jeu en attaque et en défense en fonction de son niveau ;</li> <li>- le choix du rôle dans le jeu en fonction de ses habiletés (capitaine, meneur, réceptionneur...)</li> <li>- l'argumentation de son point de vue et l'écoute de l'autre lorsque lors d'une négociation de faute.</li> </ul>