

**Ministère de la Communauté française**  
Administration générale de l'Enseignement et de la Recherche scientifique

---

## **SOCLES DE COMPETENCES**

### **EDUCATION PHYSIQUE**

**Enseignement fondamental et premier degré  
de l'Enseignement secondaire**

## *TABLES DES MATIERES*

<b>1. PRINCIPES GENERAUX</b>	<b>3</b>
<b>2. HABILITÉS GESTUELLES ET MOTRICES</b>	<b>3</b>
<b>3. CONDITION PHYSIQUE</b>	<b>4</b>
<b>4. COOPÉRATION SOCIOMOTRICE</b>	<b>5</b>

## 1. PRINCIPES GÉNÉRAUX

- Toutes les compétences appartenant à l'éducation physique doivent être sollicitées en continuité durant la scolarité obligatoire dans l'objectif de l'amélioration de la santé, de la sécurité, de l'expression et de la culture motrice et sportive, finalités premières de l'éducation physique.
- Pour développer ces compétences, le professeur d'éducation physique proposera des activités diversifiées qui mettent en œuvre toutes les dimensions de la motricité (cognitives, sensorimétries, affectives et sociales).
- Toutes les compétences à développer s'insèrent dans les trois champs de l'éducation physique : habiletés gestuelles et motrices, condition physique et coopération sociomotrice. La question n'est pas de privilégier un champ par rapport à un autre, mais de les envisager tous afin de permettre à l'enfant de se construire.
- Remarque : les élèves devront exercer chacune des compétences énoncées ci-après. Leur maîtrise s'opère progressivement et chaque niveau de maîtrise intègre le précédent.

## 2. HABILITÉS GESTUELLES ET MOTRICES

Compétences	I	II	III
Maitriser les grands mouvements fondamentaux de déplacement (courir, grimper, glisser, sauter, se suspendre, s'arrêter, s'appuyer, se réceptionner, tourner selon les trois axes corporels, ...)	<b>C</b> maitriser ces mouvements de façon isolée	<b>C</b> enchaîner au moins deux de ces mouvements	<b>C</b> enchaîner des mouvements fondamentaux dans le but d'une action précise en relation avec une activité physique codifiée et en appliquant les préceptes ergonomiques <b>C</b> enchaîner des mouvements fondamentaux de façon à produire un mouvement fluide
Coordonner ses mouvements : tirer, pousser, manipuler, lancer des objets en fonction de leurs caractéristiques (nature, forme, poids, fragilité, encombrement, ...)	<b>C</b> adapter ses mouvements à la manipulation d'objets et de personnes	<b>C</b> affiner ses mouvements et les intégrer dans des situations élaborées ➔ utiliser des techniques d'aide et de protection	<b>C</b> utiliser ses mouvements dans des situations codifiées <b>C</b> utiliser des techniques d'aide et de protection
Se repérer dans l'espace	<b>C</b> percevoir globalement l'espace et ses limites, y évoluer, le représenter	<b>C</b> se situer, s'orienter, se déplacer dans un espace connu, le représenter	<b>C</b> se situer, s'orienter, se déplacer dans un espace nouveau, le représenter
Maintenir son équilibre et gérer les déséquilibres programmés ou accidentels	<b>C</b> équilibrer son corps dans les fonctions de locomotion et dans des milieux différents	<b>C</b> acquérir des techniques d'équilibre dans des situations plus élaborées	<b>C</b> utiliser des techniques d'équilibre dans des situations codifiées

Adapter ses mouvements à une action en fonction : de sa morphologie, des buts poursuivis, des caractéristiques physiques	<p><b>C</b> ajuster un mouvement dans une situation simple</p> <p><b>C</b> percevoir un rythme simple et l'exprimer par une action motrice</p>	<p><b>C</b> ajuster un mouvement dans une situation élaborée</p> <p><b>C</b> percevoir et mémoriser des structures rythmiques</p> <p><b>C</b> exprimer par le geste des structures rythmiques de plus en plus complexes, seul ou en partenariat</p>	<p><b>C</b> ajuster un mouvement dans une situation codifiée</p> <p><b>C</b> percevoir et mémoriser des structures rythmiques élaborées</p> <p><b>C</b> modifier son rythme dans une recherche de performance et en fonction de variations extérieures</p>
Exprimer des émotions à l'aide de son corps	<b>C</b> imiter une attitude expressive simple et contrôler ses mouvements pour faire comprendre une action simple	<b>C</b> exprimer une émotion par des gestes et des mouvements	<b>C</b> agir sur les paramètres du mouvement expressif : temps, espace, énergie
Adopter une attitude de sécurité en milieu aquatique	<b>C</b> flotter et se propulser	<b>C</b> nager	<b>C</b> nager 25 mètres dans un style correct

### 3. CONDITION PHYSIQUE

	I	II	III
<b>endurance</b> : fournir des efforts de longue durée à une intensité moyenne			
<b>souplesse</b> : étirer les muscles des grandes articulations	↗		
<b>vélocité</b> : exécuter des mouvements et des déplacements simples à grande vitesse		L'exercice des compétences en condition physique se fera dans le but de développer et d'entretenir le capital santé et sécurité de l'élève en lui permettant de s'évaluer par rapport aux tests Euro-Fit. <u>Euro-Fit</u> : tests européens d'aptitude physique, <i>Conseil de l'Europe – comité pour le développement du sport, Strasbourg 1993</i>	
<b>force</b> : déplacer des charges adaptées		Force et puissance alactique ne peuvent être travaillées de manière systématique avantage.	
<b>Puissance alactique</b> : exécuter des mouvements explosifs			

#### 4. COOPERATION SOCIOMOTRICE

	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>
Respecter des règles convenues dans l'intérêt du groupe et en fonction du but à atteindre	<p>➤ accepter des règles</p> <p>⚫ reconnaître le but à atteindre</p>	<p>➤ adapter ses comportements aux règles convenues</p> <p>⚫ identifier les différents rôles à assumer dans une action collective en fonction du but à atteindre</p>	<p>⚫ adapter ses comportements aux règles convenues</p> <p>⚫ assumer différents rôles dans une action collective</p>
Agir collectivement dans une réalisation commune	<p>➤</p>	<p>⚫ adapter ses mouvements en fonction des signaux perçus dans l'environnement ou émis par des partenaires (coéquipiers et adversaires)</p> <p>⚫ respecter ses partenaires (coéquipiers et adversaires)</p>	<p>⚫ utiliser les moyens techniques acquis pour participer à une action collective</p> <p>⚫ valoriser et respecter ses partenaires (coéquipiers et adversaires)</p>
Agir avec fair-play, dans la défaite et la victoire, dans le respect de soi et de ses partenaires (coéquipiers et adversaires)	<p>➤</p>	<p>➤</p>	<p>➤</p>