

## VOIE PROFESSIONNELLE

CAP

2<sup>DE</sup>

1<sup>RE</sup>

T<sup>LE</sup>

### Éducation physique et sportive

ENSEIGNEMENT

COMMUN

#### Champ d'apprentissage 4 (CA4) : Conduire un affrontement interindividuel ou collectif pour gagner.

Dans ce champ d'apprentissage, l'élève s'engage avec lucidité dans une opposition, seul ou en équipe, pour faire basculer le rapport de force en sa faveur ou en faveur de l'équipe.

#### ACTIVITÉ : VOLLEY-BALL

##### Le 3x3

**But** : En 3x3, remporter le tournoi en utilisant les règles adaptées à ses ressources.

**Organisation** : Sur demi-terrain (4.5m x 6 m à 7m). La dimension des terrains permet un indice de franchissement élevé, donc un volume de jeu important, favorable aux progrès moteurs. Par ailleurs, la largeur du terrain permet d'engager simultanément 12 élèves par terrain (3x3 sur deux demi-terrains). Poule de 3 ou 4 équipes. Deux manches successives par match. Deux engagements successifs maximums par joueur.

##### Les choix laissés aux élèves :

- **Choix de la hauteur du filet** : dans un rapport de force collectif équilibré, les deux équipes choisissent la hauteur du filet entre 2.00 m et 2.30m selon les qualités physiques des joueurs.
- **Choix de la deuxième touche de balle, garante de la continuité du jeu.** Trois niveaux sont proposés :
  - N1 (en début de séquence) : attrapé-bloqué-lancé à deux mains (en supination) de bas en haut avec pied pivot possible pour se réorienter après la prise de balle. Un temps d'arrêt court est autorisé entre la prise de balle et le lancer.
  - N2 (encouragé sur l'ensemble de la séquence) : attrapé-lancé sans pied pivot (pré-orientation des appuis avant prise de balle) et sans temps d'arrêt du ballon (le ballon est toujours en mouvement bien qu'il soit momentanément tenu).
  - N3 (accepté en fin de séquence pour les joueurs experts) : passe à dix doigts (balle prise au-dessus de la ligne des épaules, mains en pronation). Cette action accélère le jeu, mais diminue la précision et le temps disponible pour s'organiser.
- **Choix du service** :
  - N1 : balle lancée de bas en haut à deux mains (sans rotation du ballon).
  - N2 : balle frappée à la cuillère ou service tennis avec possibilité d'avancer dans le terrain pour servir (si la balle est frappée de bas en haut).

##### Aménagement possible du décompte des points :

- Nombre de points par manche (11 ou 15 ou 21) selon le temps disponible.
- Neutralisation de la marque si le ballon est touché au contre. En d'autres termes, lorsqu'un joueur réussit à toucher au contre un ballon attaqué par les adversaires, ceux-ci ne peuvent plus marquer lors de l'échange en cours qui se poursuit néanmoins. Cet aménagement incite le joueur au filet à être actif pour freiner l'attaque adverse.
- Bonification du score sur point direct (ballon atteignant directement la cible) ou sur balle touchée par **un seul** adversaire qui ne parvient pas à renvoyer vers un partenaire ou à faire franchir le filet. Remarque : une faute directe adverse ne donne pas de bonification.
- « Qui perd-sert » : donner le service (avec conditions facilitantes) à l'équipe qui a perdu le point.

##### Quelques perspectives envisageables pour l'évaluation :

Le volume de jeu, le nombre de fautes directes, le nombre d'attaques produites, le pourcentage de points bonus...

Exemple de  
forme scolaire  
de pratique :

**Volley-ball en  
3x3**

Objectifs	CA4 : Conduire un affrontement interindividuel ou collectif pour gagner.		APSA : Volley-ball						
Développer sa motricité	<b>AFLP</b> : Identifier le déséquilibre adverse et en profiter pour produire rapidement l'action décisive choisie et marquer le point.								
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Choisir les conditions facilitantes et les utiliser pour attaquer dans un espace libre.								
	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="300 264 862 320">Connaissances</th> <th data-bbox="862 264 1637 320">Capacités</th> <th data-bbox="1637 264 2145 320">Attitudes</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="300 320 862 528"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les aménagements du règlement et leurs intérêts tactiques.</li> <li>• Les zones du terrain qui mettent régulièrement en difficulté l'équipe adverse.</li> </ul> </td> <td data-bbox="862 320 1637 528"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintenir la balle en jeu et créer les conditions d'attaque (placée ou frappée à une main) grâce à une deuxième touche facilitée.</li> <li>• Repérer les points forts et points faibles adverses.</li> <li>• Communiquer dans l'équipe pour prévenir les coéquipiers d'une opportunité.</li> </ul> </td> <td data-bbox="1637 320 2145 528"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respecter l'organisation adoptée et les consignes décidées en équipe.</li> <li>• Focaliser son attention sur l'identification des espaces libres chez les adversaires.</li> </ul> </td> </tr> </tbody> </table>	Connaissances	Capacités	Attitudes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les aménagements du règlement et leurs intérêts tactiques.</li> <li>• Les zones du terrain qui mettent régulièrement en difficulté l'équipe adverse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintenir la balle en jeu et créer les conditions d'attaque (placée ou frappée à une main) grâce à une deuxième touche facilitée.</li> <li>• Repérer les points forts et points faibles adverses.</li> <li>• Communiquer dans l'équipe pour prévenir les coéquipiers d'une opportunité.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respecter l'organisation adoptée et les consignes décidées en équipe.</li> <li>• Focaliser son attention sur l'identification des espaces libres chez les adversaires.</li> </ul>		
	Connaissances	Capacités	Attitudes						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les aménagements du règlement et leurs intérêts tactiques.</li> <li>• Les zones du terrain qui mettent régulièrement en difficulté l'équipe adverse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintenir la balle en jeu et créer les conditions d'attaque (placée ou frappée à une main) grâce à une deuxième touche facilitée.</li> <li>• Repérer les points forts et points faibles adverses.</li> <li>• Communiquer dans l'équipe pour prévenir les coéquipiers d'une opportunité.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respecter l'organisation adoptée et les consignes décidées en équipe.</li> <li>• Focaliser son attention sur l'identification des espaces libres chez les adversaires.</li> </ul>							
<b>AFLP</b> : Utiliser des techniques et des tactiques d'attaque adaptées pour favoriser des occasions de marque et mobiliser des moyens de défense pour s'opposer.									
<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Attaquer dans de bonnes conditions grâce à une deuxième touche de balle facilitée. Gêner l'attaque par un contre.									
<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="300 687 862 743">Connaissances</th> <th data-bbox="862 687 1637 743">Capacités</th> <th data-bbox="1637 687 2145 743">Attitudes</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="300 743 862 1123"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes d'efficacité d'attaque (depuis la zone avant, ballon placé ou frappé).</li> <li>• Les actions de défense (contre, couverture du terrain).</li> <li>• Le vocabulaire spécifique à l'activité.</li> </ul> </td> <td data-bbox="862 743 1637 1123"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se rendre disponible pour se déplacer vite sous la balle.</li> <li>• S'identifier en tant que receveur.</li> <li>• Donner du temps à ses partenaires (produire des trajectoires hautes et orientées).</li> <li>• Amener le ballon en zone avant en condition facilitante.</li> <li>• Maîtriser l'attrapé-lancé.</li> <li>• Frapper ou placer le ballon pour diminuer le temps d'organisation des adversaires (frappe main haute sur balle facile).</li> <li>• Freiner l'attaque adverse (contrer).</li> <li>• Agir pour protéger sa cible (défense basse pour relever le ballon).</li> </ul> </td> <td data-bbox="1637 743 2145 1123"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maîtriser son engagement face à la pression adverse.</li> <li>• Accepter de jouer avec des partenaires de moindre expertise.</li> <li>• S'encourager même dans les phases de jeu défavorables (erreurs des partenaires, perte de points...).</li> </ul> </td> </tr> </tbody> </table>	Connaissances	Capacités	Attitudes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes d'efficacité d'attaque (depuis la zone avant, ballon placé ou frappé).</li> <li>• Les actions de défense (contre, couverture du terrain).</li> <li>• Le vocabulaire spécifique à l'activité.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se rendre disponible pour se déplacer vite sous la balle.</li> <li>• S'identifier en tant que receveur.</li> <li>• Donner du temps à ses partenaires (produire des trajectoires hautes et orientées).</li> <li>• Amener le ballon en zone avant en condition facilitante.</li> <li>• Maîtriser l'attrapé-lancé.</li> <li>• Frapper ou placer le ballon pour diminuer le temps d'organisation des adversaires (frappe main haute sur balle facile).</li> <li>• Freiner l'attaque adverse (contrer).</li> <li>• Agir pour protéger sa cible (défense basse pour relever le ballon).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maîtriser son engagement face à la pression adverse.</li> <li>• Accepter de jouer avec des partenaires de moindre expertise.</li> <li>• S'encourager même dans les phases de jeu défavorables (erreurs des partenaires, perte de points...).</li> </ul>			
Connaissances	Capacités	Attitudes							
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les principes d'efficacité d'attaque (depuis la zone avant, ballon placé ou frappé).</li> <li>• Les actions de défense (contre, couverture du terrain).</li> <li>• Le vocabulaire spécifique à l'activité.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se rendre disponible pour se déplacer vite sous la balle.</li> <li>• S'identifier en tant que receveur.</li> <li>• Donner du temps à ses partenaires (produire des trajectoires hautes et orientées).</li> <li>• Amener le ballon en zone avant en condition facilitante.</li> <li>• Maîtriser l'attrapé-lancé.</li> <li>• Frapper ou placer le ballon pour diminuer le temps d'organisation des adversaires (frappe main haute sur balle facile).</li> <li>• Freiner l'attaque adverse (contrer).</li> <li>• Agir pour protéger sa cible (défense basse pour relever le ballon).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maîtriser son engagement face à la pression adverse.</li> <li>• Accepter de jouer avec des partenaires de moindre expertise.</li> <li>• S'encourager même dans les phases de jeu défavorables (erreurs des partenaires, perte de points...).</li> </ul>							
S'organiser pour apprendre et savoir s'entraîner	<b>AFLP</b> : Persévérer face à la difficulté et accepter de répéter pour améliorer son efficacité motrice.								
	<b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Dans les phases d'entraînement, identifier et répéter les techniques efficaces d'attaque et de défense pour progresser.								
	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="300 1235 862 1283">Connaissances</th> <th data-bbox="862 1235 1637 1283">Capacités</th> <th data-bbox="1637 1235 2145 1283">Attitudes</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="300 1283 862 1445"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les indices de rapport de force (indice de franchissement, volume de jeu, fautes directes, points directs, nombre de contres...).</li> </ul> </td> <td data-bbox="862 1283 1637 1445"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Intégrer une motricité de base : déplacements rapides, orientation des épaules, tonicité au contact.</li> <li>• Reproduire une gestuelle efficace et sécuritaire.</li> <li>• Repérer les attaques efficaces.</li> <li>• Utiliser des données chiffrées pour évaluer et s'évaluer.</li> </ul> </td> <td data-bbox="1637 1283 2145 1445"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter de persévérer et de répéter pour progresser.</li> <li>• Analyser sa prestation et celle de son équipe avec lucidité.</li> <li>• Interpréter les données sans critiquer.</li> </ul> </td> </tr> </tbody> </table>	Connaissances	Capacités	Attitudes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les indices de rapport de force (indice de franchissement, volume de jeu, fautes directes, points directs, nombre de contres...).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intégrer une motricité de base : déplacements rapides, orientation des épaules, tonicité au contact.</li> <li>• Reproduire une gestuelle efficace et sécuritaire.</li> <li>• Repérer les attaques efficaces.</li> <li>• Utiliser des données chiffrées pour évaluer et s'évaluer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter de persévérer et de répéter pour progresser.</li> <li>• Analyser sa prestation et celle de son équipe avec lucidité.</li> <li>• Interpréter les données sans critiquer.</li> </ul>		
Connaissances	Capacités	Attitudes							
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les indices de rapport de force (indice de franchissement, volume de jeu, fautes directes, points directs, nombre de contres...).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intégrer une motricité de base : déplacements rapides, orientation des épaules, tonicité au contact.</li> <li>• Reproduire une gestuelle efficace et sécuritaire.</li> <li>• Repérer les attaques efficaces.</li> <li>• Utiliser des données chiffrées pour évaluer et s'évaluer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter de persévérer et de répéter pour progresser.</li> <li>• Analyser sa prestation et celle de son équipe avec lucidité.</li> <li>• Interpréter les données sans critiquer.</li> </ul>							

<p><b>Exercer sa responsabilité dans un engagement personnel et solidaire</b></p>	<p><b>AFLP</b> : Terminer la rencontre et accepter la défaite ou la victoire dans le respect de l'adversaire ; intégrer les règles et s'impliquer dans les rôles sociaux pour permettre le bon déroulement du jeu.</p>		
	<p><b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Assimiler les règles et les respecter. Les faire respecter en tant qu'arbitre. Communiquer et s'entraider pour faire les bons choix.</p>		
	<p><b>Connaissances</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Règles de jeu partagées.</li> <li>• Règles de sécurité, au filet notamment lors des contres et des smashes.</li> </ul>	<p><b>Capacités</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assurer le rôle d'arbitre avec impartialité et loyauté.</li> <li>• Adopter une attitude sereine et distanciée. Intervenir clairement, de façon audible.</li> <li>• Pouvoir expliquer ses décisions en fin de match.</li> </ul>	<p><b>Attitudes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adopter une attitude de loyauté et de respect des partenaires/adversaires.</li> <li>• Accepter la défaite et la victoire avec humilité.</li> <li>• Savoir s'écouter dans l'équipe pour prendre les décisions tactiques concertées.</li> <li>• Assumer et reconnaître ses fautes et ses erreurs.</li> </ul>
<p><b>Construire durablement sa santé</b></p>	<p><b>AFLP</b> : Se préparer et systématiser sa préparation générale et spécifique pour être en pleine possession de ses moyens lors de la confrontation.</p>		
	<p><b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : S'échauffer, se concerter avant chaque rencontre.</p>		
	<p><b>Connaissances</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Phases et principes d'échauffement.</li> <li>• Exercices et situations permettant un travail technique ou tactique spécifique.</li> </ul>	<p><b>Capacités</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'échauffer en équipe et réaliser une routine d'échauffement.</li> <li>• Se concerter pour redéfinir les consignes à respecter.</li> <li>• Choisir les exercices adaptés pour répéter et progresser dans la réalisation technique.</li> </ul>	<p><b>Attitudes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'impliquer dès l'échauffement dans les décisions et le travail de l'équipe.</li> <li>• Se concentrer avant chaque mise en jeu.</li> </ul>
<p><b>Accéder au patrimoine culturel</b></p>	<p><b>AFLP</b> : Connaître les pratiques sportives dans la société contemporaine pour situer et comprendre le sens des pratiques scolaires.</p>		
	<p><b>Ce qui se traduit dans cette pratique par</b> : Justifier l'intérêt des adaptations règlementaires. S'informer et échanger sur l'actualité sportive locale et nationale.</p>		
	<p><b>Connaissances</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Règles fédérales principales et leur raison d'être.</li> <li>• Vocabulaire spécifique.</li> <li>• Connaître quelques éléments culturels de l'activité sportive de référence (nationalité des meilleures équipes mondiales par exemple).</li> </ul>	<p><b>Capacités</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Émettre son avis sur les formes de pratiques proposées.</li> <li>• Faire des choix au sein des pratiques, que l'on peut justifier (variables de choix et règles de jeu).</li> </ul>	<p><b>Attitudes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter de s'engager dans des formes scolaires de pratique.</li> </ul>