



## Attendus de fin de cycle 3,

- **Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin.**
- **Combiner une course un saut un lancer pour faire la meilleure performance cumulée.**
- **Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques.**
- **Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur.**

## Compétences visées pendant le cycle 3,

- **Combiner des actions simples : courir-lancer ; courir-sauter.**

Si l'on considère que les forces exercées par l'élève, servent principalement à son équilibration ou sa propulsion, alors combiner efficacement des actions simples dans une situation coercitive, (cadre permettant de vivre l'essence de l'activité), revient à mobiliser ses ressources motrices et affectives pour optimiser ses actions propulsives tout en conservant « son équilibre athlétique », c'est-à-dire son état de disponibilité propulsive.

Dès lors, sachant que toutes les forces consacrées à l'équilibration ne sont plus disponibles pour la propulsion, l'efficacité dans les épreuves combinées doit passer dans un premier temps par la capacité de l'élève à « rester disponible pour se propulser ou propulser », (par exemple accepter de ne pas raser la haie de peur de tomber, afin d'avoir une reprise d'appui tonique et efficace vers l'avant) puis dans un second niveau d'expertise à restaurer cette disponibilité pour l'exploiter.

- **Mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible dans des activités athlétiques variées (courses, sauts, lancers).**

L'expression des ressources motrices se fait à travers la maîtrise de « principes techniques d'efficacité » au plus haut niveau d'intensité possible, ce qui nécessite un fort investissement énergétique et mental.

La réussite de son apprentissage passe par la mobilisation des ressources à la fois motrices, méthodologiques et sociales.

- **Appliquer des principes simples pour améliorer la performance dans des activités athlétiques.**

Les « principes techniques d'efficacité » directement liés au contexte de contraintes imposées par l'ASPA, contraignent l'activité adaptative de l'élève : linéarité des trajets moteurs – allongements du secteur d'impulsion ou du chemins de lancement efficace – rechercher l'utilisation de la mise en tension / renvoi des groupes musculaires utilisés – gainage des ceintures corporelles charnières – création, contrôle et utilisation de diverses rotations – alignement des chaînes d'impulsion et du couple trajet/trajectoire - synchronisation des actions motrices.

L'élève pour devenir compétent va devoir mener son projet de transformation en cherchant à développer des techniques et des attitudes les plus efficaces possibles, pour lui, à son niveau de ressources (les principes d'efficacité n'étant pas nécessairement les mêmes que pour l'athlète adulte).

- **Utiliser sa vitesse pour aller plus loin, ou plus haut.**

C'est un enjeu premier, l'utilisation de la vitesse ne doit cependant pas se faire au dépend de l'équilibre de l'élève.

Par exemple si l'élève débutant dispose de trop d'espace pour lancer, il a toutes les chances de se désunir et de perdre l'accélération du chemin de lancement qui conditionne la réussite. Il est courant de voir des élèves de ce niveau lancer moins loin que s'il ne prenait pas d'élan.

De plus, le choix de l'activité a toute son importance ; préférer le « multi bond » au « saut en longueur » par exemple, car il permet justement de mettre l'accent sur la conservation de la vitesse horizontale lors des bonds successifs. Ainsi, puisque pour réussir l'élève ne peut faire autrement que de s'organiser pour conserver la vitesse, c'est la performance réalisée par l'élève qui permet d'en déduire son niveau de maîtrise de l'objet d'enseignement à savoir : utiliser la vitesse (sans que cela ne nécessite d'évaluation artificielle de la « forme gestuelle réalisée »).

- **Pendant la pratique, prendre des repères extérieurs et des repères sur son corps pour contrôler son déplacement et son effort.**

C'est la mise en rapport de données croisées entre celles qui lui sont données par son partenaire et les sensations qu'il ressent que l'élève va pouvoir construire et optimiser ses actions dans la gestion des problématiques liées au couple équilibre – propulsion.

- **Utiliser des outils de mesures simples pour évaluer sa performance.**

La construction des outils d'observation ne doit pas transformer cette activité en une production de « formes » mais en production « d'effets ». Ce sont bien ces derniers qui organisent la motricité de l'élève.

L'apprentissage de la manipulation du chrono et des attitudes liées à ces manipulations sont des enjeux essentiels au bon déroulement des leçons et des épreuves, car cela permet à chaque élève de vivre le « cœur culturel » des ASPA du champ d'apprentissage n°1. En effet, le plaisir va naître de la confrontation au chrono, aux autres et à soi même à travers la volonté de dépasser ses limites dans un cadre très normé.

C'est donc en observant, mesurant, comparant ses données personnelles afin d'analyser, avec ses pairs, les effets de ses actions, que l'élève va pouvoir s'épanouir et développer ses ressources motrices.

- **Respecter les règles des activités.**

C'est ce respect de règles coercitives (qui limitent la motricité du pratiquant de façons spécifique et culturelle telles que partir à un signal, transmettre un témoin dans une zone, rester dans un couloir, n'utiliser qu'un seul pied d'appel lors d'un saut...) que va naître l'activité adaptative de l'élève / motricité spécifique efficace à son niveau de ressources.

- **Passer par les différents rôles sociaux.**

L'apprentissage de ces rôles est au cœur des « savoir en jeu » car ils conditionnent le bon déroulement d'une épreuve, ou les progrès d'un partenaire... Assumer de façon responsable ces différents rôles s'apprend et peut notamment être boosté par la préparation à une épreuve par équipe, grâce à des intérêts communs entre athlète et « coach observateur ».

Cette formation à la responsabilité passe par un apprentissage ciblé de la connaissance des règles spécifiques de l'APSA, de la relation et du placement du chronométrateur / starter, ou la manipulation d'un chrono... et peut avoir une influence sur la « forme de pratique scolaire » (par exemple pour un élève, la prise en compte de la pose du premier appui après la ligne d'arrivée est plus facile à prendre en compte que la ligne des épaules).

Tous les élèves doivent donc se confronter à ces enjeux citoyens, prendre des responsabilités et tout mettre en œuvre pour les assumer.

**Attendus de fin de cycle 4,**

- **Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans au moins 2 familles athlétiques**
- **S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif.**
- **Planifier et réaliser une épreuve combinée**
- **S'échauffer avant un effort.**
- **Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux (juge d'appel et de déroulement, chronométreur, juge de mesure, organisateur, collecteur des résultats, ...)**

**Compétences visées pendant le cycle 4,****Mobiliser, en les optimisant, ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible à une échéance donnée.**

- Comprendre les épreuves combinées comme une spécialité athlétique.  
Au regard des caractéristiques de l'épreuve à surmonter en fin de cycle 4 (biathlon, triathlon voire quadrathlon), l'élève devra pouvoir réaliser des choix pertinents en fonction des connaissances qu'il aura construites lors des cycles antérieurs : connaissance de soi, de son corps, mais également des principes d'efficacité et d'entraînement propres à chacune des activités proposées. Il essaiera alors d'agir efficacement au regard des caractéristiques de l'épreuve et de ses ressources du moment afin de produire une performance optimale.
- Ce qui n'exclue pas au moins dans la première année du cycle 4, dans chaque activité athlétique qui composera l'épreuve de fin de cycle, la recherche du développement maximal des ressources sollicitées à travers la maîtrise de « principes techniques d'efficacité » au plus haut niveau d'intensité possible pour chaque élève.

**Se préparer à l'effort et s'entraîner pour progresser et se dépasser.**

- L'enjeu est de permettre à l'élève d'entrer dans une « logique d'entraînement », nécessitant par exemple pour l'échauffement, de l'aider à construire des routines (gammes athlétiques, gainage de la ceinture pelvienne, renforcement de la ceinture scapulaire), mais aussi la partie « spécifique » (qui clôture ce moment) afin qu'il ait progressivement des outils pour fonctionner de façon de plus en plus autonome.  
Cette « logique d'entraînement » nécessite l'acquisition d'un « savoir s'entraîner » mêlant de la connaissance de soi, de son corps et des « principes techniques d'efficacité ». L'enjeu de cette démarche étant à partir d'une première confrontation à une situation complexe d'évaluation, de permettre ensuite à l'élève de construire les connaissances permettant la maîtrise de principes techniques d'efficacité au plus haut niveau d'intensité possible pour lui, compte tenu de ses ressources.
- Ce qui revient à pouvoir programmer une succession hiérarchisée d'acquisitions motrices, méthodologiques et sociales pour arriver à produire la meilleure performance possible à un moment précis.

**Utiliser des repères extérieurs et des indicateurs physiques pour contrôler son déplacement et l'allure de son effort.**

En demi fond, par exemple, la pose de plots tous les 25 m permet de connaître la vitesse moyenne instantanée toutes les 1'30 de course : 1 km/h par plot franchi. La mise en relation entre les informations données par son partenaire avec ses ressentis permet à l'élève de gérer de façon optimale ses courses.

**Maîtriser les rôles d'observateur, de juge et d'organisateur.**

- L'enjeu est ici de construire au cours du cycle des attitudes, le groupe qui évoluera en autonomie lors de l'épreuve devra être en mesure d'en garantir l'équité. (Groupe de 5 élèves) un observateur (recueil des perf et ressentis), un juge saut et lancer...
- Observer – conseiller / intérêts communs permettra de construire la connaissance de soi et soutenir l'estime de soi grâce au travail en groupe.

Donner des indices précis en demi fond sera par exemple:(1) nombre de plots franchis (donc la vitesse moyenne) (2) « Fréquence cardiaque de récupération » compatible avec la reprise de l'effort sans altération de ce dernier (3) connaître son partenaire, ses caractéristiques pour le conseiller de façon optimale.

**Prendre en compte des mesures relatives à ses performances ou à celles des autres pour ajuster un programme de préparation.**

- Savoir identifier l'état de forme du moment (rhume, fatigue de fin de trimestre.....)

## CYCLE 4



CA 1

**Produire une performance optimale mesurable à une échéance donnée**

### Caractéristiques de la compétence :

L'identification des conditions de l'action, vise à planifier et à réaliser une performance mesurable en milieu terrestre ou aquatique en utilisant, de façon optimale, l'ensemble de ses ressources.

### Ressources que l'élève doit pouvoir mobiliser :

#### Sollicitation de l'activité adaptative de l'élève et de ses ressources

La performance se construit en fonction d'un projet individuel et/ou collectif mettant en jeu différentes ressources motrices, méthodologiques et sociales.

### Connaissances et savoir-faire :

Construire la connaissance de soi à travers la mise en place de stratégies en fonction de l'identification de ses points forts et de ses points faibles.

Dans les choix à réaliser, l'élève devra gérer et optimiser un répertoire technique amenant à l'efficacité.

Appliquer les connaissances relatives à l'hygiène et à la sécurité en vue d'optimiser sa préparation à la performance attendue.

### Démarches d'apprentissage et méthodes de travail :

Analyser ses actions et résultats afin de pouvoir planifier son épreuve combinée.


Favoriser le travail en co-observation, co-évaluation, les repères sur soi permettant dans cette période d'adolescence de développer de nouveaux pouvoirs moteurs

A partir d'une « situation complexe d'évaluation » (contenant tous les attendus de la compétence), situer son niveau de performance, ses points forts, faibles ... afin de pouvoir ensuite faire des choix visant à optimiser ses performances.

	<b>C1</b>	<b>C2</b>	<b>C3</b>	<b>C4</b>	<b>C5</b>
<b>Contribution aux 5 compétences et aux domaines de formation du socle commun</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mettre en œuvre des techniques spécifiques pour construire un langage du corps efficace en situation d'épreuve.</li><li>- Verbaliser des sensations ressenties à l'aide d'un vocabulaire adapté et spécifique permettant de décrire la motricité d'autrui et la sienne.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Intégrer une démarche d'analyse des résultats en utilisant différents outils afin d'optimiser la préparation et la planification de son épreuve.</li><li>- Construire son répertoire technique seul ou à plusieurs.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Assumer différents rôles et responsabilités inhérents à la gestion de l'épreuve.</li><li>- Accepter la contre performance (surmontée de façon constructive) et gérer avec simplicité et modestie la réussite.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Connaître les effets d'une pratique physique régulière sur son état de bien-être et santé.</li><li>- Connaître et utiliser des indicateurs objectifs pour caractériser l'effort physique.</li><li>- Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- S'approprier, exploiter et savoir expliquer les principes d'efficacité d'un geste technique.</li><li>- Acquérir les bases d'une attitude réflexive et critique vis-à-vis du spectacle sportif.</li></ul>
<b>Déclinaisons et illustrations</b>	La verbalisation de ses ressentis est une aide à la mise en œuvre des techniques les plus efficaces dans l'APSA.	Exploiter les données des observations dans les différentes spécialités afin de produire la meilleure performance possible.	Intégrer la spécificité des différents rôles pour permettre à l'épreuve de se dérouler dans les meilleures conditions et rendre son partenaire plus performant dans les SRP et STOM.	Appliquer les principes de la gestion d'une épreuve : fondamentaux des échauffements, le pourquoi – comment – quoi (A-C-P-PER). Les principes de récupération.	Persévérer, donner le meilleur de soi, dépasser ses limites dans le respect de son intégrité physique et de celle des autres. Connaissances de différentes activités sociales de référence.
<b>Exemple d'indicateurs de compétences</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mise en œuvre des « Principes techniques d'efficacité »</li><li>- Efficacité dans la planification de son projet de performance (objectivité des choix et connaissance de soi)</li><li>- Efficacité dans les différents rôles, pratiquant, observateur, coach, juge, starter...</li></ul>				
<b>Repères de progressivité inter-cycle</b>	Le parcours de formation de l'élève doit lui permettre d'élargir ses habiletés dans des spécialités athlétiques de différentes familles, de manière à pouvoir les exprimer dans le cadre de situations complexes plus ou moins aménagées aux différentes ressources de celui-ci. Ces nouvelles habiletés acquises devront permettre à l'élève de s'inscrire dans une épreuve combinée en tant que spécialité athlétique.				

**Gestes  
professionnels  
essentiels**

Les situations complexes se veulent globalisantes et contextualisées, l'enseignant intervenant sur les apprentissages en jouant sur les contraintes pour adapter, différencier et finaliser les apprentissages (les STOM). Les fiches d'observation simples, le plus souvent basées sur des critères de réalisation soutiennent les différents rôles (observateur, juge, coach). Les ressources numériques viennent faciliter les recueils de données et les observations. L'organisation pédagogique à 4 élèves par situations est privilégiée.

<p><b>CA 1</b> Produire une performance optimale mesurable à une échéance donnée</p>	<h1 style="text-align: center;">Epreuve combinée </h1>				
<p><b>Contribution aux 5 compétences</b></p>	<p>Connaitre et mettre en œuvre les différents principes d'efficacité inhérents aux familles athlétiques et aux épreuves combinées.</p>	<p>Optimiser ses points forts et gommer ses points faibles dans une épreuve athlétique spécifique. Exploiter les données des observations dans les différentes spécialités afin de produire la meilleure performance possible</p>	<p>Assumer avec responsabilité les différents rôles permettant un déroulement équitable de l'épreuve.</p>	<p>Appliquer les principes de déroulement et de gestion spécifique à une épreuve combinée (fondamentaux des échauffements, le pourquoi – comment – quoi (A-C-P-PER). Les principes de récupération</p>	<p>Donner le meilleur de soi, dépasser ses limites dans le respect de son intégrité physique et de celle des autres.</p>
<p><b>Caractérisations des attendus de fin de cycle</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>FIN CYCLE 3</b></p> <p>Réaliser la meilleure « performance cumulée » possible dans une épreuve multiple couvrant 3 familles athlétiques (course - saut – lancer). La « forme de pratique scolaire » devra permettre à l'élève d'exprimer les « principes techniques d'efficacité » au plus haut niveau d'intensité possible pour lui.</p> <p>Assumer efficacement et loyalement au sein d'un groupe restreint : juge, observateur.</p>		<p style="text-align: center;"><b>FIN CYCLE 4</b></p> <p>Réaliser la meilleure performance possible dans un triathlon, en temps limité et couvrant au moins 2 familles athlétiques.</p> <p>Planifier et élaborer différentes stratégies (échauffement spécifique, gestion d'un nombre d'essai optimal pré défini, d'une récupération spécifique en vue de l'enchaînement des épreuves) afin d'établir un projet pertinent respectant les règles d'hygiène et de sécurité.</p> <p>Assumer efficacement au sein d'un groupe de 5, les rôles d'athlètes, juges, aide - organisateur et coach.</p>		
<p><b>Exemple d'indicateurs de compétences</b></p>	<p>-Efficacité technico-motrice et physiologiques de chaque épreuve composant le triathlon (notion de rythme, de vitesse de réaction, de vitesse de course, notion de récupération liée aux différentes filières énergétiques sollicitées, de VMA, de poussée, d'appuis, de liaison course-appel, de dissociations segmentaires...)</p> <p>-Efficacité dans la gestion du temps du triathlon (temps d'échauffement spécifique, temps de récupération avant l'épreuve suivante... gestion du nombre d'essai par rapport à ses points forts, ses points faibles)</p> <p>-Efficacité dans les différents rôles sociaux afin de permettre à l'athlète du groupe de faire la meilleure performance possible.</p>				
<p><b>Exemple de tâche complexe de validation de la compétence : Epreuve</b></p>	<p>Un Triathlon par groupe de 5. L'athlète effectue son épreuve combinée dans un ordre obligatoire répondant à des principes physiologiques. Les 4 autres membres du groupe s'organisent dans les différents rôles inhérents au bon déroulement des 3 épreuves athlétiques : organisateur, starter, recueil des données, coach).</p> <p>Le temps est limité à 15'. Les élèves passent à tous les rôles.</p> <p>L'enseignant, au cours du cycle, a pris le soin de définir avec l'athlète le nombre d'essai optimal pour les différentes épreuves.</p> <p><u>Exemple concret de tâche complexe :</u></p> <p><b>UN TRIATHLON : 30 m haies, longueur, ½ fond.</b></p> <p>L'athlète à 15' <u>au total</u> pour combiner ses 3 spécialités athlétiques. Il choisit son parcours de haies, (2 choix d'intervalles possible) définit le nombre d'essais (par ex : 2 passages sur 30 m Haies) puis définit le nombre d'essais en longueur (maximum 6) et termine par le ½ fond (par ex 2X 3' à un pourcentage de VMA optimal visant avec 1' de récup à parcourir la plus grande distance possible)</p>				
<p><b>Exemple de tâche d'apprentissage complexe, typique</b></p>	<p>- les tâches d'apprentissage s'appuient sur les incontournables techniques et physiologiques des différentes spécialités composant l'épreuve combinée. Des aménagements didactiques doivent être proposés aux élèves afin de faciliter les apprentissages techniques. (poids d'engin, nombre de foulée pour une course d'élan, 2 ou 3 parcours à intervalles typique pour des haies etc.)</p>				

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliser des parcours à thème proposant de travailler sur des notions athlétiques tel que : le rythme, l'amplitude, vitesse (de course, d'impulsion, de lancer etc.)</li> </ul>
<b>Éléments structurants des contenus d'enseignement</b>	<p>Les échauffements spécifiques sont l'occasion de renforcer les automatismes techniques fondamentaux (déplacement vers l'avant, vitesse de réaction, d'exécution, notion d'appuis, de rythme, de placement/ gainage)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Les tâches complexes jouent sur les variables spécifiques des épreuves combinées et des différentes spécialités qui la composent. (Par ex : travailler sur des enchainements d'actions dites similaires faisant appel à des compétences similaire (haies/longueur) ou travailler sur des actions dissociées (haies / lancer poids) faisant appel à une adaptation motrice permanente)</li> <li>-Les STOM permettant à l'élève de se confronter aux besoins moteurs identifiés dans les tâches complexes.</li> </ul>
<b>Volumes horaires de référence</b>	<p>Si la validation des acquisitions attendues de fin de cycle 4 nécessite de programmer les épreuves combinées la dernière année du cycle, rien n'oblige de les programmer sur les 3 années. Elles peuvent l'être par exemple sur les deux dernières années, sur un volume horaire effectif avoisinant les 20 heures.</p> <p>Mais il est aussi intéressant de privilégier sur la première, voire les deux premières années du cycle 4, un travail plus spécifique et approfondi des différentes spécialités athlétiques choisies permettant alors un volume horaire conséquent (une trentaine d'heures).</p>



<b>CYCLES 3</b>  <b>CA 1</b>  <b>Produire une performance optimale mesurable à une échéance donnée</b>	<b>Caractéristiques de la compétence :</b> L'identification des conditions de l'action, vise à planifier et à réaliser une performance mesurable en milieu terrestre ou aquatique en utilisant, de façon optimale, l'ensemble de ses ressources.				
	<b>Ressources que l'élève doit pouvoir mobiliser :</b> <b>Sollicitation de l'activité adaptative de l'élève et de ses ressources</b> La performance se construit en fonction d'un projet individuel et/ou collectif mettant en jeu différentes ressources motrices, méthodologiques et sociales.				
<b>Connaissances et savoir-faire :</b> Construire la connaissance de soi à travers la mise en place de stratégies en fonction de l'identification de ses points forts et de ses points faibles. Dans les choix à réaliser, l'élève devra gérer et optimiser un répertoire technique amenant à l'efficacité. Appliquer les connaissances relatives à l'hygiène et à la sécurité en vue d'optimiser sa préparation à la performance attendue.					
<b>Démarches d'apprentissage et méthodes de travail :</b> Analyser ses actions et résultats afin de pouvoir planifier son épreuve combinée. Favoriser le travail en co-observation, co-évaluation, les repères sur soi permettant dans cette période d'adolescence de développer de nouveaux pouvoirs moteurs A partir d'une « situation complexe d'évaluation » (contenant tous les attendus de la compétence), situer son niveau de performance, ses points forts, faibles ... afin de pouvoir ensuite faire des choix visant à optimiser ses performances.					
<b>Contribution aux 5 compétences et aux domaines de formation du socle commun</b>	<b>C1</b> <b>Développer sa motricité et construire un langage du corps</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adapter sa motricité à des situations variées.</li> <li>- Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité.</li> <li>- Mobiliser différentes ressources (physiologique, biomécanique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficiente.</li> </ul>	<b>C2</b> <b>S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres.</li> <li>- Répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace.</li> <li>- Utiliser des outils numériques pour observer, évaluer et modifier ses actions.</li> </ul>	<b>C3</b> <b>Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assumer les rôles sociaux spécifiques aux différentes APSA et à la classe (joueur, coach, arbitre, juge, observateur, tuteur, médiateur, organisateur...).</li> <li>- Comprendre, respecter et faire respecter règles et règlements.</li> <li>- Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées.</li> <li>- S'engager dans les activités sportives et artistiques collectives.</li> </ul>	<b>C4</b> <b>Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Évaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école.</li> <li>- Connaître et appliquer des principes d'une bonne hygiène de vie.</li> <li>- Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger.</li> </ul>	<b>C5</b> <b>S'approprier une culture physique sportive et artistique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Savoir situer des performances à l'échelle de la performance humaine.</li> <li>- Comprendre et respecter l'environnement des pratiques physiques et sportives.</li> </ul>