|  |
| --- |
| **ÉPS - PROGRESSIVITÉ DES APPRENTISSAGES CYCLES 2 et 3** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Champs****d’apprentissage** | **C1 - PRODUIRE UNE PERFORMANCE OPTIMALE, MESURABLE À UNE ÉCHÉANCE DONNÉE** |
| **Activités** | **Cycle des apprentissages fondamentaux** | **Cycle de consolidation** |
| **CP** | **CE1** | **CE2** | **CM1** | **CM2** | **6ème** |
| **Courses de vitesse** | * Courir sur 20 m.
* Réagir à un signal de départ, visuel ou sonore.
* Maintenir une trajectoire rectiligne
 | * Courir sur 30 m.
* Franchir la ligne d’arrivée sans ralentir.
* Enchaîner une course avec une transmission de témoin.
* Partir vite à un signal et maintenir sa vitesse pendant 7 sec.
 | * Réagir vite au signal de départ.
* Maintenir une trajectoire rectiligne.
* Maintenir une vitesse sur un temps donné (8 sec) ou sur une distance de 30 m.
 | * Maintenir sa vitesse sur un temps donné (8 à 10 sec) ou sur une distance de 30 à 40 m.
* Utiliser une position adaptée pour le départ.
* Franchir la ligne d’arrivée sans ralentir.
 | * Courir vite sur 40 m.
* Se propulser plus efficacement au départ.
* Prendre un départ rapide et maintenir sa vitesse pendant 10 sec.
 | * Réagir à un signal et adopter une position de départ en vue d’atteindre rapidement sa vitesse maximale.
* Courir dans son couloir (en ligne droite).
* Garder sa vitesse maximale sur toute la durée de la course.
* Orienter sa course :
* matérialiser le point d’arrivée
* travailler la construction de la foulée à partir des parcours lattés et de contrastes (étriqués, très rythmés, amples, en foulées bondissantes…)
 |
| **Courses longues** | * Développer le sens de l’effort, en accepter les conséquences (récupération, essoufflement).
* Gérer sa course en utilisant des arrêts définis en fonction de ses capacités.
* Courir à allure régulière de plus en plus longtemps.
* Commencer à construire les conditions d’une récupération active (marche, allure réduite).
 | * Gérer sa course : savoir régler son allure et l’adapter à un itinéraire donné ou à une durée.
* Savoir récupérer en marchant.
* Courir 6 à 12 min de façon régulière, en aisance respiratoire (pouvoir parler).
 | * Courir sur un temps donné en ajustant sa vitesse pour ne pas être essoufflé.
* Réduire le nombre d’étapes marchées sur un circuit donné (en nombre de tours ou sur une durée).
* Se fixer un contrat de course établi à partir d’une évaluation diagnostique et le réaliser.
 | * Courir à allure régulière, en aisance respiratoire, à l’aide de repères visuels ou sonores, puis sans repère, dans un temps contractualisé.
* Gérer sa course sur une durée de 8 à 15 min.
* Ajuster son allure, sa foulée pour atteindre l’objectif.
* Savoir comment récupérer activement après un temps de course pour enchaîner une autre course.
 | * Améliorer sa foulée (amplitude, action combinée bras/jambe) et contrôler sa respiration pour augmenter sa performance.
* Ajuster sa foulée à ses partenaires (courir à plusieurs dans le cadre d’un contrat collectif, prendre des relais).
* Courir 8 à 15 min selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.
 | * Réaliser la meilleure performance possible **(MPP)** dans un enchaînement de 2 ou 3 courses d’une durée différente (de 3 à 9 min), en maîtrisant différentes allures adaptées à la durée et à sa VMA, en utilisant principalement des repères extérieurs et quelques repères sur soi.
* Établir un projet de performance et le réussir à 1 Km/h près.
 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Courses de haies** | * Courir en franchissant 3 obstacles bas à des distances variables.
* Franchir les obstacles sans s’arrêter.
* Franchir les obstacles sans tomber ni les renverser.
 | * Franchir les obstacles en étant équilibré.
* Franchir des obstacles bas sans ralentir.
* Adapter l’impulsion à l’obstacle.
* Courir et franchir 3 obstacles bas successifs en ralentissant le moins possible.
 | * Enchaîner course et franchissement en position équilibrée.
* Adapter sa foulée à différents parcours comportant 3 ou 4 obstacles.
* Franchir l’obstacle « en longueur », sans piétiner ni interrompre sa course.
 | * À partir de 3 parcours avec des haies distantes de 5, 6 ou 7 m :
* Adapter sa foulée pour maintenir sa vitesse de course.
* Repérer et utiliser son pied d’appel.
* Choisir le parcours permettant d’obtenir la meilleure performance.
 | * Augmenter sa vitesse de course et maintenir avant les franchissements.
* Prendre un départ rapide, courir et franchir 3 haies basses en ralentissant le moins possible, finir vite.
 | * Réaliser la MPP sur une distance de 30 à 40 m, avec 3 à 4 haies basses, en enchaînant des courses inter-obstacles avec un nombre identifié d’appuis sur le parcours le plus adapté à ses possibilités.
* Respecter les règles de sécurité.
* Assumer au sein d’un groupe restreint les différents rôles (observateur et chronométreur).
 |
| **Courses de relais** |  |  | * Enchaîner une course avec une transmission, sans perdre le témoin.
* Transmettre ou recevoir le témoin en mouvement.
 | * Recevoir le témoin dos à son partenaire et en mouvement.
* Se transmettre le témoin sans se gêner.
 | * Se transmettre le témoin dans une zone définie.
* Identifier la main porteuse du témoin pour améliorer la réception.
* S’élancer et recevoir un témoin sans ralentir dans une zone définie, en enchaînant une course vitesse sur 30 m et assurer le passage du témoin à son équipier.
 | * Réaliser la MPP dans un relais de 2x30 m en transmettant le témoin en déplacement, dans une zone imposée.
* Tenir les rôles de donneur et de receveur.
* Assumer au sein d’un groupe restreint le rôle d’observateur.
 |
| **Saut en longueur****+** **Multibonds** | * Sauter pieds joints, en gardant les pieds joints au moment de l’impulsion et en arrivant sur ses 2 pieds.
* Sauter à partir d’une impulsion sur 1 pied, en courant de façon rectiligne lors de sa prise d’élan, en se réceptionnant sur 2 pieds sans chute arrière.
* Évaluer sa performance.
 | * Enchaîner course d’élan et impulsion sur un pied, sans temps d’arrêt.
* Prendre son impulsion dans une zone d’appel matérialisée.
* Arriver sur ses 2 pieds sans déséquilibre arrière.
* Courir sur quelques mètres et sauter le plus loin possible, avec une impulsion sur 1 pied dans la zone d’appel matérialisée.
 | * Prendre une impulsion simultanée des 2 pieds.
* Se réceptionner sans déséquilibre arrière.
* Enchaîner course et impulsion sur 1 pied.
* Identifier son pied d’appel.
* Construire une zone d’appel matérialisée.
* Enchaîner 3 foulées bondissantes en atterrissant pieds joints (triple bond).
 | * Accepter le déséquilibre ans regarder ses pieds.
* Enchaîner course d’élan et impulsion sur 1 pied sans ralentir avant la zone d’appel.
* Enchaîner 3 sauts en restant tonique (triple bond).
 | * Bondir avec une action des bras dans le sens du haut.
* Coordonner course et impulsion en conservant la vitesse.
* Réaliser 3 bonds de même amplitude.
* Sauter loin après une course de 6 à 8 foulées et une impulsion sur 1 pied dans une zone d’appel.
 | * À partir d’un élan étalonné de 6 à 8 appuis, réaliser la MPP sur 3 à 5 bonds enchaînés et équilibrés.
* Assumer dans un groupe restreint les rôles d’observateur *et de juge (niveau 2).*
 |
| **Saut en hauteur** |  |  | * Prendre une impulsion simultanée des 2 pieds.
* Arriver équilibré sur ses 2 pieds.
* Sauter à partir d’une impulsion sur 1 pied en trouvant son pied d’appel.
 | * Estimer sa distance d’élan.
* Respecter la zone d’appel.
* Utiliser les bras pour sauter haut.
 | * Travailler l’allègement des bras.
* Augmenter la tonicité de l’impulsion.
* S’élever verticalement après une course d’élan adaptée pour franchir la barre ou l’élastique.
 | * À partir d’un élan étalonné de 4 à 6 appuis, réaliser la MPP, de façon sécurisée, en alignant le trajet avec la trajectoire.
* Assumer dans un groupe restreint le rôle d’observateur.
 |
| **Lancers****(loin, précis)** | * Lancer à une main des objets légers et variés :
* en adaptant son geste à l’engin
* en enchaînant un élan réduit et un lancer
* en identifiant sa zone de performance
* Lancer des objets lestés :
* en variant les trajectoires pour identifier la plus performante
* en variant le geste de lancer (en poussée, devant ou au-dessus de la tête)
 | * Lancer à une main des objets légers et variés :
* enchaîner une prise d’élan et un lancer sans s’arrêter
* lancer dans une zone définie
* diversifier les prises d’élan
* construire une trajectoire en direction et en hauteur
* lancer avec pied en avant opposé au bras du lancer
* Lancer d’objets lestés à 2 mains :
* construire une trajectoire parabolique
* augmenter le chemin de lancement
* Enchaîner une prise d’élan et un lancer, à partir d’une zone d’élan et renouveler sa performance au moins 4 fois sur 5 essais.
 | * Lancer avec pied en avant opposé au bras du lancer.
* Enchaîner course d’élan et lancer sans ralentir.
* Lancer dans l’espace défini et rester face à la cible après le lancer.
* Construire une trajectoire en direction et en hauteur.
* Adapter son geste à l’engin (balle lestée, vortex, javelot, anneau…).
 | * Diversifier les prises d’élan (course droite, pas chassés).
* Construire une trajectoire parabolique.
 | * Diversifier les prises d’élan (course droite, pas chassés).
* Augmenter le chemin de lancement (bras allongé, en arrière de l’axe tronc-jambe).
* Effectuer plusieurs lancers, avec différents engins, pour réaliser une trajectoire optimale en liant dans un seul mouvement d’élan, lancer et accompagnement.
 | * **Javelot :**
* à partir d’un élan réduit, réaliser la MPP, par un lancer à bras cassé en recherchant un point de chute de l’engin dans l’axe de l’élan.
* **Disque :**
* à partir d’un élan réduit avec déplacements continus des appuis, réaliser la MPP, par un lancer en fauchage, en recherchant un point de chute de l’engin dans l’axe de l’élan.
* Respecter les règles de sécurité.
 |
| **Natation** | * **Se déplacer :**
* en lâchant de temps en temps un rail ou une ligne d’eau équipée
* en s’aidant d’une frite et utilisant bras et jambe (en lâchant la frite, en s’aidant d’un bras)
* avec une aide à la flottaison, tenue à bout de bras et en soufflant dans l’eau
* en utilisant de façon autonome une ou plusieurs formes de propulsion (tirer l’eau avec les bras, battre des pieds)
* en autonomie, sans reprise d’appuis ni aide à la flottaison sur une courte distance (5 à 8 m)
* **S’équilibrer :**
* chercher des équilibres, en se laissant porter, en prenant appui sur une planche, en variant les positions en ventral et en dorsal
* **Enchaîner les actions :**
* se fixer une distance à réaliser, choisir un parcours avec +/- de possibilités de reprises d’appuis (hors appuis plantaires)
* chercher à augmenter la distance et à limiter le nombre d’appuis
 | * **Se déplacer :**
* en position ventrale, voies respiratoires immergées
* en position dorsale avec si besoin un support
* en variant les modes de propulsion (bras simultanés ou en alternance)
* **S’équilibrer :**
* trouver des équilibres, aller vers l’alignement tête-tronc
* rester quelques secondes sur place, tête hors de l’eau
* **Enchaîner les actions :**
* enchaîner plusieurs actions (sauter dans l’eau, remonter passivement, se déplacer sur 10 m en ventral avec un passage sur le dos)
* se fixer un projet d’action, se confronter à sa réalisation et à l’ajuster en fonction de ses possibilités
* se déplacer sur 15 m sans aide à la flottaison et sans reprise d’appuis
 | * **Propulsion / Respiration :**
* aligner et maintenir son corps dans l’axe du déplacement
* utiliser une « respiration aquatique » avec immersion des voies respiratoires
* adapter sa respiration (inspiration en dehors des temps moteurs, expiration aquatique plus longue)
* améliorer l’efficacité des mouvements propulsifs (amplitude, fréquence)
* utiliser plusieurs types de nage (sur le ventre, sur le dos), et d’actions des bras (alternées, simultanées)
* **Enchaîner les actions :**
* enchaîner plus actions : coulée, déplacement ventral sur 25 m, passage sur le dos, virage…
* varier son allure y compris en réalisant des surplaces dans diverses situations (jeux, relais…)
* se déplacer sur 25 m sans aide à la flottaison et sans reprise d’appuis (ex. : se déplacer, effectuer un virage, une coulée et une reprise de nage pour gagner le bord)
 | * **Natation vitesse :** à partir d’un départ plongé ou dans l’eau, réaliser la MPP  sur une distance de 25 m en crawl en adoptant l’équilibre et les trajets moteurs les plus efficaces.
* **Natation longue :**
* àpartir d’un départ plongé ou dans l’eau, réaliser la MPP  sur une durée de 6 min, en nage ventrale et dorsale en optimisant l’équilibre, la respiration et les phases de coulée.
* Assumer les différents rôles : observateur, *starter puis chronométreur (niveau 2).*
* *Élaborer un projet d’action par rapport aux modes de nage, l’annoncer et le mettre en œuvre (niveau 2).*
* Respecter les règles de sécurité et d’hygiène.
 |
| **Champs****d’apprentissage** | **C2 - ADAPTER SES DÉPLACEMENTS À DES ENVIRONNEMENTS VARIÉS** |
| **Activités** | **Cycle des apprentissages fondamentaux** | **Cycle de consolidation** |
| **CP** | **CE1** | **CE2** | **CM1** | **CM2** | **6ème** |
| **Natation****+****ASSN** | * **Entrer dans l’eau avec ou sans aide :**
* en glissant, en se laissant tomber, en sautant
* en entrant par les pieds, par la tête
* dans différentes positions, en sautant pour attraper un objet flottant
* **S’immerger pour réaliser quelques actions simples :**
* en passant sous un obstacle flottant
* en descendant à l’aide d’une perche, d’une cage
* en touchant le fond avec différentes parties du corps
* en prenant une information visuelle
* en ramassant un objet lesté
* en remontant à l’aide d’un support ou en remontée passive
 | * **Entrer dans l’eau sans aide :**
* en orientant son corps différemment (en avant, en arrière, latéralement), pour sauter, rouler, basculer…
* en sautant au-delà d’un objet flottant
* en entrant par les pieds, par la tête, pour aller au fond (corps tendu)
* **S’immerger pour enchaîner quelques actions comprenant un changement de direction dans le déplacement subaquatique :**
* en traversant la partie inférieure de la cage subaquatique (ou 2 ou 3 cerceaux lestés)
* en prolongeant quelques instants son immersion pour communiquer par le geste avec un camarade
* en ramassant plusieurs objets lestés, selon une couleur donnée
* en remontant pour se laisser flotter un instant sur le ventre ou sur le dos
* Effectuer un enchainement d’actions sans reprise d’appuis, en moyenne profondeur, amenant à s’immerger en sautant dans l’eau, à se déplacer brièvement sous l’eau.
 | * Varier les entrées dans l’eau : sauter d’un plot, plonger départ assis ou debout, basculer en arrière à partir d’un tapis…
* Sauter ou plonger en allant de plus en plus loin ou de plus en plus en profondeur.
* Réaliser des parcours subaquatiques amenant à aller au fond, à varier l’orientation du regard, à franchir des obstacles immergés, à ramasser des objets lestés.
* Remonter un objet immergé en moyenne profondeur à partir d’un plongeon canard.
* Réaliser des parcours amenant à franchir plusieurs obstacles disposés à la surface, avec un départ dans l’eau.
* Enchaîner une remontée passive et un surplace en utilisant différentes positions de flottaison, ventrale, dorsale, verticale.
* Passer alternativement d’un équilibre ventral à un équilibre dorsal sans reprise d’appuis.
 | * Valider l'attestation scolaire du savoir nager (ASSN).
 |
|  |  | * Enchaîner, sans reprise d’appuis, un saut ou un plongeon en grande profondeur, un déplacement orienté en immersion (ex. : pour passer dans un cerceau immergé) et un surplace de 5 à 10 sec avant de regagner le fond.
 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Escalade** | * Varier les déplacements (vertical, horizontal) et les contraintes (nature des prises, parcours imposé…).
* Travailler sur les appuis pieds-mains et les transferts d’équilibre.
* Prendre des informations en cours de déplacement.
* Effectuer différents parcours, avec un départ au sol, un milieu (point le plus haut à atteindre) et un point d’arrivée.
* Essayer plusieurs solutions, choisir celle que l’on peut réaliser sans chuter.
 | * **Sans matériel spécifique** (prises situées au-dessous de 3 m) :
* améliorer la prise d’information visuelle en cours de déplacement
* varier les déplacements (vertical, horizontal) et les contraintes (nature des prises, parcours imposé…)
* améliorer les appuis pieds-mains et utiliser les transferts d’équilibre
* effectuer différents parcours, essayer plusieurs solutions
 | * Choisir et conduire un déplacement pour grimper, en moulinette, deux voies différentes à son meilleur niveau en privilégiant l’action des membres inférieurs.
* Assurer un partenaire en toute sécurité.
 |
| * **Avec matériel :**
* savoir s’équiper seul (baudrier et encordement) avec vérification de l’adulte
* monter, descendre, assurer (avec contre-assurage de l’adulte) en moulinette
* savoir réaliser un nœud de 8
* observer et conseiller son camarade tout en l’assurant
* réaliser des actions d’équilibrations sur 2 ou 3 appuis, en utilisant des préhensions variées, en augmentant l’amplitude
 |
|  | * Grimper jusqu’à 3 m (cible à toucher à cette hauteur) et redescendre.
* Réaliser sans assurage un trajet annoncé.
 |  | * Grimper jusqu’à 3 m (cible à toucher à cette hauteur) et redescendre.
* Réaliser sans assurage un trajet annoncé pour traverser horizontalement une zone, en utilisant différents types de prises, en progressant à des hauteurs variables entre le départ au sol, le milieu défini (point le plus haut) et le point d’arrivée.
 |
| **Orientation** | * Se déplacer d’un point à un autre, en sécurité, à l’aide de repères simples dans des milieux proche et connue.
* Se déplacer sur un parcours imposé dans l’école ou un parc en exploitant les repères donnés (points remarquables, croisements…).
* Suivre un parcours imposé en suivant les indications données par le maître ou un autre élève, une grille photographique, un plan.
* Mettre en relation le plan (espace représenté) et le terrain (espace perçu).
 | * Se déplacer d’un point à un autre, en sécurité, à l’aide de repères précis dans des milieux familiers élargis (parcours forestiers, parc, base de loisirs…).
* Affiner l’identification des points remarquables, s’appuyer sur diverses signalisations existantes.
* Choisir un itinéraire pour rallier plusieurs endroits définis.
* Élaborer et coder un parcours pour le soumettre à un autre groupe.
* Décoder le parcours proposé par un autre groupe.
* Dans un milieu connu (école, parc…), retrouver 5 balises dans un temps imparti, sur les indications données par l’enseignant ou le groupe qui les a placées.
 | * Suivre un parcours imposé à partir d’un plan.
* Réaliser un parcours en pointant des balises en terrain varié ou au travers d’un jeu de course à la photo.
* Retrouver et tracer sur une carte un déplacement vécu.
* Coder un parcours dans un lieu connu, indiquer sur la carte la position de la balise que l’on vient de placer.
* Orienter sa carte à partir de points remarquables.
 | * Identifier sur une carte légendée les éléments de la réalité du terrain (points remarquables, équipements, types de voies…).
* Rechercher et sélectionner les éléments essentiels à un déplacement efficace.
* Compléter un fond de carte à partir d’éléments repérés du paysage.
* Orienter sa carte à l’aide de la boussole.
* Doser ses efforts en fonction des distances à parcourir et des contraintes du terrain.
* Coder précisément un parcours dans un lieu peu connu en s’aidant de la carte.
 | * Choisir et conduire un déplacement pour trouver des balises, à l’aide d’une carte, en utilisant essentiellement des lignes directrices simples dans un milieu nettement circonscrit.
* Gérer l’alternance des efforts.
* Respecter les règles de sécurité et l’environnement.
 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Roule et glisse****+****APER** | * Réaliser des parcours simples à vélo, en roller, dans l’école ou dans un espace protégé.
* Utiliser les équipements de sécurité (casque, genouillères, protège-poignets…), s’équiper seul, vérifier le matériel avant de l’utiliser.
* Prendre de l’élan, se laisser rouler, changer de direction, s’arrêter dans une zone définie.
* Maîtriser des équilibres en fonction de l’engin utilisé (à vélo, pédaler assis et debout, en roller, patiner pieds parallèles, un instant sur un pied…).
* Prendre des informations en roulant (symbole, couleur, panneau routier…) et agir en conséquence ou en mémorisant le contenu.
* Circuler à plusieurs en se suivant, en se croisant selon les déplacements organisés ou libres.
 | * Réaliser des parcours en roller et à vélo sur des chemins peu fréquentés ou des pistes aménagées.
* Vérifier et régler seul le matériel et les équipements de sécurité.
* Parcourir des espaces nécessitant des franchissements, des contournements et comprenant des déclivités adaptées aux capacités des élèves et au matériel utilisé.
* Patiner sans s’arrêter pendant 3 à 4 min, pédaler en gérant son effort sur un parcours connu.
* Circuler à plusieurs dans un espace restreint en adaptant sa vitesse et ses trajectoires.
* Suivre, croiser des piétons ou d’autres cyclistes sur un chemin ou une piste aménagée.
* **Roller :** se déplacer en ligne droite, slalomer entre des plots, monter et descendre une courte pente, s’arrêter dans une zone de 2 m.
* **Vélo :** rouler en ligne droite, faire un slalom de 3 ou 4 virages serrés, accélérer sur 10 m, rouler très lentement, monter et descendre une pente, s’arrêter dans une zone de 3 m.
 | * **Réaliser des parcours d’actions diverses en roller :**
* maîtriser la position de sécurité (patins parallèles, écartés à la largeur du bassin, genoux légèrement fléchis) dans des situations de gestion de l’élan, de plan incliné, de franchissement d’obstacles au sol nécessitant de sauter de quelques cm.
* ralentir pour s’arrêter à l’aide du frein
* patiner pendant 5 à 8 min sans s’arrêter, en gérant son effort, en changeant d’allure
* **Réaliser des parcours à vélo sur des chemins peu fréquentés, des pistes aménagées, des voies à faible circulation :**
* utiliser le matériel et les équipements de sécurité et participer à leur réglage, à leur entretien (casque, freins, pression des pneus, hauteur de selle…)
* circuler à plusieurs sur un itinéraire convenu en adaptant sa vitesse et ses trajectoires
* suivre, croiser des piétons ou d’autres cyclistes sur un chemin ou une piste aménagée
* croiser, se faire dépasser par un véhicule motorisé en tenant sa droite, en roulant en groupe
 | * **Roller :**
* patiner de plus en plus vite en contrôlant sa vitesse, ses trajectoires et en anticipant sur des obstacles à franchir, sur les déplacements d’autres patineurs
* virer de différentes façons (en transférant son poids, en ramenant successivement chaque patin en avant de l’autre…) pour contourner des obstacles, pour enchaîner plusieurs virages
* utiliser différentes techniques pour freiner et s’arrêter
* patiner pendant 8 à 12 min sans s’arrêter, en gérant son effort, en changeant d’allure
* **Vélo :**
* pratiquer sur circuit des activités de pilotages élaborées incluant des passages d’obstacles, des contournements, la maintien d’allures contrastées, un freinage d’urgence…
* **Préparer et effectuer une sortie en vélo** (itinéraire, étapes, durée, identification des points dangereux, préparation matérielle…) **:**
* utiliser les équipements de sécurité, entretenir, régler sa bicyclette
* prendre en compte les différentes contraintes (configuration et état de la chaussée, espaces et densité de circulation, conditions météo) aussi bien dans un espace aménagé que sur la chaussée
* respecter les règles de la circulation en groupe, accepter sa place dans la file, signaler par le geste ou par la voix un changement d’allure, de direction, un danger
* maîtriser sa vitesse sur le plat et en descente (en maintenant un écart de sécurité adapté)
 | * **Canoë-kayak :**
* conduire un déplacement en maîtrisant la direction de son embarcation sans appréhension
* respecter les consignes de sécurité et l’environnement
* accepter le dessalage
* **VTT :**
* conduire un déplacement, en adaptant sa vitesse et sa position sur le VTT, afin de piloter en fonction des difficultés d'un parcours roulant, offrant de légers dénivelés, tout en assurant sa sécurité et celle des autres.
* **Voile :**
* conduire le déplacement d’une embarcation à voile en maîtrisant la direction dans des conditions permettant d’assurer sa sécurité et en respectant l’environnement.
* **Patinage artistique :**
* dans le respect des règles de sécurité, composer et présenter un enchaînement à visée artistique, en combinant des formes corporelles simples et des éléments techniques choisis en référence à un code commun en jouant sur au moins une des composantes du mouvement : l’espace, le temps et l’énergie.
* maîtriser ses émotions et accepter le regard des autres
* observer avec attention et apprécier avec respect les prestations à partir de critères
 |
|  | * Rouler en groupe sur un itinéraire de chemins ou de routes pendant au moins 1 h, en gérant son effort et en respectant les règles de sécurité.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Champs****d’apprentissage** | **C3 - S’EXPRIMER DEVANT LES AUTRES PAR UNE PRESTATION ARTISTIQUE ET/OU ACROBATIQUE** |
| **Activités** | **Cycle des apprentissages fondamentaux** | **Cycle de consolidation** |
| **CP** | **CE1** | **CE2** | **CM1** | **CM2** | **6ème** |
| **Danse** | * **Être danseur :**
* improviser des réponses corporelles en lien avec une consigne précise en mobilisant chaque partie du corps
* réaliser des enchaînements incluant des locomotions, des équilibres, des manipulations
* connaître des composantes de l’espace (corporel proche, déplacements, scénique) et répondre corporellement à des consignes sur les directions, les niveaux, les tracés, les dimensions
* entrer en relation avec des structures rythmiques et la mélodie de la musique
* intégrer son mouvement dans une durée
* accepter de danser à 2, à plusieurs
* varier les modes de communication (rôles meneur/mené, imitation, danse en miroir…)
* accepter le regard des autres
* **Être chorégraphe en composant une phrase dansée :**
* assembler 3 à 4 mouvements inventés ou proposés pour constituer une courte chorégraphie
* écouter les propositions des autres
* aider un camarade à compléter sa chorégraphie en lui proposant d’autres idées
* **Être spectateur :**
* regarder, écouter l’autre
* communiquer son ressenti au danseur
 | * **Être danseur :**
* faire évoluer ses réponses corporelles en jouant sur les déséquilibres, les rotations, les passages au sol
* jouer sur l’amplitude du mouvement, l’exagération du geste en fonction de l’intention
* utiliser les composantes de l’espace, jouer corporellement avec les directions, les niveaux, les tracés et les dimensions
* ajuster son mouvement à une durée donnée
* mémoriser un enchaînement et le reproduire
* **Être chorégraphe en composant une phrase dansée :**
* choisir 3 à 5 mouvements et les assembler pour créer une courte chorégraphie
* formuler un point de vue sur la danse des autres
* **Être spectateur :**
* accepter des messages différents
* Exprimer corporellement des personnages, des images, des sentiments pour communiquer des émotions en réalisant une petite chorégraphie (3 à 5 éléments) sur des supports sonores divers.
 | * **Être danseur :** en utilisant les différentes parties de son corps, en utilisant l’espace, en jouant sur les durées et les rythmes.
* **Être chorégraphe en composant une phrase dansée :** en composant une courte chorégraphie, combinant dans une phrase dansée des mouvements individuels ou collectifs en faisant varier selon son intention les directions, les durées, les rythmes.
* **Être spectateur :** en étant à l’écoute de l’autre, en acceptant des messages différents dans leur dimension symbolique, en appréciant les émotions produites.
 |
| * Se créer un répertoire d’actions motrices et de sensations inhabituelles (locomotions, équilibres, manipulations…).
* Utiliser les composantes de l’espace (corporel proche, déplacements et scénique).
* Ajuster ses mouvements en fonctions de ceux de ses partenaires, des autres danseurs, en s’orientant par rapport au spectateur.
* Agir, évoluer en fonction du support sonore, en adéquation, en décalage, en écho…
* Donner son avis, proposer un autre mode d’expression, une action à améliorer.
* Contrôler ses émotions sous le regard des spectateurs.
 | * Enrichir le répertoire d’actions disponibles et les combiner.
* Mettre en jeu son corps et son énergie en jouant sur équilibres/déséquilibres, les appuis, les changements d’axe, les accélérations, les rotations.
* Prendre en compte les mouvements des autres danseurs.
* Jouer avec des modes de composition en utilisant des procédés chorégraphique (décalé, unisson, cascade, superposition…).
* Faire des propositions en justifiant ses préférences.
 | * Améliorer la qualité des mouvements (originalité, énergie…) et leurs facteurs d’exécution (équilibre, coordination, gainage, dissociation…).
* Transposer les composantes d’espace (amplifier, restreindre), de rythme (suspendre, accélérer), de relation (faire avec, faire contre) d’une situation donnée pour créer un autre sens.
* Entrer en relation dynamique avec les autres danseurs pour développer son mouvement.
* Enrichir la composition pour renforcer l’émotion produite.
* S’impliquer dans un projet collectif de création chorégraphique.
* Construire à plusieurs une phrase dansée d’au moins 5 mouvements combinés et liés, avec des directions, des durées des rythmes précis pour exprimer corporellement des images, des états, des sentiments et communiquer des émotions.
 | * Composer et présenter une chorégraphie collective structurée en enrichissant des formes corporelles et des gestes simples, en jouant sur les composantes du mouvement : l’espace, le temps et l’énergie.
* Maîtriser ses émotions et accepter le regard des autres.
* Observer avec attention et apprécier avec respect les prestations.
* Savoir filmer une prestation pour la revoir et la faire évoluer.
 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Activités gymniques** | * Se déplacer en « bonds de lapin latéraux » mains en appui sur un banc, les impulsions permettant aux jambes de franchir le banc alternativement à droite et à gauche.
* Tourner en boule, départ accroupi, dans l’axe et arriver sur les fesses (par roulement du dos).
* Tourner en boule vers l’arrière, départ assis/groupé sur un plan légèrement incliné.
* Se renverser et se déplacer sur les mains un court instant.
* Sauter d’un plinth ou d’une caisse pour voler et marcher à la réception.
* Se déplacer sur une poutre et réaliser quelques actions élémentaires (demi-tour, saut, station écart dans l’axe…).
* Choisir un enchaînement composé de plusieurs éléments « voler », « tourner », « se renverser en quadrupédie ».
* Le début et la fin de l’enchaînement sont marqués par une position assise en tailleur dans un repère au sol.
 | * Se déplacer en « bonds de lapin latéraux » sans que les pieds ou les genoux ne touchent le banc (recherche de régularité).
* Tourner vite en avant, dans l’axe, et arriver sur les pieds à partir d’un départ accroupi.
* Se renverser et se déplacer sur plus d’1 m.
* Voler puis rester immobile 3 sec après une réception amortie.
* Réaliser quelques actions sur la poutre (marcher, s’accroupir, sauter, s’arrêter sur une station écart dans l’axe et latéralement…).
* Sur 2 engins de son choix (barres asymétriques, plinth avec gros tapis sur plan incliné…), réaliser un enchaînement de 3 actions acrobatiques.
* L’enchaînement comporte un début et une fin.
* Réaliser un enchaînement de 2 ou 3 actions acrobatiques sur des engins variés (barres, plinths, poutres, tapis).
 | * **Se renverser, se déplacer :**
* se déplacer en quadrupédie faciale, mains au sol, pieds contre une poutre
* se renverser en cochon-pendu sur une barre basse, poser les mains au sol, déplier les jambes pour se redresser.
* **Tourner :**
* tourner en rotation avant, avec ou sans pause des mains, le corps «  en boule » en arrivant assis
* tourner en avant en appui sur une barre en réalisant la rotation en continu
* **Bondir, voler :**
* bondir comme un lapin, 2 mains, 2 pieds, 2 mains…
* réaliser une chandelle après une course d’élan limitée et un appel 2 pieds sur un tremplin
* arriver à genoux en contre-haut sur un plinth après impulsion sur un tremplin
 | * **Se renverser, se déplacer :**
* se déplacer de différentes façons sur des appuis manuels
* se renverser jusqu’à la verticale en alignant les différents segments
* se renverser en cochon-pendu sur une barre basse, poser les mains au sol, déplier les jambes et passer par l’appui tendu renversé (ATR) avant de se redresser
* **Tourner :**
* en appui sur une barre, tourner vite pas une action simultanée du haut et du bas du corps
* **Bondir, voler :**
* réaliser une impulsion 2 pieds sur le mini-trampoline, en volant le corps tendu, en se réceptionnant dans une zone et en restant immobile 3 sec
* assurer le rôle de juge en évaluant les enchaînements réalisés
* proposer des enchaînements ou des améliorations
* Construire et réaliser un enchaînement de 4 ou 5 éléments acrobatiques sur divers engins (barres, moutons, poutres, tapis).

*Exemple pour la gymnastique artistique : construire un enchaînement au sol ou sur un agrès, comportant un déséquilibre volontaire pour voler, une rotation (ex. : roulade, tour autour d’une barre), un renversement (roue, ATR), des éléments de liaison (petits sauts, pas divers, demi-tours). Cet enchaînement devra comporter un début et une fin (toutes sortes de musiques ou éléments sonores peuvent être utilisées pour dynamiser l’action).* | * **Gymnastique sportive :**
* dans le respect des règles de sécurité, sur un parcours multi agrès, présenter un ensemble d’éléments gymniques simples maitrisés, combinés ou non, illustrant les actions « tourner, se renverser »
* aider un camarade à réaliser un élément simple.
* **Gymnastique rythmique :**
* présenter un enchaînement en duo, en organisant des manipulations d’engins en relation avec des déplacements corporels dans un espace défini
* maîtriser ses émotions et accepter le regard des autres
* **Acrosport :**
* concevoir et présenter un enchainement maîtrisé d’au moins 4 figures acrobatiques, montées et démontées de façon sécurisée, choisies en référence à un code commun, reliées par des éléments gymniques ou chorégraphiques
* assumer au moins deux des trois rôles : voltigeur, porteur, aide
* **Aérobic :**
* Présenter une routine collective synchronisée, tenant compte de l’orientation des formations dans l’espace scénique, sur un support musical (de 120 à 130 BPM) en choisissant un ou deux éléments parmi les quatre familles, combinés à des pas de base et associés à des mouvements de bras simples.
* Observer et apprécier les prestations à partir de critères simples.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Champs****d’apprentissage** | **C4 - CONDUIRE ET MAÎTRISER UN AFFRONTEMENT COLLECTIF OU INTERINDIVIDUEL** |
| **Activités** | **Cycle des apprentissages fondamentaux** | **Cycle de consolidation** |
| **CP** | **CE1** | **CE2** | **CM1** | **CM2** | **6ème** |
| **Jeux de lutte****Jeux de combats** | * Accepter le combat.
* Connaître et respecter les règles d’or : ne pas faire mal, ne pas se faire mal, ne pas se laisser faire mal.
* Connaître et assurer des rôles : attaquant, défenseur, arbitre.
 | * Amener son adversaire au sol pour l’immobiliser.
 |
| * **En tant qu’attaquant :**
* saisir l’adversaire, le déséquilibrer, le retourner, le faire sortir de l’espace de combat (départ à genoux)
* **En tant que défenseur :**
* se libérer des saisies
* reconstruire ses appuis en fonction des déséquilibres pour ne pas se laisser retourner
* **En tant qu’arbitre :**
* arrêter le combat quand la règle n’est pas respectée ou à la sortie de l’espace de combat
 | * **En tant qu’attaquant :**
* saisir l’adversaire, le déséquilibrer, le retourner, l’immobiliser et le maintenir au sol sur le dos pendant 3 sec (départ à genoux)
* **En tant que défenseur :**
* se dégager d’une immobilisation
* **En tant qu’arbitre :**
* arrêter le combat quand la règle n’est pas respectée ou à la sortie de l’espace de combat
* déclarer qui est vainqueur du combat
* Dans un combat à 2, agir sur l’adversaire au sol pour le contrôler, l’obliger à se retourner sur le dos, et l’immobiliser pendant 3 sec.
 | * **En tant qu’attaquant***(départ à genoux)* **:**
* approcher, saisir l’adversaire
* déséquilibrer l’adversaire pour l’amener sur le dos et le maintenir pendant 5 sec
* **En tant que défenseur** *(départ à genoux)***:**
* résister pour conserver ou retrouver son équilibre
* tenter de se dégager d’une immobilisation
* **En tant qu’arbitre :**
* connaître, rappeler, faire respecter les règles d’or
* co-arbitrer avec un adulte
 | * **En tant qu’attaquant***(départ au sol ou debout)* **:**
* saisir l’adversaire, utiliser sa force et des changements d’appuis pour le déséquilibrer, accompagner sa chute
* **En tant que défenseur** *(départ au sol ou debout)***:**
* accepter le déséquilibre et la chute
* retrouver rapidement des appuis pour résister et rester sur le ventre
* anticiper sur l’action de l’attaquant
* **En tant qu’arbitre :**
* faire respecter les règles, gérer la durée du combat
* co-arbitrer avec un autre élève
 | * **En tant qu’attaquant***(départ au sol ou debout)***:**
* accepter de se déséquilibrer pour mettre l’adversaire en difficulté
* gérer ses efforts, changer le rythme de ses actions au cours du combat
* **En tant que défenseur** *(départ au sol ou debout)***:**
* se dégager le plus rapidement possible
* esquiver ou utiliser le déséquilibre de l’adversaire pour prendre momentanément le dessus
* **En tant qu’arbitre :**
* arbitrer seul, être vigilent au niveau de la sécurité
 | * S’engager loyalement et en toute sécurité dans un combat, en rechercher le gain par l’utilisation de contrôles et formes de corps sur un adversaire gardant ses appuis au sol.
* Assurer le comptage des points et le respect des règles de sécurité.
 |
| * **Dans un combat,** alterner les rôles d’attaquant et de défenseur.
* en tant qu’attaquant, amener son adversaire au sol et le maintenir immobilisé sur le dos pendant 5 sec
* en tant que défenseur, ne pas se laisser immobiliser, garder une position ventrale
 |
| **Jeux de raquettes** | * Utiliser une raquette pour envoyer, renvoyer une balle ou un volant.
* Envoyer une balle ou un volant à l’aide d’une raquette dans une cible (au sol ou en hauteur).
* Se déplacer sur un parcours aménagé, en lançant et en récupérant, en jonglant, en dribblant.
* Renvoyer la balle ou le volant lancé à la main par un camarade.
 | * Faire quelques échanges.
* Jongler plusieurs fois en variant la hauteur : envoyer et recevoir sans filet (coopération).
* Réussir quelques échanges en coopération, le premier envoi pouvant être fait à la main.
 | * Réaliser des échanges avec et sans filet avec différents types de raquettes (tennis, tennis de table, badminton…).
* Utiliser plusieurs types de renvoi (coup droit, revers…).
* Utiliser un envoi simple (à la main, en cuiller) pour commencer l’échange.
* Se placer par rapport à l’engin envoyé (balle, volant) pour pouvoir le renvoyer à son tour.
 | * Organiser le renvoi (position, coup droit, revers, amorti…) pour mieux maîtriser la trajectoire de la balle ou du volant.
* Faire une mise en jeu, codifiée ou non, permettant le renvoi.
* Compter les points lors d’un match (pour soi ou en situation d’arbitrage).
 | * Choisir le renvoi le mieux adapté.
* Viser dans els espaces libres pour tenter de marquer le point.
* Utiliser la mise en jeu réglementaire.
* Varier la vitesse d’exécution pour chercher à déstabiliser l’adversaire.
* Compter et marquer les points du match en tant qu’arbitre.
 | * **Badminton***(en simple)***:**
* choisir entre renvoi sécuritaire et recherche de rupture sur des volants favorables par l’utilisation de frappes variées en longueur ou en largeur
* **Tennis de table***(en simple)***:**
* assurer la continuité de l’échange, en coup droit ou en revers et en profitant d’une situation favorable pour le rompre par une balle placée latéralement ou accélérée
* Assurer le comptage des points et remplir une feuille d’observation.
 |
| **Jeux traditionnels****Jeux collectifs****avec ou sans ballon****Jeux pré-sportifs collectifs** | * **Jeux sans ballon :**
* courir, transporter, conquérir des objets
* conquérir un territoire
* courir fuir, courir et attendre le refuge
* toucher les porteurs d’objets, les joueurs-cibles
* juger une action simple (adéquation à la règle, atteinte de l’objectif)
* **Jeux de ballon :**
* enchaîner et coordonner plusieurs actions : ramasser, manipuler, passer le ballon
* se déplacer vers le but pour marquer
* faire progresser le ballon collectivement
* s’interposer pour gêner la progression adverse ou tenter de récupérer le ballon
* savoir se rendre disponible pour aider un partenaire qui est porteur du ballon
 | * **Jeux sans ballon :**
* enchaîner des actions de course, d’esquive, de poursuite…
* construire et respecter des repères d’espace (zone interdite, espace partagé ou réservé…)
* s’orienter vers un espace de marque
* s’engager dans des phases de jeu alternées
* **Jeux de ballon :**
* coordonner ses actions, en respectant les règles du jeu pour :
* **en tant qu’attaquant**, progresser vers le but, conserver le ballon (ou le passer à un partenaire), marquer
* **en tant que défenseur**, reprendre le ballon, gêner la progression, empêcher de marquer, protéger son but
* identifier son statut en fonction de ses actions
* assurer le rôle d’arbitre
* Enchaîner des actions simples relatives aux différents rôles :
* **attaquant :** courir et transporter un objet ou passer un ballon, recevoir et passer, recevoir et courir vers le but (rugby : espace de marque) pour aller marquer
* **défenseur :** courir et toucher les porteurs de balle ou d’objets, essayer d’intercepter le ballon, courir et s’interposer pour gêner la progression
 | * **En attaque :**
* conserver le ballon : passer, recevoir contrôler le ballon de plus en plus efficacement
* progresser vers la cible : passer à un partenaire dans le sens de la progression, partir vite vers l’avant (rugby : se placer en arrière du porteur, passer vers l’arrière)
* marquer : passer à un partenaire placé, marquer un but, un essai, un panier ou toucher le panneau…
* utiliser l’espace de jeu dans ses dimensions, latéralement et en profondeur
* **En défense :**
* reprendre le ballon : se placer sur les trajectoires de passes
* ralentir la progression de l’adversaire : gêner le porteur du ballon, la passe adverse (rugby : bloquer le porteur selon la modalité convenue)
* empêcher de marquer : gêner le tireur dans son action (rugby : empêcher le porteur d’atteindre la zone d’en-but)
 | * **En attaque :**
* conserver le ballon : passer le ballon à un partenaire démarqué, se démarquer pour donner une solution de jeu au porteur (éviter la grappe), recevoir le ballon à l’arrêt ou en mouvement
* progresser vers la cible : utiliser le dribble ou la passe selon la situation
* marquer : choisir une stratégie permettant de tirer en position favorable (passe à un partenaire placé, dribble pour passer la défense, tir en mouvement…)
* **En défense :**
* reprendre la ballon : se placer activement sur les trajectoires des passes, occuper l’espace, reprendre le ballon sur rebond, changer très vite de statut (de défenseur à attaquant)
* ralentir la progression de l’adversaire : gêner le porteur du ballon dans sa progression et dans ses tentatives de passe
* empêcher de marquer : monter sur le tireur dans l’axe de tir, se placer sur les trajectoires de passes aux attaquants en position de tir
 | * S’organiser tactiquement pour gagner le duel ou le match en identifiant les situations favorables de marque.
* Maintenir un engagement moteur efficace sur tout le temps de jeu prévu.
* Respecter les partenaires, les adversaires et l’arbitre.
* Assurer différents rôles sociaux (joueur, arbitre, observateur) inhérents à l’activité et à l’organisation de la classe.
* Accepter le résultat de la rencontre et être capable de le commenter.
 |
|  | * Au cours d’un match, assurer alternativement les rôles d’attaquant, de défenseur et d’arbitre.
* Participer à la marque en coopérant avec les équipiers, en s’opposant individuellement et collectivement à l’équipe adverse et en respectant les règles définies.
 |