

# PROGRESSIONS POUR LE COURS ÉLÉMENTAIRE DEUXIÈME ANNÉE ET LE COURS MOYEN (CYCLE DES APPROFONDISSEMENTS)

## ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Les tableaux suivants donnent des repères aux équipes pédagogiques pour organiser la progressivité des apprentissages. Seules les connaissances et compétences nouvelles sont mentionnées dans chaque colonne.

L'acquisition des connaissances et des compétences passe par des temps de pratique structurés, s'appuyant sur plusieurs activités physiques, sportives ou artistiques, en exploitant les ressources locales. Les compétences peuvent être construites sans nécessiter que toutes les activités soient mises en œuvre.

⇒ Pour les activités qui ont été effectivement pratiquées, les niveaux de réalisation attendus en fin de cycle sont précisés dans la colonne CM2.

La fréquence et la durée des séances sont des éléments déterminants pour assurer la qualité des apprentissages. Les cycles d'activités doivent permettre un temps d'exploration, la recherche de solutions, le réinvestissement, la recherche de régularité et d'amélioration ainsi que des temps d'évaluation. Les connaissances sur soi, sur les autres, sur l'activité font l'objet de temps d'échanges et de formalisation écrite. Des liens sont parfois proposés entre les différentes activités

	Cours élémentaire deuxième année	Cours moyen première année	Cours moyen deuxième année
<b>Réaliser une performance mesurée</b>	<p>*Coordonner et enchaîner des actions motrices caractérisées par leur forme, leur force, leur vitesse, dans des espaces et avec des matériels variés, dans différents types d'efforts (rapport entre vitesse, distance et durée), de plus en plus régulièrement, à une échéance donnée, pour égaler ou battre son propre record.</p> <p>*Identifier, stabiliser, améliorer sa performance.</p>		
<b>Activités Athlétiques</b>	<p><b>Courses de vitesse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réagir vite au signal de départ.</li> <li>- Maintenir une trajectoire rectiligne (bras et regard horizontal, dans l'axe de la course).</li> <li>- Maintenir sa vitesse sur un temps donné (8 secondes) ou sur une distance d'une trentaine de mètres.</li> </ul> <p><b>Courses en durée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir sur un temps donné en ajustant sa vitesse pour ne pas être essoufflé.</li> <li>- Réduire le nombre d'étapes marchées sur un circuit donné (en nombre de tours ou sur une durée de 8 à 12 minutes).</li> <li>- Se fixer un contrat de course établi à partir d'une évaluation diagnostique et le réaliser.</li> </ul> <p><b>Courses de haies</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enchaîner course et franchissement en position équilibrée.</li> <li>- Adapter sa foulée à différents parcours comportant trois à quatre obstacles.</li> <li>- Franchir l'obstacle « en longueur », sans piétiner ni interrompre sa course.</li> </ul> <p><b>Courses de relais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enchaîner une course avec une transmission, sans perdre le témoin.</li> <li>- Transmettre ou recevoir le témoin en mouvement.</li> </ul>	<p><b>Courses de vitesse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maintenir sa vitesse sur un temps donné (8 à 10 secondes) ou sur une distance de 30 à 40 mètres.</li> <li>- Utiliser une position adaptée pour le départ.</li> <li>- Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir.</li> </ul> <p><b>Courses en durée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir à allure régulière, en aisance respiratoire, à l'aide de repères visuels ou sonores, puis sans repère, dans un temps contractualisé.</li> <li>- Gérer sa course sur une durée de 8 à 15 minutes.</li> <li>- Ajuster son allure, sa foulée pour atteindre l'objectif.</li> </ul> <p><b>Courses de haies</b></p> <p>À partir de 3 parcours avec des haies distantes de 5, 6 ou 7 mètres :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- adapter sa foulée pour maintenir sa vitesse de course ;</li> <li>- repérer et utiliser son pied d'appel ;</li> <li>- choisir le parcours permettant d'obtenir la meilleure performance.</li> </ul> <p><b>Courses de relais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recevoir le témoin dos à son partenaire et en mouvement.</li> <li>- Se transmettre le témoin sans se gêner.</li> </ul>	<p><b>Courses de vitesse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir vite sur 40 mètres.</li> <li>- Se propulser plus efficacement au départ.</li> </ul> <p style="color: red;">➔ Prendre un départ rapide et maintenir sa vitesse pendant 10 secondes.</p> <p><b>Courses en durée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Améliorer sa foulée (amplitude, action combinée bras/jambes) et contrôler sa respiration pour augmenter sa performance.</li> <li>- Ajuster sa foulée à ses partenaires (courir à plusieurs dans le cadre d'un contrat collectif, prendre des relais...).</li> </ul> <p style="color: red;">➔ Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.</p> <p><b>Courses de haies</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Augmenter sa vitesse de course et la maintenir avant les franchissements.</li> </ul> <p style="color: red;">➔ Prendre un départ rapide, courir et franchir trois haies basses en ralentissant le moins possible, finir vite.</p> <p><b>Courses de relais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se transmettre le témoin dans une zone définie.</li> <li>- Identifier la main porteuse du témoin pour améliorer la réception.</li> </ul> <p style="color: red;">➔ S'élancer et recevoir un témoin sans ralentir, dans une zone définie, en enchaînant une course de vitesse sur une trentaine de mètres et assurer le passage du témoin à son équipier.</p>

<p align="center"><b>Activités athlétiques</b></p>	<p><b>Saut en longueur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre une impulsion simultanée des deux pieds.</li> <li>- Se réceptionner sans déséquilibre arrière.</li> <li>- Enchaîner course et impulsion sur un pied.</li> <li>- Identifier son pied d'appel.</li> <li>- Construire une zone d'appel matérialisée.</li> <li>- Enchaîner trois foulées bondissantes en atterrissant pieds joints (triple bond).</li> </ul> <p><b>Saut en hauteur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre une impulsion simultanée des deux pieds.</li> <li>- Arriver équilibré sur ses deux pieds.</li> <li>- Sauter à partir d'une impulsion sur un pied en trouvant son pied d'appel.</li> </ul> <p><b>Lancer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lancer avec pied en avant opposé au bras du lancer.</li> <li>- Enchaîner course d'élan et lancer sans ralentir.</li> <li>- Lancer dans l'espace défini et rester face à la cible après le lancer.</li> <li>- Construire une trajectoire en direction et en hauteur.</li> <li>- Adapter son geste à l'engin (balle lestée, vortex, javelot, anneau...).</li> </ul>	<p><b>Saut en longueur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Accepter le déséquilibre sans regarder ses pieds.</li> <li>- Enchaîner course d'élan et impulsion sur un pied sans ralentir avant la zone d'appel.</li> <li>- Enchaîner trois sauts en restant tonique (triple bond).</li> </ul> <p><b>Saut en hauteur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimer sa distance d'élan.</li> <li>- Respecter la zone d'appel.</li> <li>- Utiliser les bras pour sauter haut.</li> </ul> <p><b>Lancer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diversifier les prises d'élan (course droite, pas chassés).</li> <li>- Construire une trajectoire parabolique.</li> </ul>	<p><b>Saut en longueur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bondir avec une action des bras dans le sens du saut.</li> <li>- Coordonner course et impulsion en conservant la vitesse.</li> <li>- Réaliser trois bonds de même amplitude.</li> <li>➔ <b>Sauter loin après une course d'élan de 6 à 8 foulées et une impulsion sur un pied dans une zone d'appel.</b></li> </ul> <p><b>Saut en hauteur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Travailler l'allègement des bras.</li> <li>- Augmenter la tonicité de l'impulsion.</li> <li>➔ <b>S'élever verticalement après une course d'élan adaptée pour franchir la barre ou l'élastique.</b></li> </ul> <p><b>Lancer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diversifier les prises d'élan (course droite, pas chassés...).</li> <li>- Augmenter le chemin de lancement (bras allongé, en arrière de l'axe tête-tronc-jambe).</li> <li>➔ <b>Effectuer plusieurs lancers, avec différents engins, pour réaliser une trajectoire optimale en liant dans un seul mouvement élan, lancer et accompagnement.</b></li> </ul>
<p align="center"><b>Natation</b></p>	<p>* <b>Connaître et utiliser plusieurs formes d'appui et de propulsion dans l'eau.</b>  * <b>Coordonner respiration et propulsion pour nager vite ou nager longtemps.</b></p> <p><b>Propulsion / respiration</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aligner et maintenir son corps dans l'axe du déplacement.</li> <li>- Utiliser une « respiration aquatique » avec immersion des voies respiratoires.</li> <li>- Adapter sa respiration (inspiration en dehors des temps moteurs, expiration aquatique plus longue).</li> <li>- Améliorer l'efficacité des mouvements propulsifs (amplitude, fréquence...).</li> <li>- Utiliser plusieurs types de nage (sur le ventre, sur le dos) et d'actions des bras (alternées, simultanées).</li> <li>- Se déplacer en n'utilisant que les bras ou que les jambes, mouvements alternés ou simultanés.</li> </ul> <p><b>Enchaîner des actions</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enchaîner plusieurs actions, coulées, déplacement ventral sur 25 mètres, passage sur le dos, virage...</li> <li>- Varier son allure y compris en réalisant des surplaces dans diverses situations, jeux, relais...</li> </ul> <p><b>Test savoir nager paller 2 : Se déplacer sur une trentaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis. Par exemple, se déplacer sur 25 mètres, effectuer un virage, une coulée et une reprise de nage pour gagner le bord.</b></p>		

<p align="center"><b>Adapter ses déplacements à différents types d'environnement</b></p>	<p>*<b>Se déplacer de façon adaptée dans des formes d'actions inhabituelles mettant en cause l'équilibre (grimper, rouler, glisser, slalomer, chevaucher, flotter, nager...), dans des milieux de plus en plus diversifiés (terrain plat, vallonné, boisé, piscine, bain délimité, mer...), sur des engins instables (bicyclette, VTT, patins à roulettes, kayak, optimist, planche à voile...), dans des environnements progressivement plus éloignés et chargés d'incertitude (bois, forêt, montagne, rivière, mer...) en fournissant des efforts de types variés.</b></p>		
<p align="center"><b>Natation</b></p>	<p>* <b>Réaliser un projet de déplacement sur une distance et selon des modalités choisies.</b>  * <b>Doser ses efforts. Enchaîner diverses actions en grande profondeur sans reprise d'appui.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Varier les entrées dans l'eau (sauter d'un plot, plonger départ assis ou debout, basculer en arrière à partir d'un tapis...).</li> <li>- Sauter ou plonger en allant de plus en plus loin ou de plus en plus en profondeur.</li> <li>- 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.</li> <li>- Remonter un objet immergé en moyenne profondeur à partir d'un plongeon canard.</li> <li>- Réaliser des parcours amenant à franchir plusieurs obstacles disposés à la surface, avec un départ dans l'eau.</li> <li>- Enchaîner une remontée passive et un surplace en utilisant différentes positions de flottaison, ventrale, dorsale, verticale.</li> <li>- Passer alternativement d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal sans reprise d'appuis.</li> </ul> <p><b>est savoir nager paller 2 : Enchaîner, sans reprise d'appuis, un saut ou un plongeon en grande profondeur, un déplacement orienté en immersion (par exemple pour passer dans un cerceau immergé) et un surplace de 5 à 10 secondes avant de regagner le bord.</b></p>		

<p style="text-align: center;"><b>Activités d'escalade</b></p>	<p><b>* Grimper et redescendre sur un trajet annoncé (mur équipé).</b></p> <p><b>Sans matériel spécifique</b> (prises situées au-dessous de 3 mètres)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Améliorer la prise d'information visuelle en cours de déplacement.</li> <li>- Varier les déplacements (vertical, horizontal) et les contraintes (nature des prises, parcours imposé...).</li> <li>- Améliorer les appuis pieds-mains et utiliser les transferts d'équilibre.</li> <li>- Effectuer différents parcours, essayer plusieurs solutions.</li> </ul> <p><b>→ Grimper jusqu'à 3 mètres (cible à toucher à cette hauteur) et redescendre. Puis réaliser sans assurance 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.</b></p> <p><b>Avec matériel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Savoir s'équiper seul (boudrier et encordement) avec vérification de l'adulte.</li> <li>- Monter, descendre, assurer (avec contre-assurance de l'adulte) en moulinette.</li> <li>- Savoir réaliser un nœud de huit.</li> <li>- Observer et conseiller son camarade tout en l'assurant.</li> <li>- Réaliser des actions d'équilibration sur 2 ou 3 appuis, en utilisant des préhensions variées, en augmentant l'amplitude.</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b>Activités de roule et glisse</b></p>	<p><b>* Réaliser un parcours d'actions diverses en roller, en vélo.</b></p> <p><b>Réaliser des parcours d'actions diverses en roller</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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 centimètres.</li> <li>- Ralentir pour s'arrêter à l'aide du frein.</li> <li>- Patiner pendant 5 à 8 minutes sans s'arrêter, en gérant son effort, en changeant d'allure.</li> </ul> <p><b>Réaliser des parcours en vélo sur des chemins peu fréquentés, des pistes aménagées, des voies à faible circulation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliser le matériel et les équipements de sécurité et participer à leur réglage, à leur entretien (casque, freins, pression des pneumatiques, hauteur de selle...).</li> <li>- Circuler à plusieurs sur un itinéraire convenu en adaptant sa vitesse et ses trajectoires.</li> <li>- Suivre, croiser des piétons ou d'autres cyclistes sur un chemin ou une piste aménagée.</li> <li>- Croiser, se faire dépasser par un véhicule motorisé en tenant sa droite, en roulant en groupe.</li> </ul>	<p><b>En roller</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Patiner de plus en plus vite en contrôlant sa vitesse, ses trajectoires et en anticipant sur les obstacles à franchir, sur les déplacements d'autres patineurs.</li> <li>- 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.</li> <li>- Utiliser différentes techniques pour freiner et s'arrêter.</li> </ul> <p><b>→ Patiner pendant 8 à 12 minutes sans s'arrêter, en gérant son effort, en changeant d'allure.</b></p> <p><b>En vélo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pratiquer sur circuit des activités de pilotage élaborées incluant des passages d'obstacles, des contournements, le maintien d'allures contrastées, un freinage d'urgence...</li> </ul> <p><b>Préparer et effectuer une sortie à vélo</b> (itinéraire, étapes, durée, identification des points dangereux, préparation matérielle...)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliser les équipements de sécurité, entretenir, régler sa bicyclette.</li> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> <li>- Maîtriser sa vitesse sur le plat et en descente (en maintenant un écart de sécurité adapté).</li> </ul> <p><b>→ Rouler en groupe sur un itinéraire de chemins ou de routes pendant au moins une heure, en gérant son effort et en respectant les règles de sécurité qui s'appliquent.</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>Activités d'orientation</b></p>	<p><b>* Retrouver plusieurs balises dans un espace semi-naturel en s'aidant d'une carte, d'un plan.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Suivre un parcours imposé à partir d'un plan.</li> <li>- Réaliser un parcours en pointant des balises en terrain varié ou au travers d'un jeu de <i>course à la photo</i>...</li> <li>- Retrouver et tracer sur une carte un déplacement vécu.</li> <li>- Coder un parcours dans un lieu connu, indiquer sur la carte la position de la balise que l'on vient de placer.</li> <li>- Orienter sa carte à partir de points remarquables.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifier sur une carte légendée les éléments de la réalité du terrain (points remarquables, équipements, types de voies...).</li> <li>- Rechercher et sélectionner les éléments essentiels à un déplacement efficace.</li> <li>- Compléter un fond de carte à partir d'éléments repérés du paysage.</li> <li>- Orienter sa carte à l'aide de la boussole.</li> <li>- Doser ses efforts en fonction des distances à parcourir et des contraintes du terrain.</li> <li>- Coder précisément un parcours dans un lieu peu connu en s'aidant de la carte.</li> </ul> <p><b>→ Marcher et courir dans un espace semi-naturel (forêt, parc...) pour retrouver dans un temps imparti 5 balises sur un parcours, d'après une carte où figurent des indices.</b></p>	

<p><b>Coopérer ou s'opposer individuellement et collectivement</b></p>	<p>*Affronter un adversaire dans des jeux d'opposition duelle : affronter seul un adversaire pour obtenir le gain du jeu, développer des stratégies comme attaquant ou comme défenseur, comprendre qu'il faut attaquer tout en se défendant (réversibilité des situations vécues). *Coopérer avec des partenaires pour affronter collectivement des adversaires (dans un jeu collectif, comme attaquant et comme défenseur) : développer des stratégies, identifier et remplir des rôles différents dans les jeux vécus en respectant les règles.</p>					
<p><b>Jeux de lutte</b></p>	<p><b>* Amener son adversaire au sol pour l'immobiliser.</b></p> <table border="1" data-bbox="403 342 1474 1081"> <tr> <td data-bbox="403 342 751 1081"> <p><b>Comme attaquant</b> (départ à genoux) - Approcher, saisir l'adversaire. - Déséquilibrer l'adversaire pour l'amener sur le dos et le maintenir pendant 5 secondes.</p> <p><b>Comme défenseur</b> (départ à genoux) - Résister pour conserver ou retrouver son équilibre. - Tenter de se dégager d'une immobilisation.</p> <p><b>Comme arbitre</b> - Connaître, rappeler, faire respecter les règles d'or. - Co-arbitrer avec un adulte.</p> </td> <td data-bbox="759 342 1091 1081"> <p><b>Comme attaquant</b> (départ au sol ou debout) - Saisir l'adversaire, utiliser sa force et des changements d'appuis pour le déséquilibrer, accompagner sa chute.</p> <p><b>Comme défenseur</b> (départ au sol ou debout) - Accepter le déséquilibre et la chute. - Retrouver rapidement des appuis pour résister et rester sur le ventre. - Reprendre un instant le rôle d'attaquant. - Anticiper sur l'action de l'attaquant.</p> <p><b>Comme arbitre</b> - Faire respecter les règles, gérer la durée du combat. - Co-arbitrer avec un autre élève.</p> </td> <td data-bbox="1099 342 1474 1081"> <p><b>Comme attaquant</b> (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.</p> <p><b>Comme défenseur</b> (départ au sol ou debout) - Se dégager le plus rapidement possible. - Utiliser le déséquilibre de l'adversaire pour prendre momentanément le dessus.</p> <p><b>Comme arbitre</b> - Arbitrer seul, être vigilant au niveau de la sécurité.</p> <p><b>→ 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 secondes. En tant que défenseur : ne pas se laisser immobiliser, garder une position ventrale.</b></p> </td> </tr> </table>			<p><b>Comme attaquant</b> (départ à genoux) - Approcher, saisir l'adversaire. - Déséquilibrer l'adversaire pour l'amener sur le dos et le maintenir pendant 5 secondes.</p> <p><b>Comme défenseur</b> (départ à genoux) - Résister pour conserver ou retrouver son équilibre. - Tenter de se dégager d'une immobilisation.</p> <p><b>Comme arbitre</b> - Connaître, rappeler, faire respecter les règles d'or. - Co-arbitrer avec un adulte.</p>	<p><b>Comme attaquant</b> (départ au sol ou debout) - Saisir l'adversaire, utiliser sa force et des changements d'appuis pour le déséquilibrer, accompagner sa chute.</p> <p><b>Comme défenseur</b> (départ au sol ou debout) - Accepter le déséquilibre et la chute. - Retrouver rapidement des appuis pour résister et rester sur le ventre. - Reprendre un instant le rôle d'attaquant. - Anticiper sur l'action de l'attaquant.</p> <p><b>Comme arbitre</b> - Faire respecter les règles, gérer la durée du combat. - Co-arbitrer avec un autre élève.</p>	<p><b>Comme attaquant</b> (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.</p> <p><b>Comme défenseur</b> (départ au sol ou debout) - Se dégager le plus rapidement possible. - Utiliser le déséquilibre de l'adversaire pour prendre momentanément le dessus.</p> <p><b>Comme arbitre</b> - Arbitrer seul, être vigilant au niveau de la sécurité.</p> <p><b>→ 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 secondes. En tant que défenseur : ne pas se laisser immobiliser, garder une position ventrale.</b></p>
<p><b>Comme attaquant</b> (départ à genoux) - Approcher, saisir l'adversaire. - Déséquilibrer l'adversaire pour l'amener sur le dos et le maintenir pendant 5 secondes.</p> <p><b>Comme défenseur</b> (départ à genoux) - Résister pour conserver ou retrouver son équilibre. - Tenter de se dégager d'une immobilisation.</p> <p><b>Comme arbitre</b> - Connaître, rappeler, faire respecter les règles d'or. - Co-arbitrer avec un adulte.</p>	<p><b>Comme attaquant</b> (départ au sol ou debout) - Saisir l'adversaire, utiliser sa force et des changements d'appuis pour le déséquilibrer, accompagner sa chute.</p> <p><b>Comme défenseur</b> (départ au sol ou debout) - Accepter le déséquilibre et la chute. - Retrouver rapidement des appuis pour résister et rester sur le ventre. - Reprendre un instant le rôle d'attaquant. - Anticiper sur l'action de l'attaquant.</p> <p><b>Comme arbitre</b> - Faire respecter les règles, gérer la durée du combat. - Co-arbitrer avec un autre élève.</p>	<p><b>Comme attaquant</b> (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.</p> <p><b>Comme défenseur</b> (départ au sol ou debout) - Se dégager le plus rapidement possible. - Utiliser le déséquilibre de l'adversaire pour prendre momentanément le dessus.</p> <p><b>Comme arbitre</b> - Arbitrer seul, être vigilant au niveau de la sécurité.</p> <p><b>→ 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 secondes. En tant que défenseur : ne pas se laisser immobiliser, garder une position ventrale.</b></p>				
<p><b>Jeux de raquettes</b></p>	<table border="1" data-bbox="403 1104 1474 1429"> <tr> <td data-bbox="403 1104 751 1429"> <p>- 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 cuillère ») pour commencer l'échange. - Se placer par rapport à l'engin envoyé (volant, balle) pour pouvoir le renvoyer à son tour.</p> </td> <td data-bbox="759 1104 1091 1429"> <p>- Organiser le renvoi (position, coup droit ou 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).</p> </td> <td data-bbox="1099 1104 1474 1429"> <p>- Choisir le renvoi le mieux adapté. - Viser dans les 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 les points du match en tant qu'arbitre.</p> <p><b>→ Marquer des points dans un match à deux.</b></p> </td> </tr> </table>			<p>- 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 cuillère ») pour commencer l'échange. - Se placer par rapport à l'engin envoyé (volant, balle) pour pouvoir le renvoyer à son tour.</p>	<p>- Organiser le renvoi (position, coup droit ou 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).</p>	<p>- Choisir le renvoi le mieux adapté. - Viser dans les 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 les points du match en tant qu'arbitre.</p> <p><b>→ Marquer des points dans un match à deux.</b></p>
<p>- 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 cuillère ») pour commencer l'échange. - Se placer par rapport à l'engin envoyé (volant, balle) pour pouvoir le renvoyer à son tour.</p>	<p>- Organiser le renvoi (position, coup droit ou 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).</p>	<p>- Choisir le renvoi le mieux adapté. - Viser dans les 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 les points du match en tant qu'arbitre.</p> <p><b>→ Marquer des points dans un match à deux.</b></p>				
<p><b>Jeux sportifs collectifs (type handball, basketball, football, rugby, volleyball...)</b></p>	<p><b>* Coopérer avec ses partenaires pour affronter collectivement des adversaires, en respectant des règles, en assurant des rôles différents (attaquant, défenseur, arbitre).</b> <b>Remarque :</b> l'espace de jeu, les règles et le nombre de joueurs sont adaptés à l'âge et aux possibilités des élèves.</p> <table border="1" data-bbox="403 1529 1474 2036"> <tr> <td data-bbox="403 1529 751 2036"> <p><b>Exemples pour le handball, le basketball, le football, et le rugby.</b></p> <p><b>En attaque</b> - 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 panier ou toucher le panneau, marquer un essai... - Utiliser l'espace de jeu dans ses dimensions, latéralement et en profondeur.</p> </td> <td data-bbox="759 1529 1474 2036"> <p><b>Exemples pour le handball, le basket-ball, le football, et le rugby.</b></p> <p><b>En attaque</b> - Conserver le ballon : passer le ballon à un partenaire démarqué, se démarquer pour donner une solution de jeu au porteur, recevoir le ballon à l'arrêt ou en mouvement. - Progresser vers la cible : utiliser le dribble ou la passe selon la situation de jeu. - Marquer : choisir une stratégie permettant de tirer en position favorable (passe à un partenaire placé, dribble pour passer la défense, tir en mouvement...).</p> <p><b>En défense</b> - Reprendre le 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.</p> </td> </tr> </table>			<p><b>Exemples pour le handball, le basketball, le football, et le rugby.</b></p> <p><b>En attaque</b> - 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 panier ou toucher le panneau, marquer un essai... - Utiliser l'espace de jeu dans ses dimensions, latéralement et en profondeur.</p>	<p><b>Exemples pour le handball, le basket-ball, le football, et le rugby.</b></p> <p><b>En attaque</b> - Conserver le ballon : passer le ballon à un partenaire démarqué, se démarquer pour donner une solution de jeu au porteur, recevoir le ballon à l'arrêt ou en mouvement. - Progresser vers la cible : utiliser le dribble ou la passe selon la situation de jeu. - Marquer : choisir une stratégie permettant de tirer en position favorable (passe à un partenaire placé, dribble pour passer la défense, tir en mouvement...).</p> <p><b>En défense</b> - Reprendre le 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.</p>	
<p><b>Exemples pour le handball, le basketball, le football, et le rugby.</b></p> <p><b>En attaque</b> - 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 panier ou toucher le panneau, marquer un essai... - Utiliser l'espace de jeu dans ses dimensions, latéralement et en profondeur.</p>	<p><b>Exemples pour le handball, le basket-ball, le football, et le rugby.</b></p> <p><b>En attaque</b> - Conserver le ballon : passer le ballon à un partenaire démarqué, se démarquer pour donner une solution de jeu au porteur, recevoir le ballon à l'arrêt ou en mouvement. - Progresser vers la cible : utiliser le dribble ou la passe selon la situation de jeu. - Marquer : choisir une stratégie permettant de tirer en position favorable (passe à un partenaire placé, dribble pour passer la défense, tir en mouvement...).</p> <p><b>En défense</b> - Reprendre le 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.</p>					

	<p><b>En défense</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reprendre le ballon : se placer sur les trajectoires de passes...</li> <li>- Ralentir la progression de l'adversaire : gêner le porteur du ballon, gêner la passe adverse (<i>rugby</i> : bloquer le porteur selon la modalité convenue).</li> <li>- Empêcher de marquer : gêner le tireur dans son action (<i>rugby</i> : empêcher le porteur d'atteindre la zone d'embut).</li> </ul>	<p>➔ <b>Au cours d'un match, assurer alternativement les rôles d'attaquant, de défenseur et d'arbitre. Participer à la marque en coopérant avec ses équipiers, en s'opposant individuellement et collectivement à l'équipe adverse et en respectant les règles définies.</b></p>
--	---	--

<p><b>Concevoir et réaliser des actions à visées expressive, artistique, esthétique</b></p>	<p>* Construire seul ou à plusieurs une phrase dansée pour exprimer corporellement des personnages, des images, des sentiments, et pour communiquer aux autres des sentiments ou des émotions sur des supports sonores divers.</p> <p>* Réaliser des actions gymniques mettant en jeu l'équilibre (recherche d'exploits) pour construire des enchaînements acrobatiques sur différents engins, pouvant revêtir un caractère esthétique.</p>	
<p><b>Danse</b></p>	<p>* Être danseur en utilisant les différentes parties de son corps, en utilisant l'espace, en jouant sur les durées et les rythmes.</p> <p>* Être chorégraphe 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 et les rythmes.</p> <p>* Être spectateur, en étant à l'écoute de l'autre, en acceptant des messages différents dans leur dimension symbolique, en appréciant les émotions produites.</p>	
<p><b>Danse</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se créer un répertoire d'actions motrices et de sensations inhabituelles (locomotions, équilibres, manipulations...).</li> <li>- Utiliser les composantes de l'espace (corporel proche, déplacements et espace scénique).</li> <li>- Ajuster ses mouvements en fonction de ceux de ses partenaires, des autres danseurs, en s'orientant par rapport au spectateur.</li> <li>- Agir, évoluer en fonction du support sonore, en adéquation, en décalage, en écho...</li> <li>- Donner son avis, proposer un autre mode d'expression, une action à améliorer...</li> <li>- Contrôler ses émotions sous le regard des spectateurs.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enrichir le répertoire d'actions disponibles et les combiner.</li> <li>- Mettre en jeu son corps et son énergie en jouant sur équilibres / déséquilibres, les appuis, les changements d'axe, les accélérations, les rotations...</li> <li>- Prendre en compte les mouvements des autres danseurs.</li> <li>- Jouer avec des modes de composition en utilisant des procédés chorégraphiques (décalé, unisson, cascade, superposition...).</li> <li>- Faire des propositions en justifiant ses préférences.</li> </ul>
		<p>(originalité, énergie...) et leurs facteurs d'exécution (équilibre, coordination, gainage, dissociation...).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- Entrer en relation dynamique avec les autres danseurs pour développer son mouvement.</li> <li>- Enrichir la composition pour renforcer l'émotion produite.</li> <li>- S'impliquer dans un projet collectif de création chorégraphique.</li> </ul> <p>➔ <b>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.</b></p>
<p><b>Activités Gymniques</b></p>	<p>* Réaliser des actions de plus en plus tournées et renversées, de plus en plus aériennes, de plus en plus manuelles, de plus en plus coordonnées.</p>	
	<p><b>Se renverser, se déplacer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se déplacer en quadrupédie faciale, mains au sol, pieds contre une poutre.</li> <li>- Se renverser en cochon-pendu sur une barre basse, poser les mains au sol, déplier les jambes pour se redresser.</li> </ul> <p><b>Tourner</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tourner en rotation avant, avec ou sans pose des mains, le corps « en boule » en arrivant assis.</li> <li>- Tourner en avant en appui sur une barre en réalisant la rotation en continu.</li> </ul>	<p><b>Se renverser, se déplacer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se déplacer de différentes façons sur des appuis manuels.</li> <li>- Se renverser jusqu'à la verticale en alignant les différents segments.</li> <li>- Se renverser en cochon-pendu sur une barre basse, poser les mains au sol, déplier les jambes et passer par l'appui tendu renversé avant de se redresser.</li> </ul> <p><b>Tourner</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En appui sur une barre, tourner vite par une action simultanée du haut et du bas du corps.</li> </ul>

	<p><b>Bondir, voler</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bondir comme un lapin, 2 mains, 2 pieds, 2 mains...</li> <li>- Réaliser une chandelle après une course d'élan limitée et un appel deux pieds sur un tremplin.</li> <li>- Arriver à genoux en contre haut sur un plinth après impulsion sur un tremplin.</li> </ul>	<p><b>Voler</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser une impulsion deux pieds sur le mini-trampoline, en volant le corps tendu, en se réceptionnant dans une zone et en restant immobile 3 secondes.</li> <li>- Assurer le rôle de juge en évaluant les enchaînements réalisés.</li> <li>- Proposer des enchaînements ou des améliorations.</li> </ul> <p>➔ <b>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, appui tendu renversé), 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 utilisés pour dynamiser l'action.</b></p>
--	---	---

Il est souhaitable que les quatre compétences de l'éducation physique et sportive soient travaillées chaque année du cycle à travers au moins une activité.

Certaines activités physiques et sportives nécessitent un encadrement renforcé et des mesures de sécurité particulières (équipements individuels et collectifs de sécurité, dispositif spécifique de surveillance...). Ces activités doivent être mises en œuvre avec toutes les précautions nécessaires dans le respect des textes réglementaires en vigueur.

[Lettre de cadrage N°456/DENC du 26 décembre 2011](#) relative à la pratique des activités aquatiques à l'école.

[Circulaire N°455/DENC du 26 décembre 2011](#) relative aux intervenants extérieurs à l'école – Les intervenants en EPS.