

## CYCLE 2

### HYPERTEXTE EPS 1

#### NATATION

Voici les étapes de progression de l'apprentissage de la natation durant toute l'école élémentaire. Ces éléments constituent ce que les élèves doivent réussir à faire ; ce que l'on doit réussir à enseigner aux élèves

##### *Etape 1*

**Entrer dans l'eau profonde**, quitter les appuis plantaires, s'immerger.

##### *Etape 2*

**S'immerger volontairement**, assez longuement de plus en plus tranquillement. Agir sous l'eau.

##### *Etape 3*

**Explorer la profondeur**, agir dans toutes les composantes spatiales du milieu aquatique. Explorer le milieu et les sensations qu'il renvoie, ressentir la poussée d'Archimède.

##### *Etape 4*

**Abandonner les relations avec le solide**, lâcher le bord

##### *Etape 5*

**Laisser l'eau faire**. Faire la différence entre savoir remonter et savoir que quoi qu'on fasse on remonte. Se laisser remonter passivement. Aller vers la profondeur et éprouver qu'aller vers le fond demande un effort alors que remonter n'en demande pas.

##### *Etape 6*

**Se laisser porter par l'eau** en choisissant une position, la changer, en enchaîner plusieurs. Passer d'une position tonique à un relâchement.

##### *Etape 7*

**Maîtriser la coulée ventrale parfaite**. Avoir une moindre résistance à l'avancement. Automatiser la position de coulée ventrale, inhiber le réflexe de redressement de la tête. Construire l'horizontalité et l'hydrodynamisme.

##### *Etape 8*

**Explorer différentes façons de se déplacer**. Nage alternée ou simultanée, ventrale ou dorsale. Utiliser essentiellement les membres supérieurs pour la propulsion ? Orienter les appuis en fonction du projet de déplacement (avancer, reculer, rester sur place, vriller, culbuter, changer de direction, aller vers le fond...)

##### *Etape 9*

**Lier respiration et propulsion**. Augmenter activement le débit expiratoire (et non la durée) par ouverture de la bouche et contraction abdominale (et non des bulles avec les joues). Accepter des déséquilibres brefs en mobilisant la tête en rotation latérale (crawl) ou en extension / flexion cervicale (brasse) pour placer une inspiration réflexe passive. Créer un rythme respiratoire synchronisé avec le rythme propulsif. La propulsion n'est plus gênée par la respiration, la respiration se subordonne à la propulsion.

##### *Etape 10*

**Se propulser de plus en plus efficacement**. Rechercher des appuis hydrauliques efficaces. Orienter les surfaces propulsives. Construire un trajet moteur qui alterne tonicité (phase propulsive) et relâchement (phase de retour). Nager longtemps, nager vite. Savoir s'adapter aux situations, aux obstacles rencontrés avec efficacité. Enchaîner des actions différentes sans rupture.

### Critères de réussite

- acceptation de l'immersion totale
- acceptation de la chute sur le ventre et sur le dos
- prise de conscience de la flottaison
- prise de conscience que l'eau rééquilibre
- position horizontale du corps
- utilisation des jambes pour s'équilibrer en position horizontale
- mise en œuvre d'une expiration subaquatique
- utilisation des bras pour se propulser
- coordination de la propulsion et de la respiration

### Repères de progressivité

Pour chaque domaine didactique, une progression du CP au CE2 est proposée. Ces éléments ne constituent que des repères. En fonction des compétences de chaque élève mais aussi en fonction de la durée de pratique la progression des élèves se fait de manière variée.

**- pour le déplacement** : l'élève de CP débutant se déplace en se tenant au mur, l'élève de CE1 se déplace dans l'espace proche du bord du bassin et en surface en utilisant les jambes et l'élève de CE2 se déplace dans un espace lointain en surface et en profondeur en maintenant une position hydrodynamique.

**- pour la flottaison** : l'élève de CP débutant est en équilibre vertical, le corps en appui contre le bord, le regard est horizontal et il ne perçoit pas la poussée d'Archimède. L'élève de CE1 se détache du bord mais subit la poussée d'Archimède et l'élève de CE2 a le regard à la verticale et utilise la poussée d'Archimède pour se maintenir un équilibre le corps en suspension à la surface de l'eau.

**- pour l'équilibration** : l'élève de CP débutant se rééquilibre en utilisant les bras, l'élève de CE1 se rééquilibre par pédalage de plus en plus calmement en réalisant de moins en moins de mouvement et l'élève de CE2 se rééquilibre en position horizontal en utilisant les jambes de manière relâchée ; il accepte de se laisser remonter passivement et de se laisser rééquilibrer par l'eau.

**- pour l'immersion** : l'élève de CP débutant ne s'immerge pas, l'élève de CE1 réalise des immersions en apnée de plus en plus longue, de plus en plus profonde et l'élève de CE2 réalise des immersions en apnée en contrôlant son expiration.

**- pour la respiration** : l'élève de CP débutant respire grâce à une inspiration nasale et une expiration buccale dans le cadre d'une inspiration active et d'une expiration passive, l'élève de CE1 réalise des inspirations de plus en plus courtes et des expirations de plus en plus longues ou puissantes et l'élève de CE2 respire grâce à une inspiration buccale dans le cadre d'une inspiration passive et une expiration active.

### Conseils pour une mise en œuvre efficace.

#### À l'école

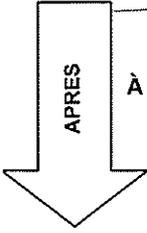
- Présenter les situations aux élèves (consignes et critères de réussites).
- Informer les intervenants bénévoles des situations qu'ils conduiront avec leur groupe d'élèves.
- Constituer les groupes bien identifiés (une couleur de bonnet de bain par groupe par exemple).

#### Au bord du bassin

- Préparer le matériel et organiser les espaces d'évolution des différents groupes.
- Informer le MNS de surveillance des élèves à surveiller plus particulièrement.

#### La séance

- Favoriser des temps d'action maximum dans l'eau.
- Privilégier les parcours pour favoriser la continuité des actions motrices.
- Proposer des situations :
  - ouvertes pour permettre la diversité des réponses.
  - motivantes et adaptées aux élèves pour qu'ils s'y engagent.
  - inscrites dans la durée pour que l'élève répète et maîtrise sa réponse.
  - **prendre le temps, respecter le rythme d'évolution de chaque élève ; être et agir dans l'eau devant être aussi un plaisir.**
- Reformuler les consignes, avant d'entrer dans l'eau.
- Se positionner en tant qu'adulte de façon à assurer la sécurité du groupe et optimiser les conditions d'apprentissage.
- S'assurer de la sortie effective et rapide de tous les élèves une fois le signal de fin de séance donné



APRES

**À l'école**

- Réguler avec les intervenants extérieurs.
- Mettre en place une auto évaluation des progrès des élèves.
- Exploiter le vécu commun en classe (verbalisation, maîtrise de la langue, autres domaines disciplinaires...).

## AFFRONTEMENT

Pour le mot affrontement, la définition du dictionnaire « Petit Larousse » indique : action d'affronter ; fait de s'affronter. Pour affronter voici ce qu'indique la définition du dictionnaire « Petit Larousse » : aborder résolument de front ; aller avec courage au-devant d'un adversaire, d'un danger, d'une difficulté.

Pour Pierre Parlebas le jeu sportif est une "situation motrice d'affrontement codifiée, dénommée jeu ou sport par les instances sociales. Un jeu sportif est défini par son système de règles qui en détermine la logique interne".

Quand Pierre Parlebas évoque la notion d'affrontement, celle-ci est à rapprocher de celle de compétition, "situation objective d'affrontement moteur au cours de laquelle un ou plusieurs individus accomplissent une tâche motrice soumise impérativement à des règles qui en définissent les contraintes, le fonctionnement et tout particulièrement les critères de réussite ou d'échec.". La compétition s'avère donc présente dans tout jeu sportif.

Les sports collectifs ou jeux traditionnels ainsi que les jeux de lutte constituent bien des affrontements régis par des règles permettant de fonctionner et de protéger les participants. Cet affrontement donnera un vainqueur et un vaincu. Ainsi, au-delà de la pratique motrice, ces affrontements individuels ou collectifs constituent un levier d'action permettant de développer des compétences dans le cadre l'enseignement moral et civique:

- la victoire ou la défaite pour développer des compétences en lien avec la culture de la sensibilité
- le respect des règles du jeu pour développer des compétences en lien avec la culture des règles et du droit,
- la pratique d'une activité collective pour développer des compétences en lien avec la culture de l'engagement.

## PERFORMANCE

Pour le mot performance, la définition du dictionnaire « Petit Larousse » indique : résultat obtenu par un athlète dans une épreuve ; chiffre qui mesure ce résultat. De ce fait l'athlétisme peut être défini comme une activité de performance motrice chiffrée qui demande un effort à dominante énergétique dans un milieu déterminé avec ou sans matériel.

L'Institut National de Recherche Pédagogique définit l'athlétisme à l'école comme suit :

« Produire, entretenir, restituer et utiliser de façon optimale une énergie pour la transmettre au corps ou à un engin, pour sauter le plus haut ou le plus loin possible, courir le plus vite ou le plus longtemps possible, et envoyer un engin le plus loin possible dans un espace normé où se réalisent, se mesurent et se comparent des performances. »

La réalisation d'une performance est l'enjeu même des activités athlétiques. A l'école élémentaire, la réalisation d'une performance, ne consiste pas à mettre en place une compétition entre les élèves. Cette compétition n'a aucun sens dans le cadre scolaire. En effet, elle permet uniquement la mise en valeur des élèves les plus performants. Elle s'oppose donc à la mission prioritaire de l'enseignant qui consiste à mettre en œuvre des situations dans lesquelles tous les élèves peuvent réaliser des apprentissages. En revanche, pour que chaque élève puisse s'inscrire dans un projet lui permettant de réaliser des progrès, il est nécessaire, en athlétisme, de mesurer la performance de chacun afin qu'il puisse l'améliorer au cours des apprentissages. L'amélioration de sa performance va constituer pour chaque élève un enjeu d'apprentissage qui va donner du sens à l'activité.

## Prendre part à une conversation

Au cycle 2, les situations de dialogue en langue étrangère sont plus difficiles à mettre en œuvre que l'expression orale en continu. Le dialogue ne fait pas l'objet d'évaluations formelles.

<b>Attendus de fin de cycle</b>		
Saluer. Se présenter. Demander à quelqu'un de ses nouvelles et réagir, donner de ses nouvelles. Formuler des souhaits. Utiliser des formules de politesse. Répondre à des questions sur des sujets familiers. Épeler des mots familiers.		
<b>Compétences</b>	<b>Connaissances</b>	<b>Exemples d'activités et ressources possibles</b>
Je peux communiquer, de façon simple, à condition que l'interlocuteur soit disposé à répéter ou à reformuler ses phrases plus lentement et à m'aider à formuler ce que j'essaie de dire. Je peux poser des questions simples sur des sujets familiers ou sur ce dont j'ai immédiatement besoin, ainsi que répondre à de telles questions.	Répertoire élémentaire de mots sur des sujets familiers. Syntaxe de la conversation simple de type question / réponse. Situations de communication	Mises en situation de conversation On peut enregistrer et réécouter ce que l'on dit afin d'analyser et évaluer sa propre pratique de la langue Des contacts peuvent être pris avec des écoles à l'étranger, et donner lieu à l'utilisation de la visioconférence Faire varier les réseaux interactionnels. Mise en place d'échanges électroniques dans le cadre de projets, le travail autour d'un album jeunesse, textes documentaires ou d'un ouvrage de littérature devraient permettre de dépasser la mise en œuvre de séances stéréo-typiques, comme celles autour des couleurs, des animaux ou autre domaine lexical.
<b>Repères de progressivité</b> : Lien vers les progressions du CECRL.		
<b>Ces compétences dans d'autres enseignements</b> : La mise en place d'échanges devrait donner lieu à des liens entre la LVE et les autres disciplines de l'école. Le travail sur la langue et sur la culture sont indissociables (lien avec la civilisation, en français).		

## Ecrire et comprendre l'écrit

L'écrit en est à ses tout débuts, il vient surtout en appui de l'oral, notamment en compréhension. Ecrire concerne surtout le CE2.

<b>Attendus de fin de cycle</b>		
Lire des albums, travailler sur des pancartes ou affiches. Comprendre des textes courts. Se faire une idée du contenu d'un texte informatif simple accompagné d'un document visuel. Ecrire son nom, âge et numéro de téléphone. Copier des mots isolés et des textes très courts étudiés à l'oral. Ecrire un message simple de manière autonome ou sous la dictée.		
<b>Compétences</b>	<b>Connaissances</b>	<b>Exemples d'activités et ressources possibles</b>
Je peux comprendre des noms familiers, des mots ainsi que des phrases très simples. Je peux écrire une courte carte postale simple, par exemple de vacances. Je peux porter des détails personnels dans un questionnaire.	Répertoire élémentaire de mots écrits et de phrases simples, par exemple dans des annonces, des affiches ou des catalogues. Répertoire orthographique de quelques mots. Le registre est celui de l'enfant lui-même et de son environnement quotidien.	Lire et analyser des documents écrits ou multimédia, papiers ou numériques, culturellement identifiables. Analyser et évaluer le fonctionnement de la langue étrangère écrite, possibilité de comparaison entre langues, pour s'étonner, prendre du plaisir, s'amuser des langues. Mise en situation de copie puis de production à partir de mots ou d'énoncés lacunaires. Production d'affiches pour la classe, d'un scrapbook ou créacollage, d'étiquettes, de diaporamas. Les élèves analysent et évaluent les productions élaborées. Possibilité de comparer la manière d'écrire certaines lettres en français et dans la langue vivante étrangère. Correspondance avec une école à l'étranger Ecrire collectivement un album ou une comptine « à la manière de... ». Dictée à l'adulte
<b>Repères de progressivité</b> : Lien vers les progressions du CECRL.		
<b>Ces compétences dans d'autres enseignements</b> : Observation comparée de quelques phénomènes simples dans des langues différentes (dont la langue française), par exemple autour d'un album jeunesse qui permet de mettre en relation la langue cible avec, les enseignements artistiques, Questionner le monde etc.		

## EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Six compétences sont à développer dans le cadre de l'EPS : se déplacer dans des environnements divers / savoir nager / concevoir et réaliser des actions à visées expressive, artistique, esthétique ou acrobatique / conduire et maîtriser un affrontement collectif / conduire et maîtriser un affrontement individuel / réaliser une performance.

C'est en répondant au plaisir de bouger et en développant le sens de l'effort et de la persévérance que l'élève de cycle 2 construit des capacités motrices nécessaires à la pratique d'Activités Physiques, Sportives et Artistiques (APSA). Au travers de cette pratique de l'EPS, l'élève apprend à veiller à sa santé, prend des responsabilités pour devenir autonome et accède à des valeurs morales et sociales (respect de règles, respect de soi-même et d'autrui). La pratique des activités est organisée sur les trois années du cycle en exploitant et en tenant compte les ressources locales.

Dans sa scolarité de cycle 2, il est nécessaire que l'élève réalise des apprentissages dans les six champs de compétences et si possible en variant les APSA supports.

## Se déplacer dans des environnements divers

Compétence		
Se déplacer dans des environnements divers		
Attendus de fin de cycle		
- Courir dans un milieu plus ou moins connu ou complexe, qu'il importe de savoir « lire ». Activités d'orientation - Adapter ses déplacements aux contraintes du milieu et/ou de l'engin ou de l'animal. - Réaliser un parcours en gérant son effort et en respectant les règles de sécurité qui s'appliquent. Activités de roule et de glisse (ski, roller, patin à glace, vélo), activités nautiques (voile, kayak, aviron, canoë), équitation, escalade		
Composantes de ces compétences	Connaissances associées	Démarches, exemples d'activités et ressources possibles
<b>Activités d'orientation</b> Réaliser un parcours en se repérant grâce à des indices simples. Suivre un parcours imposé. Retrouver et tracer sur une carte un déplacement vécu. Coder un parcours dans un lieu connu Orienter sa carte à partir de points remarquables. <b>Activités de roule et de glisse</b> Amener l'élève à maîtriser des engins (vélo, ski, roller...) en l'obligeant à jouer avec son équilibre pour se déplacer et se diriger : -prendre de l'élan pour rouler ou glisser -changer de direction -s'arrêter dans une zone définie.	Règles de sécurité et consignes d'organisation Équipement spécifique à chaque activité et entretien du matériel Vocabulaire spécifique à l'activité Respect de l'environnement Notions de direction et de sens Orientation de la carte Appréciation de la vitesse et des distances. Gestes de premiers secours Code de la route Critères de réussite en activités d'orientation Critères de réussite en activités de roule et de glisse	<b>Activités d'orientation</b> Au cours des activités d'orientation l'élève devra se déplacer dans des espaces de tailles variables plus ou moins connus en utilisant un codage figuratif (photos aériennes, balises) et un codage symbolique (plan, carte). L'utilisation des nouvelles technologiques (GPS, tablettes,...) peuvent constituer des outils pertinents pour la pratique de ces activités. <b>Activités de roule et de glisse</b> <u>Pour toutes les activités de roule et de glisse</u> l'élève utilise le matériel et les équipements de sécurité et participe à leur réglage et à leur entretien. Il est capable de maîtriser une position de sécurité et de ralentir pour s'arrêter à l'aide du frein ou en utilisant les carres.
<b>Repères de progressivité :</b> Tout au long du cycle les activités d'orientation doivent se dérouler dans des espaces de plus en plus vastes et de moins en moins connus ; les déplacements doivent au fur et à mesure de l'âge demander l'utilisation de codes de plus en plus symboliques. Au fur et à mesure du cycle, la maîtrise des engins doit amener l'élève à se déplacer dans des milieux de moins en moins protégés et de plus en plus difficiles. Des repères de progressivité dans les activités d'orientation et les activités de roule et de glisse peuvent constituer des attendus de chaque classe mais ils dépendent des compétences motrices de chaque élève ainsi que de la quantité de pratique.		
<b>Ces compétences dans d'autres enseignements :</b> Espace / APS / APER / EDD / Mathématiques		

## Savoir nager

Compétence		
Savoir nager		
Attendus de fin de cycle		
Se déplacer sur une quinzaine de mètres et réaliser en enchaînant et sans reprise d'appui un parcours comportant une immersion, un déplacement sous l'eau et un surplace en flottaison de quelques secondes.		
Composante de la compétence	Connaissances associées	Démarches, exemples d'activités et ressources possibles
-Passer d'un équilibre vertical de terrien à un équilibre horizontal de nageur. -Passer d'une respiration réflexe à une respiration adaptée. -Passer d'une propulsion essentiellement basée sur les bras à une propulsion essentiellement basée sur les jambes.	Règles de sécurité Règles d'hygiène Tenue adaptée Vocabulaire spécifique à l'activité Critères de réussite	La pratique de la natation amène l'élève à passer de réponses motrices naturelles et spontanées (découvrir le milieu, y évoluer en confiance) à des formes plus élaborées (flotter, se repérer) et plus techniques (se déplacer). Hypertexte EPS 1 Pour ceci il doit : -lâcher le bord. -Entrer dans l'eau de différentes manières. -S'équilibrer avec et sans matériel, sur le ventre et sur le dos, en mouvement ou sur place. -Passer de la position ventrale à la position dorsale et inversement. Passer d'une apnée subaquatique à une expiration subaquatique. -Se déplacer sur le ventre et sur le dos. -S'immerger pour franchir un obstacle. -

		S'immerger pour aller au fond et se laisser remonter passivement. -Automatiser la position de coulée ventrale. -Inhiber le réflexe de redressement de la tête.
<b>Repères de progressivité</b> : Des repères de progressivité dépendent des compétences motrices de chaque élève ainsi que de la quantité de pratique de chacun. Pour ceci il est important de repérer les éléments de progressivité qui permettent à un élève de passer d'un terrien évoluant dans un milieu inconnu à un nageur évoluant dans un milieu connu en repérant l'évolution du déplacement / de la flottaison / de l'équilibration / de l'immersion / de la respiration.		
<b>Ces compétences dans d'autres enseignements</b> : Français / Questionner le monde		

## Concevoir et réaliser des actions à visée expressive, artistique, esthétique ou acrobatique

<b>Compétence</b> Concevoir et réaliser des actions à visée expressive, artistique, esthétique ou acrobatique		
<b>Attendus de fin de cycle</b> Mobiliser le pouvoir expressif du corps, faire appel à l'imaginaire pour créer du sens et de l'émotion chez le spectateur. Danse expressive Danser ensemble des danses du patrimoine en s'inscrivant dans des mouvements collectifs mémorisés qui nécessitent des figures dans l'espace, une coordination avec la musique et une communication avec l'autre. Danse collective Maîtriser des objets manipulés et faire des « exploits » de plus en plus « risqués » ; contrôler le risque pris, pour « épater » des spectateurs ou des juges. Activités gymniques / Arts du cirque		
<b>Composantes de ces compétences</b>	<b>Connaissances associées</b>	<b>Démarches, exemples d'activités et ressources possibles</b>
Développer les actions motrices suivantes : équilibre, déséquilibre, appuis divers, transfert du poids du corps, rotations selon plusieurs axes, élans, rebonds. Transformer et enrichir la gestuelle en jouant sur le corps, l'énergie, l'espace, les relations, le temps. Construire et reproduire des trajets moteurs précis. S'organiser à plusieurs pour reproduire ou créer des actions à visée esthétique et artistique. Contrôler ses émotions. Accepter de s'engager, et de se produire devant les autres.	Termes techniques nécessaires pour identifier ou décrire les actions : espace, amplitude, vitesse, énergie, temps Principes de composition Règles de sécurité Critères de réussite en danse expressive Critères de réussite en danse collective Critères de réussite pour les activités gymniques Critères de réussite pour les arts du cirque	<b>Danse expressive</b> En tant que <b>danseur</b> l'élève improvise en diversifiant l'exploration des espaces (des sauts, des tours, des déplacements, des chutes...), transforme un geste habituel, se met en relation, par la danse, avec les structures rythmiques et la mélodie de la musique. En tant que <b>compositeur</b> l'élève compose un phrasé dansé à partir de 3 mouvements liés, à choisir, dans la diversité de ses expériences de danse, à prélever dans la danse des autres ou dans les œuvres chorégraphiques. En tant que <b>chorégraphe</b> l'élève construit et mémorise des relations avec les autres élèves et formule un point de vue sensible sur la danse des autres. <b>Danse collective</b> La pratique de la danse collective amène l'élève à identifier, saisir, respecter le rythme d'un support sonore en réalisant des mouvements spécifiques. Il réalise et mémorise, en concordance avec les autres et avec le support sonore, des évolutions dans un espace défini, en variant les formes de groupement et les trajets. Il est capable d'enrichir sa propre pratique par l'observation et la collaboration avec les autres. <b>Activités gymniques</b> La pratique des activités gymniques amène l'élève à se renverser, se déplacer, tourner, bondir ou voler. <b>Arts du cirque</b> La pratique des arts du cirque amène l'élève à manipuler des objets, jongler, se déplacer en équilibre, piloter des engins variés, réaliser des acrobaties.
<b>Repères de progressivité</b> : Les activités expressives, artistiques, esthétiques ou acrobatiques proposées présentent une progressivité en termes de longueur, de difficultés d'exécution. L'élève évolue au cours du cycle en montrant une pratique de plus en plus élaborée, en passant progressivement de l'exécutant à la composition et à la chorégraphie simple. Lors des activités gymniques, il réalise des actions de plus en plus tournées et renversées, de plus en plus aériennes, de plus en plus manuelles, de plus en plus coordonnées. Il exprime corporellement, en groupe, puis seul, des personnages, des images, des sentiments, des états... Il commence à communiquer aux autres des sentiments ou des émotions. Il s'exprime en suivant différents types de rythmes, sur des supports variés (musicaux ou non), avec ou sans engins, suivant un modèle, puis des consignes précises, et enfin de façon libre. Il réalise progressivement des actions « acrobatiques » mettant en jeu l'équilibre (recherche d'exploits) et pouvant revêtir un caractère esthétique.» Des repères de progressivité dans les danses expressives, les danses collectives, les activités gymniques et les arts du cirque peuvent constituer des attendus de chaque classe mais ils dépendent des compétences motrices de chaque élève ainsi que de la quantité de pratique.		
<b>Ces compétences dans d'autres enseignements</b> : Education musicale /Arts visuels / Français		

## Conduire et maîtriser un affrontement collectif

Compétence		
Conduire et maîtriser un affrontement collectif <a href="#">Hypertexte EPS 2</a>		
<b>Attendus de fin de cycle</b> Coopérer avec ses partenaires pour affronter collectivement des adversaires, en respectant des règles, en assurant des rôles différents (attaquant, défenseur, arbitre). Jeux traditionnels, jeux collectifs avec ou sans ballon et jeux sportifs collectifs (type handball, basket-ball, football, rugby...)		
Composantes de ces compétences	Connaissances associées	Démarches, exemples d'activités et ressources possibles
Comprendre les règles. Développer des stratégies comme attaquant ou comme défenseur. Identifier et remplir des rôles et des statuts différents dans les jeux vécus, enchaîner des actions simples relatives aux différents rôles: attaquant, défenseur, arbitre. Accepter de perdre ou de gagner dans le respect de l'adversaire.	Règles du jeu : principales fautes, limites du terrain, attribution des points Reconnaissance des rôles : attaquant, défenseur Fairplay Critères de réussites comme attaquant Critères de réussite comme défenseur	<b>Jeux sans ballon</b> Ces jeux sans ballons permettent aux élèves de travailler dans des situations de coopération en évitant de se confronter à d'éventuelles difficultés techniques de maniement du ballon. Ainsi ces activités vont permettre à l'élève : <ul style="list-style-type: none"> <li>- d'enchaîner des actions de course, d'esquive, de poursuite...</li> <li>- de construire et respecter des repères d'espace (zone interdite, espace partagé ou réservé...)</li> <li>- de s'orienter vers un espace de marque.</li> <li>- de s'engager dans des phases de jeu alternées.</li> </ul> <b>Jeux de ballon</b> Que ce soit dans le cadre des jeux collectifs ou dans le cadre des jeux sportifs collectifs en lien avec des pratiques sociales de référence, ces activités vont permettre à l'élève : <ul style="list-style-type: none"> <li>- d'utiliser l'espace de jeu dans toutes ses dimensions (latéralement et en profondeur)</li> <li>- de se reconnaître comme attaquant ou défenseur</li> <li>- d'apprécier les distances et de prendre des informations pour diriger ses actions</li> <li>- d'anticiper les réactions du ou des adversaires</li> <li>- de faire des choix tactiques et d'élaborer des stratégies pour gagner.</li> <li>- d'arbitrer.</li> <li>- de respecter les règles et les décisions de l'arbitre.</li> </ul>
<b>Repères de progressivité</b> : Tout au long du cycle, la pratique d'activités collectives doit amener l'élève à se reconnaître comme attaquant ou défenseur, développer des stratégies, identifier et remplir des rôles et des statuts différents dans les jeux vécus et respecter les règles. Des repères de progressivité en CP / en CE1 / en CE2 peuvent constituer des attendus de chaque classe mais ils dépendent des compétences motrices de chaque élève ainsi que de la quantité de pratique.		
<b>Ces compétences dans d'autres enseignements</b> : Français / Compétences sociales et civiques / Mathématiques		

## Conduire et maîtriser un affrontement individuel

Compétence		
Conduire et maîtriser un affrontement individuel		
<b>Attendus de fin de cycle</b> Entrer dans un jeu de corps à corps, où il faut perturber son équilibre (tirer, pousser, retourner, immobiliser) pour vaincre les actions de l'autre. Jeux d'opposition, lutte, judo Jouer en opposition à l'aide de raquettes en cherchant à rompre l'échange pour marquer le point. Jeux de raquettes		
Composantes des compétences	Connaissances associées	Démarches, exemples d'activités et ressources possibles
Affronter seul un adversaire pour obtenir le gain du jeu. Développer des attitudes d'attaquant et de	Règles du jeu Règles de sécurité, tenue adaptée (jeux de lutte)	<b>Jeux d'opposition</b> <b>Comme attaquant</b> (départ à genoux) l'élève doit approcher, saisir l'adversaire afin de le

<p>défenseur. Identifier et remplir des rôles et des statuts différents : attaquant, défenseur, arbitre. Accepter de perdre ou de gagner dans le respect de l'adversaire.</p>	<p>Reconnaissance des rôles : attaquant, défenseur Fairplay Critères de réussites en jeux d'opposition Critères de réussites en jeux de raquettes</p>	<p>déséquilibrer, l'amener sur le dos et le maintenir pendant 5 secondes. <b>Comme défenseur</b> (départ à genoux) l'élève doit résister pour conserver ou retrouver son équilibre et tenter de se dégager d'une immobilisation. <b>Comme arbitre</b> l'élève doit connaître, rappeler, faire respecter les règles d'or et éventuellement co-arbitrer avec un adulte.</p>
<p><b>Repères de progressivité</b> : Au cours du cycle l'élève affronte seul un adversaire afin d'obtenir le gain du jeu, de développer des stratégies comme attaquant ou comme défenseur et de comprendre qu'il faut attaquer tout en se défendant (réversibilité des situations vécues). Des repères de progressivité en jeux d'opposition et en jeux de raquettes peuvent constituer des attendus de chaque classe mais ils dépendent des compétences motrices de chaque élève ainsi que de la quantité de pratique.</p>		
<p><b>Ces compétences dans d'autres enseignements</b> : Français / Compétences sociales et civiques / Mathématiques / Questionner le monde</p>		

## Réaliser une performance

<p><b>Compétence</b> Réaliser une performance <a href="#">Hypertexte EPS 3</a></p>		
<p><b>Attendus de fin de cycle</b>  <b>Courir vite</b> : Réagir vite au signal de départ et courir sur une trajectoire rectiligne en maintenant sa vitesse maximale jusqu'à l'arrivée (course de 8 secondes environ ou d'une trentaine de mètres).  <b>Courir longtemps</b> : Courir de 6 à 18 minutes ou de 600 à 1800 mètres selon ses possibilités de façon régulière, en aisance respiratoire.  <b>Lancer loin</b> : Lancer différents objets en adaptant son geste à l'engin.  <b>Sauter loin</b> : Courir sur quelques mètres et sauter le plus loin possible, avec une impulsion sur un pied dans la zone d'appel matérialisée.</p>		
<p><b>Composantes des compétences</b></p>	<p><b>Connaissances associées</b></p>	<p><b>Démarches, exemples d'activités et ressources possibles</b></p>
<p>Mettre en œuvre les 3 actions motrices majeures : courir, sauter, lancer : -améliorer les savoir-faire pour aller vers un comportement moteur plus efficace et une plus grande maîtrise du geste -choisir un contrat adapté à ses capacités et ajuster son effort pour atteindre l'objectif / -réaliser une performance, un record se confronter aux autres en gérant ses émotions -assumer différents rôles sociaux (athlète, observateur, starter, chronométreur) -observer un camarade pour mieux intégrer les critères de réussite.</p>	<p>Règles de sécurité et de fonctionnement. Pied d'appel Distance d'élan. Récupération pendant et après l'effort Hydratation Vocabulaire spécifique à l'activité Critères de réussite en course rapide Critères de réussite en course longue Critères de réussite en lancer Critères de réussite en saut</p>	<p>L'ensemble des activités proposées permet à l'élève : - de passer d'une activité athlétique spontanée à la construction d'un projet athlétique pour stabiliser une performance (exemple : courir de façon régulière pour courir longtemps). - De passer d'une motricité désordonnée à une motricité équilibrée et coordonnée (exemple : coordonner l'action des bras et des jambes pour lancer loin). - D'enchaîner des actions simples visant la continuité des trajets moteurs (exemple : enchaîner course et impulsion pour sauter loin). - De créer de l'énergie par la recherche et l'utilisation de mise en tension musculaire (exemple : gainage, extension,...).</p>
<p><b>Repères de progressivité</b> : Quelle que soit l'activité athlétique, l'enjeu est de confronter l'élève à une performance qu'il peut évaluer. Il doit, tout au long du cycle, en mobilisant toutes ses ressources, agir sur des éléments de sa motricité spontanée pour en améliorer la performance. Des repères de progressivité en course de vitesse / en course longue / en lancer / en saut peuvent constituer des attendus de chaque classe mais ils dépendent des compétences motrices de chaque élève ainsi que de la quantité de pratique.</p>		
<p><b>Ces compétences dans d'autres enseignements</b> : Mathématiques / Questionner le monde / Français</p>		

## EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

L'enseignement de l'EPS, à tous les niveaux de la scolarité, se structure autour :

**D'une finalité :** Contribue à la formation d'un citoyen, cultivé, lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué, répondant ainsi, aux missions essentielles de l'école.

**De trois objectifs :**

- accéder au patrimoine de la culture physique et sportive,
- développer et mobiliser des ressources individuelles favorisant l'enrichissement de la motricité,
- éduquer à la santé et à la gestion de la vie physique et sociale.

Le cycle 3 cible prioritairement la construction de projets d'action adaptés à l'âge et au développement des élèves.

**Les compétences à acquérir au cycle 3 :** Les compétences représentent la capacité pour un élève à mobiliser des ressources (savoirs, savoirs faire, et savoirs être) devant une tâche, ou situation complexe. Compte tenu des caractéristiques et des spécificités du cycle 3 (360 heures d'EPS sur le cycle, dont 144 en 6<sup>ème</sup>), sept compétences disciplinaires et une compétence interdisciplinaire sont retenues. Les sept compétences disciplinaires représentent les champs d'expériences motrices qui balisent et construisent un parcours de formation complet en EPS. Le tableau ci-dessous précise « ce qu'il y a à acquérir en EPS », pour chaque compétence, au cycle 3 :

Compétence	Adapter ses déplacements à différents types d'environnement.	
Attendus de fin de cycle	Suivre un trajet/itinéraire en adaptant son déplacement, dans un milieu incertain, nécessitant de s'engager en sécurité et dans le respect de l'environnement. Se déplacer rapidement pour retrouver dans un temps imparti un maximum de balises, d'après une carte ou un carnet de route : <u>course d'orientation</u> . Réaliser un parcours sécurisé en gérant son effort et en respectant les règles de sécurité qui s'appliquent : <u>activités de rouler et glisse (ski, roller, patin à glace, vélo), activités nautiques (voile, kayak, aviron, canoë), équitation, escalade.</u>	
Composantes de la compétence	Connaissances associées	Démarches et méthodes
Choisir son itinéraire, respecter une trajectoire. Rechercher et sélectionner les informations relatives au terrain pour conduire son déplacement. Réaliser des parcours sécurisés, variés et de plus en plus complexes, à partir d'indices simples. Adapter ses déplacements en alternant vitesse et lecture du milieu. Piloter un engin : maîtriser son équilibre, sa vitesse (s'arrêter, freiner, changer d'allure) et les changements de direction.	Règles de sécurité et consignes d'organisation. Équipement spécifique à chaque activité et entretien du matériel. Vocabulaire spécifique à l'activité. Respect de l'environnement. Notions de direction et de sens. Appréciation de la vitesse et des distances. Critères de réussite.	Par la pratique de l'ensemble de ces activités, l'élève sera amené à : - découvrir la direction à parcourir, le sens du déplacement ; - trouver l'itinéraire le meilleur pour arriver plus exactement, plus rapidement, plus efficacement au but envisagé ; - fournir des efforts variés et adaptés. - ajuster ses actions aux contraintes de l'environnement ; - se confronter au milieu et à ses incertitudes (gérer ses émotions et évoluer en sécurité).
Compétence	Réaliser la meilleure performance possible en milieu aquatique	
Attendus de fin de cycle	<u>Savoir nager</u> : Réaliser dans l'enchaînement et sans reprise d'appui un parcours comportant : une entrée dans l'eau, un franchissement d'obstacle en immersion complète, un déplacement ventral puis dorsal sur 15 mètres, un surplace (valider l'attestation du savoir nager scolaire). <u>Nager vite</u> : A partir d'un départ plongé, réaliser la meilleure performance possible sur 25 mètres en crawl. <u>Nager longtemps</u> : A partir d'un départ plongé, réaliser, en 6 minutes, la plus grande distance possible en crawl en coordonnant la respiration avec les mouvements de propulsion des bras.	
Composantes de la compétence	Connaissances associées	Démarches et méthodes
Entrer dans l'eau de différentes manières. S'équilibrer avec et sans matériel, sur le ventre et sur le dos, en mouvement ou sur place. Passer d'une respiration réflexe à une respiration adaptée. S'immerger pour franchir un obstacle. Rechercher l'alignement tête, corps, jambes ; se propulser par des battements. Coordonner propulsion, équilibration, respiration et prise d'information. Se sauver, sauver autrui, performer.	Règles de sécurité. Règles d'hygiène. Tenue adaptée. Vocabulaire spécifique à l'activité. Critères de réussite.	Par la pratique de la natation, l'élève sera amené à : - résoudre les 3 problèmes majeurs : s'équilibrer, maîtriser sa respiration, se propulser ; - passer de réponses motrices naturelles et spontanées (découvrir le milieu, y évoluer en confiance) à des formes plus élaborées (flotter, se repérer) et plus techniques (se déplacer) ; - évoluer, à différentes profondeurs, sur des parcours faisant varier le nombre et la nature des actions à réaliser ainsi que la distance à parcourir.

Compétence		
<b>Concevoir et réaliser des actions à visée expressive, artistique ou esthétique.</b>		
Attendus de fin de cycle	<p>Composer et présenter une chorégraphie collective structurée en jouant sur les différentes composantes espace, temps et énergie, en relation avec l'intention et le projet expressif : <u>Danse</u>.</p> <p>Réaliser collectivement une ou plusieurs danses apprises ou créées comportant des changements de mouvements, de rythme et de formations. : <u>Danses collectives</u>.</p> <p>Concevoir et présenter, dans l'espace scénique, et de façon sécurisée, un numéro collectif composé d'au moins deux des trois familles : jonglerie (un ou plusieurs objets), acrobatie, équilibre : <u>Arts du cirque</u>.</p>	
Composantes de la compétence	Connaissances associées	Démarches et méthodes
<p>Mobiliser les différents segments du corps.</p> <p>Transformer et enrichir la gestuelle en jouant sur le corps, l'amplitude, l'énergie, la vitesse, l'espace, les relations, le temps.</p> <p>Explorer, improviser, anticiper, composer, mémoriser.</p> <p>Construire et reproduire des trajets moteurs précis.</p> <p>Coordonner son action avec celles des autres.</p> <p>Viser la communication de sentiments ou d'émotions, sur des supports variés (musicaux ou non), avec ou sans engins.</p> <p>Maîtriser ses émotions pour se confronter au regard des autres.</p>	<p>Vocabulaire spécifique nécessaire pour identifier ou décrire les actions.</p> <p>Principes de composition.</p> <p>Critères d'appréciation simples.</p> <p>Critères de réussite.</p>	<p>Par la pratique des activités artistiques (expressives ou esthétiques), l'élève sera amené à :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- structurer la prestation (proposer et argumenter ses propositions, être à l'écoute, prendre en compte les idées de chacun) ;</li> <li>- respecter les différences ;</li> <li>- observer la prestation des autres avec attention et l'apprécier avec respect de critères simples et objectifs ;</li> <li>- assumer différents rôles : danseur, chorégraphe, spectateur.</li> </ul>
<b>Compétence</b>		
<b>Concevoir et réaliser des actions à visée acrobatique.</b>		
Attendus de fin de cycle	<p>Concevoir et présenter un enchaînement individuel ou collectif d'au moins 4 éléments, choisis en référence à un code commun et réalisés en toute sécurité : <u>Gymnastique au sol, acrosport</u>.</p> <p>Présenter, sur un dispositif multi-agrès, dans le respect des règles de sécurité, des éléments gymniques simples et maîtrisés, combinés ou non, illustrant les actions « tourner, se renverser, voler » : <u>Gymnastique sportive</u></p>	
Composantes de la compétence	Connaissances associées	Démarches et méthodes
<p>Développer les actions motrices suivantes : équilibre, déséquilibre, appuis divers, transfert du poids du corps, rotations selon plusieurs axes, élans, rebonds ; les combiner sans rupture, avec amplitude et correction.</p> <p>Réaliser et coordonner des actions de plus en plus tournées et renversées, de plus en plus aériennes, de plus en plus manuelles.</p> <p>Choisir des éléments adaptés à ses ressources, les combiner selon une logique d'enchaînement facilitant leur exécution.</p> <p>Contrôler et maîtriser les postures et les éléments choisis.</p>	<p>Règles de sécurité.</p> <p>Vocabulaire spécifique nécessaire pour identifier ou décrire les actions.</p> <p>Principes de composition ou de construction d'un enchaînement.</p> <p>Critères d'appréciation simples.</p> <p>Niveaux de difficultés des éléments.</p> <p>Critères de réussite.</p>	<p>Par la pratique des activités gymniques, l'élève sera amené à :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rechercher une prise de risque maîtrisée (exploit, prouesse, expression) ;</li> <li>- doser son énergie et gérer son effort sur l'ensemble de la prestation ;</li> <li>- observer la prestation des autres avec attention et l'apprécier avec respect de critères simples et objectifs ;</li> <li>- assumer différents rôles : gymnaste, parade, porteur, voltigeur, juge, spectateur.</li> </ul>
<b>Compétence</b>		
<b>Conduire et maîtriser un affrontement collectif.</b>		
Attendus de fin de cycle	<p>Mettre en œuvre, à plusieurs, des stratégies de jeu en respectant les règles, pour augmenter son efficacité et celle du groupe lors de confrontations collectives : <u>Jeux et sports collectifs</u>.</p>	
Composantes de la compétence	Connaissances associées	Démarches et méthodes
<p>Utiliser l'espace de jeu dans toutes ses dimensions.</p> <p>S'engager dans un projet collectif : s'organiser pour défendre sa cible et attaquer la cible adverse.</p> <p>Se reconnaître comme attaquant ou défenseur, réagir rapidement aux changements de statut et se placer en conséquence.</p> <p>Prendre en compte le rapport de force pour choisir entre plusieurs stratégies.</p>	<p>Règles du jeu.</p> <p>Règles d'arbitrage : principales fautes, limites du terrain, décompte des points.</p> <p>Points forts et points faibles : les siens et ceux des adversaires (les repérer, les exploiter).</p> <p>Critères de réussite.</p>	<p>Par la pratique des jeux et sports collectifs, l'élève sera amené à :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prendre des informations, analyser la situation de jeu et faire des choix pertinents d'actions pour atteindre la cible ;</li> <li>- identifier et remplir des rôles différents: attaquant, défenseur, arbitre ;</li> <li>- accepter de perdre ou de gagner dans le respect de l'adversaire et des décisions de l'arbitre.</li> </ul>

Compétence		
<b>Conduire et maîtriser un affrontement individuel.</b>		
Attendus de fin de cycle	<p>Mettre en œuvre des stratégies, en respectant les règles, pour augmenter son efficacité lors de confrontations individuelles.</p> <p>S'engager loyalement et en toute sécurité dans un combat. Choisir le geste et la tactique adaptés (tirer, pousser, retourner, immobiliser) pour maîtriser son adversaire tout en respectant son intégrité physique : <u>Jeux d'opposition, lutte, judo.</u></p> <p>Rechercher le gain d'un match en créant la rupture par des frappes variées en direction et en force : <u>Jeux de raquettes.</u></p>	
Composantes de la compétence	Connaissances associées	Démarches et méthodes
<p>Utiliser l'espace de jeu dans toutes ses dimensions. Apprécier les distances.</p> <p>Assumer alternativement ou simultanément les différents rôles : attaquant et défenseur.</p> <p>Anticiper les actions adverses pour faire des choix pertinents d'actions : attaquer, défendre et/ou contre-attaquer.</p> <p>Se déplacer rapidement et se replacer immédiatement.</p>	<p>Règles de sécurité.</p> <p>Tenue adaptée (lutte, judo).</p> <p>Règles d'arbitrage spécifiques à l'activité.</p> <p>Points forts et points faibles : les siens et ceux de l'adversaire (les repérer, les exploiter).</p> <p>Critères de réussite.</p>	<p>Par la pratique des jeux d'opposition et de raquettes, l'élève sera amené à :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prendre des informations, analyser la situation de jeu ;</li> <li>- comprendre qu'il faut attaquer tout en se défendant (réversibilité des situations vécues) ;</li> <li>- accepter de perdre ou de gagner dans le respect de l'adversaire et des décisions de l'arbitre.</li> </ul>
<b>Compétence</b>		
<b>Réaliser une performance mesurée en distance ou en temps.</b>		
Attendus de fin de cycle	<p><u>Courir vite</u> : Prendre un départ rapide et maintenir sa vitesse sur trente mètres. Courir vite en franchissant des obstacles. Courir vite en relais.</p> <p><u>Courir longtemps</u> : Courir la plus grande distance possible en 12 à 20 minutes ou de 1000 à 2000 mètres selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.</p> <p><u>Lancer loin</u> : Effectuer plusieurs lancers, avec différents engins, pour réaliser une trajectoire optimale en liant course d'élan et lancer.</p> <p><u>Sauter loin</u> : Sauter loin après une course d'élan de 4 à 6 foulées et une impulsion sur un pied dans une zone d'appel.</p> <p><u>Sauter haut</u> : S'élever verticalement après une course d'élan adaptée pour franchir la barre ou l'élastique.</p>	
Composantes de la compétence	Connaissances associées	Démarches et méthodes
<p>Stabiliser les 3 actions motrices majeures : courir, sauter, lancer. Projeter son corps ou un engin.</p> <p>Construire son équilibre au service de la propulsion, du franchissement ou d'un lancer.</p> <p>Coordonner les actions des bras et des jambes pour améliorer la performance.</p> <p>Enchaîner course et impulsion ou course et lancer en conservant vitesse et tonicité sans ralentir avant la zone d'appel ou l'aire de lancer.</p>	<p>Règles de sécurité et de fonctionnement.</p> <p>Vocabulaire spécifique à l'activité.</p> <p>Repères spatiaux et temporels.</p> <p>Récupération pendant et après l'effort.</p> <p>Pied d'appel.</p> <p>Critères de réussite.</p>	<p>Par la pratique des activités athlétiques, l'élève sera amené à :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- fournir un effort, le maintenir, l'ajuster à l'objectif visé ;</li> <li>- établir et respecter un contrat adapté à ses capacités ;</li> <li>- stabiliser sa performance, établir son record ;</li> <li>- se confronter aux autres, gérer ses émotions ;</li> <li>- assumer différents rôles sociaux : athlète, observateur, starter, chronométrateur.</li> </ul>

<p>Repères de programmation</p>	<p>- Les activités athlétiques, les jeux et sports collectifs, les jeux d'opposition, les jeux de raquettes, les activités artistiques et acrobatiques peuvent être organisées sur chacune des 3 années du cycle, en exploitant les ressources et les manifestations sportives locales.</p> <p>La natation fera l'objet, dans la mesure du possible, d'un enseignement sur chaque année du cycle. <b>L'attestation de savoir nager scolaire est à valider dans le courant du cycle 3.</b></p> <p>Les activités d'orientation peuvent être programmées, quel que soit le lieu d'implantation de l'établissement. Les autres activités physiques de pleine nature seront abordées si les ressources locales ou l'organisation d'un séjour avec nuitées le permettent.</p> <p>- Les compétences peuvent être construites sans nécessiter que toutes les activités soient mises en œuvre. La fréquence et la durée des séances sont des éléments déterminants pour 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.</p> <p>- <b>Les 7 compétences disciplinaires sont à valider sur l'ensemble du cycle 3. Une programmation, élaborée dans le cadre des conseils Ecole/Collège, proposera, pour chaque année du cycle, un menu varié et équilibré constitué d'au moins 4 compétences (Le choix des APSA pouvant servir la compétence ciblée, revenant aux équipes, selon leur contexte local).</b></p>
<p>Croisements interdisciplinaires</p>	<p>Activités athlétiques, natation et Mathématiques : donner du sens aux données mathématiques : temps, distance, vitesse.</p> <p>Activités athlétiques, natation et Sciences : comprendre les besoins en énergie, la fonction de respiration, le fonctionnement des muscles et des articulations.</p> <p>Activités gymniques et Sciences : comprendre le fonctionnement du squelette, des articulations et des muscles</p> <p>Orientation et Géographie : lire des croquis, des plans, des cartes.</p> <p>Activités physiques de pleine nature, vélo et éducation à la sécurité : connaître les gestes de premiers secours (prévenir, protéger, alerter, intervenir) et les règles élémentaires de sécurité routière</p> <p>Situations d'arbitrage, d'observation et Français : élaborer, expliciter des règles ; argumenter ; élaborer des stratégies.</p> <p>Activités physiques artistiques et Education musicale/Histoire des arts : étudier des œuvres du patrimoine en lien avec le PEAC</p> <p>EPS (toutes les APSA) et instruction civique et morale : respecter les autres, refuser les discriminations, appliquer les principes de l'égalité fille/garçon, connaître les comportements bénéfiques pour la santé, participer à l'organisation de rencontres sportives.</p>
<p>Compétence interdisciplinaire</p>	<p><b>Réaliser un projet interdisciplinaire, à partir de l'EPS, en fonction du contexte local.</b> Cette compétence a pour vocation de faire découvrir aux élèves de nouveaux domaines (environnement, santé, sport, information, sécurité, spectacle...). Elle peut s'appuyer sur l'utilisation d'outils technologiques, la réalisation de projets finalisés par des productions individuelles ou collectives ou bien des rencontres et peut s'organiser selon un projet mené sur l'ensemble du cycle.</p>

## Éducation physique et sportive

L'Éducation physique et sportive garantit à chacun l'accès à une culture sportive et artistique raisonnée participant à une culture universelle. Elle propose un champ suffisamment diversifié de pratiques (regroupées en 8 catégories) pour que filles et garçons construisent, ensemble et à égalité, les mêmes compétences et des savoirs variés et complémentaires dans le cadre d'une culture physique et sportive commune. L'EPS permet aussi, par la pratique, de développer des capacités d'observation et d'analyse, de construire des méthodes d'apprentissage efficaces. Par l'étude des activités artistiques et des activités sportives, par l'expérience de la coopération et de la confrontation dans un cadre réglementaire et codifié, l'EPS offre des expériences concrètes de socialisation et de citoyenneté. L'ensemble des compétences et des groupes d'activité sont abordés pendant le cycle. Il revient à l'équipe pédagogique d'en planifier le choix et la progression en fixant ce qui est de l'ordre de la découverte et ce qui peut être approfondi. En contribuant à l'équilibre du temps scolaire, en s'appuyant sur le plaisir de pratiquer et sur le sentiment de compétence éprouvé, l'enseignement de l'EPS contribue, par les savoirs enseignés, à la santé des adolescents et par là même à celle des futurs adultes.

*L'EPS est concernée par tous les domaines du socle dans l'ensemble des connaissances et compétences qu'elle travaille ; cependant pour telle ou telle compétence certains domaines sont davantage sollicités, ils sont signalés par ordre d'importance dans la deuxième colonne. Si la relation entre compétences, attendus et groupes d'activités est forte et correspond à la logique de chacune d'entre elles, il convient cependant de prêter attention et de favoriser pour les élèves, le transfert de certains acquis d'un groupe d'activités à l'autre.*

COMPÉTENCES et attendus	DOMAINES DU SOCLE COMMUN plus particulièrement concernés	RESSOURCES MOBILISABLES PAR L'ÉLÈVE (connaissances, savoir-faire, méthodes)	REPÈRES DE PROGRESSIVITÉ	Groupes d'activités
Créer de la vitesse, l'utiliser pour réaliser une performance mesurée, dans un milieu standardisé.	D2 s'entraîner D4 comprendre le mouvement et l'effort D5 se confronter à des épreuves établir son record.	Engagements d'intensités différentes. Utilisation de la vitesse pour déterminer sa propre trajectoire ou la transférer à un objet, la conserver. Rapport optimal entre l'organisation des forces de propulsion et la gestion de son équilibre. Gestion de différents types d'effort. Prise de repères (marques), mise en œuvre de constantes (vitesse d'élan). Concentration pour repousser ses limites.	Se repérer dans l'espace athlétique et accepter les déséquilibres provoqués. S'organiser pour construire une continuité spatio-temporelle d'actions. Optimiser les trajectoires, les forces exercées et les vitesses produites, anticiper les actions à venir pour agrandir l'espace et raccourcir le temps	Activités athlétiques
Se déplacer de façon autonome, plus longtemps, plus vite, dans un milieu aquatique profond standardisé.	D4 D5 comprendre les contraintes liées aux déplacements dans l'eau D3 apprendre sa propre sécurité et celle des autres.	Construire des points d'appuis efficaces favorisant un déplacement fluide. Maîtriser un effort associé à une respiration «aquatique». Prendre des informations sur soi pour favoriser un déplacement efficace et économique. Accepter les conditions particulières de l'apprentissage de la natation : peur de l'eau et exposition du corps au regard.	S'immerger, construire la capacité à s'équilibrer sans avoir pied. Construire la capacité à « traverser » l'eau avec le moins de résistance en équilibre horizontal par immersion prolongée de la tête. Construire le corps propulseur pour nager longtemps.	Activités aquatiques

<p>Choisir et conduire en milieu naturel ou artificiel un déplacement rapide, économique, sécurisé.</p>	<p>D5 surmonter une épreuve D1 « Lire » le milieu D3 respecter l'environnement</p>	<p>Prise d'informations pour choisir l'itinéraire le plus pertinent d'un point à un autre et le conduire en respectant les règles de sécurité. Contrôle des trajets et trajectoires en fonction des contraintes du milieu et du moyen de déplacement utilisé. Gestion de ses ressources jusqu'au bout de l'itinéraire. Contrôle de ses émotions dans les situations vertigineuses.</p>	<p>Réaliser des parcours (ascensions, cheminements..) en milieu connu et sécurisé. Réaliser des parcours avec des éléments aisément identifiables, privilégiant alternativement vitesse ou lecture Gérer de façon optimale la contradiction entre lecture et vitesse dans un milieu plus incertain et difficile.</p>	<p>Activités de pleine nature</p>
<p>Coopérer pour s'adapter collectivement à la confrontation adverse dans le but de remporter le match.</p>	<p>D3 D1 agir ensemble de façon cohérente et lire le jeu de l'équipe adverse. D3 D5 Construire des rapports aux autres positifs dans le cadre d'un affrontement collectif éclairé par la culture des activités. D3 Comprendre la fonction des règles</p>	<p>Décision collective de la stratégie à adopter, ou seul de l'action à réaliser grâce à la connaissance de principes offensifs et défensifs. Analyse du jeu individuelle et collective. Reconnaissance des indices dans l'action permettant de décider. Coordination des déplacements, des prises d'informations, et des actions en milieu humain complexe et changeant. Articulation des compétences de chaque joueur et des besoins de l'équipe. Entraide, et fairplay. Contrôle de son langage et de son attitude. Transformation : de « supporter » à spectateur éclairé.</p>	<p>Accéder collectivement à la cible face à une défense peu organisée.  Manœuvrer pour contourner une défense en construction.  Manœuvrer de façon collective, et plus complexe face à une défense organisée.</p>	<p>Sports collectifs</p>
<p>Interpréter seul le jeu pour prendre des décisions et rechercher le gain d'un duel médié par une balle ou un volant.</p>	<p>D1 lire les actions de l'adversaire, les effets de sa propre activité sur lui. D5 adapter sa tactique en fonction de l'évolution du rapport de force</p>	<p>Construction de connaissances stratégiques. Choix tactiques en fonction de l'adversaire. Coordination entre prises d'informations, déplacements et frappes avec la raquette. Entraînement en coopération opposition.  Acceptation du résultat, reconnaissance de l'adversaire comme un partenaire. Auto arbitrage respectueux des autres.</p>	<p>Assurer la continuité de l'échange Explorer des modalités possibles de rupture Construire de façon différée la rupture de l'échange Combiner et organiser des modes de rupture différents.</p>	<p>Activités de raquettes</p>
<p>Vaincre un adversaire en lui imposant une domination corporelle symbolique et codifiée.</p>	<p>D3 Combattre et respecter ; Identifier la règle comme source de sécurité D2 Apprendre à s'entraîner en coopération et en opposition aménagée.</p>	<p>Utilisation des forces et des faiblesses en jeu. Répertoire d'actions permettant d'agir efficacement. Gestion de la répétition d'efforts. Recherche des informations visuelles et kinesthésiques pour analyser le rapport de force. Assurer la sécurité de l'autre dans le combat. Importance des rituels et règles pour garantir l'équité et le respect.</p>	<p>Chercher à vaincre tout en se pliant à des règles dont le non-respect entraîne l'exclusion. Enrichir le répertoire technique en fonction des différents sens de déplacement du couple. Percevoir et utiliser les forces de l'adversaire.</p>	<p>Activités de combat</p>

<p>A partir d'une intention, construire un projet artistique expressif afin de composer et interpréter un numéro ou une chorégraphie collective présentée à des spectateurs.</p>	<p>D1 D4 D5 aborder la création et vivre des émotions artistiques D3 : apprécier et respecter les prestations d'autrui</p>	<p>Mise en relation de l'intention créative et de l'apprentissage des principes de composition avec la maîtrise des techniques du danseur/interprète et du circassien/acteur. Acceptation et prise en compte du regard et des points de vue du lecteur spectateur pour préciser ou transformer sa technique gestuelle et sa composition. Passage d'un regard subjectif à une lecture argumentée de la prestation.</p>	<p>Devenir progressivement chorégraphe : - construction du projet expressif - composition au service de l'intention. - étapes du processus de création. Développer sa disponibilité corporelle pour augmenter son répertoire et le rendre plus signifiant. Prendre de plus en plus de risques dans l'expression de soi et les acrobaties.</p>	<p>Activités physiques artistiques</p>
<p>Réaliser seul ou à plusieurs, une prestation à caractère acrobatique valorisant le risque maîtrisé.</p>	<p>D2 D4 apprendre le pilotage de son corps en situation inhabituelle  D1D3D5 apprécier et respecter la prestation d'autrui grâce à un code d'évaluation</p>	<p>Pilotage du corps dans l'espace, en rotation, en renversement, en sécurité Mise au point de réglages fins : prises d'informations sur soi, sur les objets, les autres. Compréhension du code gymnique et choix parmi les figures hiérarchisées. Présentation d'une prestation devant des spectateurs et des juges utilisant un code ; construction des critères d'un jugement. Rôles de pareur, porteur, voltigeur, s'approprier des techniques pour générer mise en confiance et sécurité.</p>	<p>Produire des figures inhabituelles, statiques ou dynamiques, de plus en plus déséquilibrantes, maîtrisées, individuellement ou collectivement. S'éprouver dans des situations renversées et tournées. Contrôler des figures renversées, tournées, aériennes. Combiner des figures aériennes, renversées et tournées.</p>	<p>Activités gymniques</p>

#### INTERDISCIPLINARITÉ

Avec

- Les sciences de la vie et de la Terre : Étude des différents types d'efforts, de la respiration et de la nutrition. Santé.
  - Les mathématiques : Étude des échelles, des distances, des vitesses.
  - La géographie : Étude des cartes et leurs indices.
  - La technologie : entrée et utilisation de données pour un plan d'entraînement.
  - L'histoire et l'enseignement moral et civique : étude de l'éthique, du droit, des règles et des codes
- Dans le cadre du Parcours d'éducation artistique et culturelle : expérimentation de la démarche divergente (artistique) et des différentes étapes du processus de création. Rencontre avec les œuvres des différents arts.