

## PROGRAMMATION EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

*X Apprentissage abordé ou entraîné / XX Apprentissage structuré, premières acquisitions / XXX Apprentissage structuré, entraîné, acquisitions attendues / E Evaluation*

### REPERES DE PROGRESSIVITE

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.

L'enseignement de l'EPS, à tous les niveaux de la scolarité, se structure autour d'une finalité : Contribuer à la formation d'un citoyen, cultivé, lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué, répondant ainsi, aux missions essentielles de l'école.

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

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.

Tout au long du cycle 2, 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.

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.

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.»

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.

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.

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.

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.

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 6ème), 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

CONNAISSANCES ET COMPETENCES ASSOCIEES	CP	CE1	CE2		CM1	CM2	6ème
<b>Se déplacer dans des environnements divers</b>				<b>Adapter ses déplacements à différents types d'environnement.</b>			
<b>Activités d'orientation</b>				<b>Activités d'orientation / Activités de roule et de glisse</b>			
Réaliser un parcours en se repérant grâce à des indices simples.	XX	XXX	XXX	Choisir son itinéraire, respecter une trajectoire.	XXX	XXX	XXX
Suivre un parcours imposé.	XXX	XXX	XXX	Rechercher et sélectionner les informations relatives au terrain pour conduire son déplacement.	XXX	XXX	XXX
Retrouver et tracer sur une carte un déplacement vécu.	XX	XXX	XXX	Réaliser des parcours sécurisés, variés et de plus en plus complexes, à partir d'indices simples.	XXX	XXX	XXX
Coder un parcours dans un lieu connu	XX	XXX	XXX		XXX	XXX	XXX
Orienter sa carte à partir de points remarquables.	XX	XXX	XXX		XXX	XXX	XXX
<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	XXX	XXX	XXX	Piloter un engin : maîtriser son équilibre, sa vitesse (s'arrêter, freiner, changer d'allure) et les changements de direction.	XXX	XXX	XXX
prendre de l'élan pour rouler ou glisser	XXX	XXX	XXX	Adapter ses déplacements en alternant vitesse et lecture du milieu.	XXX	XXX	XXX
changer de direction	XXX	XXX	XXX		X	X	X
s'arrêter dans une zone définie.	XXX	XXX	XXX		X	X	X
Connaitre et respecter les règles de sécurité et les consignes d'organisation.	XXX	XXX	XXX		XXX	XXX	XXX
Connaitre et utiliser le vocabulaire spécifique à l'activité.	XX	XXX	XXX		XXX	XXX	XXX
<b>Savoir nager</b>				<b>Réaliser la meilleure performance possible en milieu aquatique</b>			
Passer d'un équilibre vertical de terrien à un équilibre horizontal de nageur.	XX	XX	XXX	Rechercher l'alignement tête, corps, jambes ; se propulser par des battements.	XXX	XXX	XXX
Passer d'une respiration réflexe à une respiration adaptée.	XXX	XXX	XXX		XXX	XXX	XXX
Passer d'une propulsion essentiellement basée sur les bras à une propulsion essentiellement basée sur les jambes.	XXX	XX	XXX	S'équilibrer avec et sans matériel, sur le ventre et sur le dos, en mouvement ou sur place.	XXX	XXX	XXX
				Coordonner propulsion, équilibration, respiration et prise d'information.	XXX	XXX	XXX
Entrer dans l'eau de différentes manières.	X	XX	XX		XXX	XXX	XXX
S'immerger pour franchir un obstacle.	X	XX	XX		XXX	XXX	XXX
				Se sauver, sauver autrui, performer.	XX	XXX	XXX
Connaitre et respecter les règles de sécurité et d'hygiène	XXX	XXX	XXX		XXX	XXX	XXX
Connaitre et utiliser le vocabulaire spécifique à l'activité	XX	XXX	XXX		XXX	XXX	XXX

<b>Concevoir et réaliser des actions à visée expressive, artistique, esthétique ou acrobatique</b>				<b>Concevoir et réaliser des actions à visée expressive, artistique, esthétique ou acrobatique</b>			
Développer les actions motrices suivantes : équilibre, déséquilibre, appuis divers, transfert du poids du corps, rotations selon plusieurs axes, élans, rebonds.	XX	XXX	XXX		XXX	XXX	XXX
				Mobiliser les différents segments du corps.	XXX	XXX	XXX
Transformer et enrichir la gestuelle en jouant sur le corps, l'énergie, l'espace, les relations, le temps.	XXX	XXX	XXX	Transformer et enrichir la gestuelle en jouant sur le corps, l'amplitude, l'énergie, la vitesse, l'espace, les relations, le temps.	XXX	XXX	XXX
Construire et reproduire des trajets moteurs précis.	XXX	XXX	XXX		XXX	XXX	XXX
S'organiser à plusieurs pour reproduire ou créer des actions à visée esthétique et artistique.	XX	XXX	XXX	Coordonner son action avec celles des autres.	XXX	XXX	XXX
Contrôler ses émotions.	XXX	XXX	XXX	Maîtriser ses émotions pour se confronter au regard des autres.	XXX	XXX	XXX
Accepter de s'engager, et de se produire devant les autres.	XXX	XXX	XXX	Viser la communication de sentiments ou d'émotions, sur des supports variés (musicaux ou non), avec ou sans engins.	XXX	XXX	XXX
				Explorer, improviser, anticiper, composer, mémoriser.	XXX	XXX	XXX
				<b>Concevoir et réaliser des actions à visée acrobatique.</b>			
				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.	XXX	XXX	XXX
				Réaliser et coordonner des actions de plus en plus tournées et renversées, de plus en plus aériennes, de plus en plus manuelles.	XXX	XXX	XXX
				Choisir des éléments adaptés à ses ressources, les combiner selon une logique d'enchaînement facilitant leur exécution.	XXX	XXX	XXX
				Contrôler et maîtriser les postures et les éléments choisis.	XXX	XXX	XXX
<b>Conduire et maîtriser un affrontement collectif</b>				<b>Conduire et maîtriser un affrontement collectif</b>			
Comprendre les règles.	XXX	XXX	XXX		X	X	X
				S'engager dans un projet collectif : s'organiser pour défendre sa cible et attaquer la cible adverse.	XXX	XXX	XXX
Développer des stratégies comme attaquant ou comme défenseur.	XXX	XXX	XXX		XXX	XXX	XXX
Identifier et remplir des rôles et des statuts différents dans les jeux vécus, enchaîner des actions simples relatives aux différents rôles: attaquant, défenseur, arbitre.	XXX	XXX	XXX	Se reconnaître comme attaquant ou défenseur, réagir rapidement aux changements de statut et se placer en conséquence.	XXX	XXX	XXX
Accepter de perdre ou de gagner dans le respect de l'adversaire.	XXX	XXX	XXX		XXX	XXX	XXX
Utiliser l'espace de jeu dans toutes ses dimensions.	X	XX	XX	Utiliser l'espace de jeu dans toutes ses dimensions.	XXX	XXX	XXX
				Prendre en compte le rapport de force pour choisir entre plusieurs stratégies.	XXX	XXX	XXX
<b>Conduire et maîtriser un affrontement individuel</b>				<b>Conduire et maîtriser un affrontement individuel</b>			

Affronter seul un adversaire pour obtenir le gain du jeu.	XXX	XXX	XXX	Anticiper les actions adverses pour faire des choix pertinents d'actions : attaquer, défendre et/ou contre-attaquer.	XXX	XXX	XXX
Développer des attitudes d'attaquant et de défenseur	XXX	XXX	XXX	Assumer alternativement ou simultanément les différents rôles : attaquant et défenseur.	XXX	XXX	XXX
Identifier et remplir des rôles et des statuts différents : attaquant, défenseur, arbitre.	XXX	XXX	XXX		XXX	XXX	XXX
Accepter de perdre ou de gagner dans le respect de l'adversaire.	XXX	XXX	XXX		XXX	XXX	XXX
Utiliser l'espace de jeu dans toutes ses dimensions. Apprécier les distances.	X	X	XX	Utiliser l'espace de jeu dans toutes ses dimensions. Apprécier les distances.	XXX	XXX	XXX
				Se déplacer rapidement et se replacer immédiatement.	XXX	XXX	XXX
<b>Réaliser une performance</b>				<b>Réaliser une performance mesurée en distance ou en temps.</b>			
Mettre en oeuvre les 3 actions motrices majeures : courir, sauter, lancer	XXX	XXX	XXX	Stabiliser les 3 actions motrices majeures : courir, sauter, lancer. Projeter son corps ou un engin.	XXX	XXX	XXX
améliorer les savoir-faire pour aller vers un comportement moteur plus efficace et une plus grande maîtrise du geste	XXX	XXX	XXX	Construire son équilibre au service de la propulsion, du franchissement ou d'un lancer.	XXX	XXX	XXX
				Coordonner les actions des bras et des jambes pour améliorer la performance.	XXX	XXX	XXX
				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.	XXX	XXX	XXX
choisir un contrat adapté à ses capacités et ajuster son effort pour atteindre l'objectif	XX	XX	XXX		XXX	XXX	XXX
réaliser une performance, un record se confronter aux autres en gérant ses émotions	XXX	XXX	XXX		XXX	XXX	XXX
assumer différents rôles sociaux (athlète, observateur, starter, chronométrateur)	XXX	XXX	XXX		XXX	XXX	XXX
observer un camarade pour mieux intégrer les critères de réussite.	XXX	XXX	XXX		XXX	XXX	XXX
<b>ATTENDUS DE FIN DE CYCLE</b>							
<i>Courir dans un milieu plus ou moins connu ou complexe, qu'il importe de savoir « lire ». Activités d'orientation</i>			E	<i>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.</i>			E
<i>Adapter ses déplacements aux contraintes du milieu et/ou de l'engin ou de l'animal.</i>			E	<i>Se déplacer rapidement pour retrouver dans un temps imparti un maximum de balises, d'après une carte ou un carnet de route : course d'orientation.</i>			E
<i>Réaliser un parcours en gérant son effort et en respectant les règles de sécurité qui s'appliquent. Activités de roue et de glisse (ski, roller, patin à glace, vélo), activités nautiques (voile, kayak, aviron, canoë), équitation, escalade</i>			E	<i>Réaliser un parcours sécurisé en gérant son effort et en respectant les règles de sécurité qui s'appliquent : activités de roue et glisse (ski, roller, patin à glace, vélo), activités nautiques (voile, kayak, aviron, canoë), équitation, escalade</i>			E

<b>Savoir nager: 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.</b>			E	<b>Savoir nager : 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).</b>			E
<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</b>			E	<b>Nager vite : A partir d'un départ plongé, réaliser la meilleure performance possible sur 25 mètres en crawl.</b>			E
<b>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</b>			E	<b>Nager longtemps : 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.</b>			E
<b>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>			E	<b>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 : Danse.</b>			E
<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...)</b>			E	<b>Réaliser collectivement une ou plusieurs danses apprises ou créées comportant des changements de mouvements, de rythme et de formations. : Danses collectives.</b>			E
<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</b>			E	<b>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 : Arts du cirque.</b>			E
<b>Jouer en opposition à l'aide de raquettes en cherchant à rompre l'échange pour marquer le point. Jeux de raquettes</b>			E	<b>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 : Gymnastique au sol, acrosport.</b>			E
				<b>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 » : Gymnastique sportive</b>			E
				<b>Mettre en oeuvre, à plusieurs, des stratégies de jeu en respectant les règles, pour augmenter son efficacité et celle du groupe lors de confrontations collectives : Jeux et sports collectifs.</b>			E
				<b>Mettre en oeuvre des stratégies, en respectant les règles, pour augmenter son efficacité lors de confrontations individuelles.</b>			E
				<b>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 : Jeux d'opposition, lutte, judo.</b>			
				<b>Rechercher le gain d'un match en créant la rupture par des frappes variées en direction et en force : Jeux de raquettes.</b>			E