

**REPERES D'APPRENTISSAGE**

**EN EPS**

**AU CYCLE DES**

**APPROFONDISSEMENTS**

## COMPETENCES VISEES : être capable de...

# CV1

### Réaliser une performance mesurée (en distance, en temps).

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Activités athlétiques :</b><br/>« courir vite, longtemps, en franchissant des obstacles, en relais, sauter loin et haut, lancer loin »</p> | <p><b>Courir vite 40 à 50m : prendre un départ rapide, maintenir sa vitesse et franchir la ligne d'arrivée sans ralentir</b></p> |
|  | - réagir à différents signaux  |
|  | - adopter une position de départ active  |
|  | - courir en ligne droite le plus vite possible   |
|  | - courir grand (amplitude de la foulée)  |
|  | - passer la ligne d'arrivée sans ralentir  |
|  | <p><b>Courir avec obstacles - mêmes repères de progrès que ci-dessus en rajoutant :</b></p>                                      |
|  | - franchir les obstacles sans rupture (maintenir sa vitesse)   |
|  | - s'adapter aux intervalles entre les obstacles  |
|  | - construire un rythme de course   |
|  | <p><b>Courir longtemps : allure régulière, changement d'allure</b></p>   |
|  | - trouver une allure de course soutenue et la maintenir dans la durée  |
|  | - courir en peloton suivant un rythme imposé   |
|  | - identifier différentes allures de course longue  |
|  | - courir avec un projet (en parcourant la plus grande distance dans une durée fixée, de 20 à 35 min)                             |
|  | - gérer une allure de course en s'adaptant au terrain (cross)  |
|  | - en situation de cross, finir en accélérant   |
|  | <p><b>Courir vite en relais : mêmes repères de progrès que la course de vitesse en ajoutant :</b></p>                            |
|  | - se mettre en action pour recevoir le témoin de son partenaire  |
|  | - transmettre le témoin au maximum de la vitesse avec un geste adapté  |
|  | - respecter la zone de transmission  |
|  | <p><b>Lancer le plus loin possible, en choisissant le geste le plus adapté à l'engin</b></p>                                     |
|  | - accélérer progressivement/donner un maximum de vitesse à l'engin   |
| - enchaîner élan et lancer   |  |
| - évaluer et mémoriser sa performance en fonction des paramètres connus  |  |
| - stabiliser sa performance sur plusieurs essais   |  |
| <p><b>Maîtriser les éléments pour sauter efficacement haut et loin : élan, impulsion et leur liaison.</b></p>                                    |  |
| - produire une impulsion maximale vers le haut et l'avant  |  |
| - se réceptionner sans déséquilibre arrière  |  |
| - prendre une impulsion un pied le plus près possible de la limite d'appel   |  |
| - enchaîner course d'élan en accélération et saut (sans rupture)   |  |
| - donner un départ et chronométrer une course.   |  |
| - valider et mesurer un saut et un lancer.   |  |

**Remarque :** Si cette activité ne démarre qu'au Cycle des Approfondissements, les éléments travaillés en Maternelle et au Cycle des Apprentissages Fondamentaux peuvent également être pris en compte.

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Natation :</b><br/>« Se déplacer sur une trentaine de mètres »</p> | <p><b>Nager une trentaine de mètres, sur le ventre et sur le dos</b></p>  |
|  | - se déplacer sur le ventre grâce à des mouvements alternés et coordonnés des bras et des jambes, et à une respiration aquatique sur au moins une dizaine de mètres |
|  | - se déplacer sur le dos grâce à des mouvements alternés et coordonnés des bras et des jambes sur au moins une dizaine de mètres                                    |

**Remarque** Si cette activité ne démarre qu'au Cycle des Approfondissements, les éléments travaillés en Maternelle et au Cycle des Apprentissages Fondamentaux doivent également être pris en compte.

## COMPETENCES VISEES : être capable de...

# CV2

### Adapter ses déplacements à différents types d'environnements.

*Activités de rouler et de glisse (patins à glace, ski, roller)  
« Réaliser un parcours d'actions diverses en roller, vélo, ski »*

| <b>Réaliser un parcours d'actions diverses à ski, en roller, en patins...</b>                     |  |
|---|--|
| Maternelle et cycle des A F   | - connaître le matériel utilisé (manipulation, description, respect...)  |
|   | - connaître des règles de sécurité liées à la pratique envisagée   |
|   | - <b>accepter de glisser/rouler</b> en participant à des jeux adaptés  |
|   | - se déplacer, imaginer différents déplacements sur terrain plat ou en légère pente ( mouvements d'aisance : sauter, se retourner..) |
|   | - <b>rouler, glisser en adoptant une position semi fléchie</b>   |
|   | - évoluer en courbe (en appui sur un pied ou deux pieds)   |
|   | - accepter de glisser rouler en s'appuyant entièrement sur un seul patin ou ski  |
|   | - <b>transformer son pas marché en pas glissé ou roulé (impulsion des jambes)</b>  |
|   | - maîtriser des trajectoires variées   |
|   | - contrôler sa vitesse   |
|   | - savoir s'arrêter en urgence  |
|   | - s'adapter à différents types de revêtements  |
| - évoluer en sécurité en anticipant les obstacles   |  |
| - rouler / glisser en se propulsant efficacement (membres supérieurs / inférieurs)                |  |
| - évoluer en pas de patineur  |  |
| - évoluer en « godillant » seul ou à plusieurs de façon synchronisée                              |  |
| <b>Rechercher l'efficacité :</b>  |  |
| - se déplacer en arrière (patin notamment)  |  |
| - dissocier le train supérieur pour d'autres activités (décentration par rapport à la propulsion) |  |
| - rouler / glisser plus longtemps en gérant son effort  |  |
| - rouler / glisser le plus vite possible sur un parcours varié                                    |  |
| - observer ou juger la réalisation d'un parcours selon quelques repères simples                   |  |

**Remarque :** Si cette activité ne démarre qu'au Cycle des Approfondissements, les éléments travaillés en Maternelle et au Cycle des Apprentissages Fondamentaux peuvent également être pris en compte.

*Activité de rouler : le cyclisme*

| <b>Réaliser un parcours d'actions diverses à vélo</b>   |  |
|---|--|
| - s'adapter à différents types de revêtements   |  |
| - évoluer en sécurité en anticipant les obstacles   |  |
| - rouler en se propulsant efficacement (utiliser le dérailleur)                                     |  |
| - dissocier le train supérieur pour d'autres activités ( décentration par rapport à la propulsion ) |  |
| - rouler plus longtemps en gérant son effort  |  |
| - rouler le plus vite possible sur un parcours varié  |  |
| - observer ou juger la réalisation d'un parcours selon quelques repères simples                     |  |

**Remarque :** Si cette activité ne démarre qu'au Cycle des Approfondissements, les éléments travaillés en Maternelle et au Cycle des Apprentissages Fondamentaux peuvent également être pris en compte.

|   |  |   |
|---|--|---|
| <b>Activités d'orientation :</b><br>« Retrouver plusieurs balises dans un espace semi naturel en s'aidant d'une carte »   | <b>Retrouver plusieurs balises, dans un espace semi naturel, en s'aidant d'une carte</b> |   |
|   |  | - réaliser un parcours photos   |
|   |  | - mettre en place, dessiner, lire, réaliser un parcours simple  |
|   |  | - mémoriser pour réaliser un parcours   |
|   |  | - relever les éléments remarquables de la zone investie   |
|   |  | - choisir un itinéraire   |
|   |  | - inventer, lire une légende (codage et décodage)   |
|   |  | - connaître les points cardinaux  |
|   |  | - pratiquer un jeu de pleine nature sans appréhension   |
|   |  | - effectuer un parcours sans boussole en utilisant la carte au 1/15 000 <sup>e</sup> et au 1/25000 <sup>e</sup> |
|   |  | - utiliser la boussole  |
| <b>Remarque :</b> Si cette activité ne démarre qu'au Cycle des Approfondissements, les éléments travaillés en Maternelle et au Cycle des Apprentissages Fondamentaux peuvent également être pris en compte. |  |   |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>Activités d'escalade :</b><br>« grimper et redescendre sur un trajet annoncé (mur équipé) »   | <b>Grimper en bloc</b>   |  |
|  | <b>Grimper des voies simples en moulinette</b>                           |  |
|  | CAF  | - adapter ses appuis en fonction des prises : pointe de pied, care externe, care interne, pronation, supination,.... |
|  |  | - enchaîner les traversées, gérer son effort   |
|  |  | - s'équilibrer dans différentes situations : arrêt, lâcher de prise,...  |
|  |  | - r échapper : quand nécessaire, savoir quitter le mur en toute sécurité   |
|  |  | - communiquer et se faire mutuellement confiance pour assurer en bloc  |
|  |  | <b>Grimper jusqu'à 3 m en moulinette avec un assurage adapté*</b>  |
|  | - oser s'élever jusqu'à 3 m puis désescalader ou descendre en moulinette |  |
|  | - anticiper pour choisir ses prises                                      |  |
|  | - s'éloigner de la paroi pour s'informer et élargir son champ d'action   |  |
|  | - dissocier mains/pieds, gauche/droite                                   |  |
|  | - prendre des risques mesurés  |  |
| - s'équiper pour grimper en moulinette   |  |  |
| - faire un nœud de huit  |  |  |
| - assurer un camarade qui grimpe en moulinette (gestes, code de communication,...)   |  |  |
| - observer un camarade selon des critères simples  |  |  |
| <b>Remarque :</b> Si cette activité ne démarre qu'au Cycle des Approfondissements, les éléments travaillés au Cycle des Apprentissages Fondamentaux doivent également être pris en compte. |  |  |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <b>Activités aquatiques et nautiques :</b><br>« plonger, s'immerger, se déplacer »  | <b>Plonger, s'immerger, se déplacer sous l'eau</b>                      |  |
|   |   | - plonger                                      |
|   |   | - effectuer une glissée ventrale sur 5 m       |
|   |   | - aller chercher un objet immergé à 1,80 m     |
|   |   | - passer sous un ou plusieurs objets flottants |
|   | - expérimenter différents modes de déplacement en surface et sous l'eau |  |
| <b>Remarque :</b> Si cette activité ne démarre qu'au Cycle des Approfondissements, les éléments travaillés en Maternelle et au Cycle des Apprentissages Fondamentaux doivent également être pris en compte. |   |  |

**COMPETENCES VISEES : être capable de...**

**CV3**

**Coopérer ou s'opposer individuellement et collectivement**

**Jeux d'opposition (jeux de lutte) :**  
« amener son adversaire au sol pour l'immobiliser »

**Dans une situation de jeu duel au sol, choisir le geste et la tactique adaptés pour retourner et immobiliser son adversaire, tout en respectant son intégrité physique.**

**S'opposer dans une situation de jeu pour amener un adversaire au sol en toute sécurité.**

- utiliser des éléments simples d'attaque (saisir, tirer, pousser, supprimer les appuis, déséquilibrer) pour plaquer, retourner, immobiliser

- utiliser des éléments simples de défense (repousser, esquiver, être mobile, répartir ses appuis)

- à partir d'une situation de défense, se dégager, reprendre l'initiative pour retourner la situation en sa faveur

- sortir d'une immobilisation en supprimant les points de contrôle de l'adversaire

- dans des situations de jeux d'opposition debout, élaborer une stratégie pour provoquer l'erreur de l'adversaire

- déséquilibrer son partenaire pour l'amener au sol (un debout, un au sol) en toute sécurité

- diversifier, enchaîner et adapter des actions en fonction des réactions de l'adversaire

- respecter les règles d'or (ne pas faire mal...)

- tenir un rôle d'arbitre, d'observateur, de secrétaire

**Remarque :** Si cette activité ne démarre qu'au Cycle des Approfondissements, les éléments travaillés au Cycle des Apprentissages Fondamentaux peuvent également être pris en compte.

**Jeux sportifs collectifs:**  
« Coopérer avec ses partenaires pour affronter collectivement des adversaires, en respectant des règles, en assurant différents rôles (attaquant, défenseur, arbitre) »

**Coopérer avec des partenaires pour s'opposer à un ou plusieurs adversaires dans un jeu ou sport collectif**

- passer à bon escient du rôle d'attaquant à celui de défenseur

- se démarquer, se placer judicieusement dans les espaces libres pour recevoir une balle

- faire progresser collectivement la balle vers la cible

- comprendre et respecter des règles de plus en plus contraignantes

- exercer un marquage individuel sur un adversaire porteur ou non du ballon

- choisir l'action la mieux adaptée à la situation (ex : tirer ou faire une passe)

- tenir un rôle d'arbitre, d'observateur, de secrétaire

**Réaliser et enchaîner des actions de plus en plus complexes et variées dans un jeu ou sport collectif, dans un but d'efficacité**

- maîtriser la conduite de balle, dribbler

- effectuer des passes précises

- tirer pour marquer

- choisir la trajectoire adéquate du ballon en fonction du placement des partenaires ou des adversaires

|  |  |
|--|--|
| <b>Jeux de raquettes :</b><br>« Marquer des points dans un match à deux »  | <b>Maîtriser les habiletés de base : servir, renvoyer de différents lieux vers des zones différenciées</b> |
|  | - servir dans un espace défini   |
|  | - maîtriser les gestes techniques :<br>coup droit/revers    frappe haute/basse/tendue - forte/amortie      |
|  | - se déplacer en fonction de trajectoires variées  |
|  | - se replacer  |
|  | - atteindre des zones déterminées du terrain adverse : avant/arr. drte/gche                                |
|  | <b>Adopter une stratégie pour gagner</b>   |
|  | - chercher à provoquer la faute de l'adversaire  |
|  | - renvoyer régulièrement pour gagner   |
|  | - renvoyer hors de portée de l'adversaire pour gagner  |
|  | - tenir un rôle d'arbitre, d'observateur, de secrétaire  |
| <b>Remarque :</b> Si cette activité ne démarre qu'au Cycle des Approfondissements, les éléments travaillés au Cycle des Apprentissages Fondamentaux peuvent également être pris en compte. |  |

**COMPETENCES VISEES : être capable de...**

**CV4**

**Concevoir et réaliser des actions à visées expressive, artistique, esthétique.**

*Danse de création :  
« Construire à plusieurs une phrase dansée (chorégraphie de 5 éléments au moins) pour exprimer corporellement des personnages, des images, des sentiments et pour communiquer des émotions, sur des supports sonores divers »*

**Composer à plusieurs une séquence dansée, comprenant un début, un développement et une fin, et illustrant un thème, un propos, et la montrer**

- improviser à partir d'un inducteur
- transformer des mouvements improvisés en mouvements dansés, en jouant intentionnellement sur les différentes composantes de la danse : temps, espace, énergie, interrelation
- enchaîner ces mouvements de façon harmonieuse
- Corps : engager tout le corps dans les mouvements ; réaliser des attitudes, des sauts, des tours, des déplacements, des chutes,... en jouant sur l'amplitude, l'équilibre,...
- Espace : réaliser des mouvements en variant les hauteurs, les directions, les trajets, ...
- Temps : moduler les vitesses d'exécution, s'inspirer de la musique : rythme, pulsation, accents, mélodie, silences...
- Energie : moduler les intensités, les dynamismes, ... pour créer des effets
- Groupe : jouer sur l'espace collectif, utiliser les oppositions, les synchronisations, les décalages, les interrelations, ... pour inventer une danse originale
- observer un ou plusieurs aspects ciblés d'une danse, donner son avis, apprécier (notion de spectateur)
- enrichir sa propre pratique par l'observation des autres et le dialogue avec eux pour construire une chorégraphie à plusieurs
- accepter de se produire devant les autres
- construire à plusieurs une chorégraphie originale de 5 éléments au moins, avec un début et une fin
- synchroniser ses actions avec d'autres
- mémoriser les mouvements pour les reproduire
- observer une partie ou un aspect d'une chorégraphie à partir de critères simples
- tenir un rôle d'observateur, de juge, de secrétaire

**Remarque :** Si cette activité ne démarre qu'au Cycle des Approfondissements, les éléments travaillés au Cycle des Apprentissages Fondamentaux peuvent également être pris en compte.

|   |  |
|---|--|
| <b>Rondes et jeux chantés et danses collectives :</b> | <b>Reproduire et créer plusieurs danses, comportant des changements de mouvements, de rythme, et/ou de formations, pour les montrer</b>              |
|   | - identifier, saisir, respecter le tempo et le rythme d'un support sonore (voix, instrument, musique...) en réalisant des mouvements spécifiques     |
|   | - inventer des mouvements à partir d'une musique   |
|   | - réaliser, en concordance avec les autres et avec le support sonore, des évolutions dans un espace défini, en variant les formations et les trajets |
|   | - inventer des évolutions collectives  |
|   | - réaliser des danses complexes, soit par l'espace, soit par le rythme (3 temps..) soit par les relations (tresses...) soit par les pas              |
|   | - mémoriser les mouvements, les trajets, les formes de groupement, pour être autonome dans une production collective                                 |
|   | - accepter de s'engager, et de se produire devant les autres   |
|   | - mémoriser et réaliser toute une danse  |
|   | - observer, donner son avis, apprécier (rôle de spectateur)  |
|   | - enrichir sa propre pratique par l'observation et la collaboration avec les autres  |

**Remarque :** Si cette activité ne démarre qu'au Cycle des Approfondissements, les éléments travaillés au Cycle des Apprentissages Fondamentaux peuvent également être pris en compte.

|   |   |  |
|---|---|--|
| <b>Gymnastique rythmique :</b>                        | <b>Avec un engin, construire et exécuter en musique, seul ou à plusieurs, un enchaînement présentant toutes les familles de manipulations qui lui sont propres, associées à des mouvements gymniques simples, en respectant un code</b> |  |
|   | Maternelle  | - reproduire une manipulation proposée   |
|   |   | - inventer des manipulations originales  |
|   |   | - rechercher la mise à distance de l'engin (amplitude)   |
|   |   | - réaliser des manipulations simples dans plusieurs familles différentes de manipulations propres à cet engin    |
|   |   | - se déplacer dans un espace d'évolution en tenant compte du matériel, des consignes, des autres...              |
|   |   | - s'adapter à d'autres élèves pour évoluer à plusieurs   |
|   |   | - tenir compte d'une musique en créant des manipulations   |
|   |   | - enchaîner différentes manipulations  |
|   |   | - mémoriser un enchaînement simple   |
|   | Cycle des AF  | - réaliser des manipulations simples dans la plupart des familles propres à l'engin                              |
|   |   | - à plusieurs, rechercher et réaliser différents échanges d'engins originaux                                     |
|   |   | - associer intentionnellement un mouvement simple (marcher, courir, s'accroupir, tourner,...) à une manipulation |
|   | - réaliser des manipulations en référence à un code simplifié d'exécution : amplitude, pas de perte de l'engin, pas d'arrêt involontaire de l'engin...  |  |
|   | - rechercher l'originalité dans les manipulations, les mouvements, les groupements et circulations, les échanges d'engins, les prises de risque,...   |  |
|   | - associer un mouvement gymnique simple à une manipulation : sautillé, saut, tour, position d'équilibre, passage au sol, ...  |  |
|   | - travailler seul ou à plusieurs pour construire, répéter, mémoriser et produire un enchaînement original et qui respecte le code   |  |
| - tenir un rôle d'observateur, de juge, de secrétaire |   |  |

**Remarque :** Si cette activité ne démarre qu'au Cycle des Approfondissements, les éléments travaillés au Cycle des Apprentissages Fondamentaux peuvent également être pris en compte.



|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>Gymnastique sportive :</b><br><i>« construire et réaliser un enchaînement de 4 ou 5 éléments « acrobatiques » sur différents engins (barres, moutons, poutres, tapis,...) »</i>         | <b>Réaliser un enchaînement de 4 ou 5 actions "acrobatiques" au sol et/ou sur des agrès variés pour être vu et jugé en référence à un code</b> |  |
|  | <b>Au sol</b>  | - enchaîner plusieurs roulades en avant avec des arrivées différentes      |
|  |  | - effectuer une roulade avant élevée                                       |
|  |  | - rouler en arrière à niveau avec pose des mains et arrivées différentes   |
|  |  | - réaliser des appuis manuels renversés : roue, appui tendu renversé (ATR) |
|  |  | - réaliser des sauts gymniques avec appel 1 ou 2 pieds                     |
|  | <b>Aux agrès</b>   | - réaliser des équilibres gymniques  |
|  |  | - Entrée : s'établir sur l'agrès de façon gymnique                         |
|  |  | - se suspendre pour se balancer, se déplacer, se retourner                 |
|  |  | - se balancer pour effectuer une sortie simple                             |
|  |  | - se maintenir en appui pour se déplacer, tourner                          |
|  |  | - tourner autour en avant et en arrière                                    |
| - enchaîner un élan et un appel 2 pieds pour franchir ou s'établir à l'appui ou en suspension ou réaliser une figure aérienne  |  |  |
| - effectuer des franchissements directs en appuis manuels  |  |  |
| - s'équilibrer, se déplacer, faire demi-tour   |  |  |
| - effectuer une sortie simple et arriver au sol équilibré(e)   |  |  |
| - construire, mémoriser, réaliser un enchaînement d'au moins 4 ou 5 actions  |  |  |
| - se connaître et réaliser des actions à sa portée   |  |  |
| - tenir un rôle d'observateur, de juge, de secrétaire  |  |  |
| - Parade : assurer la sécurité d'un camarade qui effectue un élément risqué  |  |  |
| <b>Remarque :</b> Si cette activité ne démarre qu'au Cycle des Approfondissements, les éléments travaillés au Cycle des Apprentissages Fondamentaux peuvent également être pris en compte. |  |  |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>Acrosport :</b>   | <b>Composer et réaliser un enchaînement à plusieurs, comprenant des figures à 2 et plus, en recherchant des postures acrobatiques, ou élevées, ou des appuis moins nombreux au sol</b> |  |
|  | <b>Monter, tenir et défaire des figures acrobatiques à plusieurs</b>   |  |
|  | - inventer des figures à 2 ou + à partir de croquis ou de consignes concernant la position du porteur, ou du porté, ou la surface d'appui.   |  |
|  | - se positionner solidement comme porteur, pour recevoir le poids d'un autre enfant  |  |
|  | - comme porteur, maintenir solidement sa position sur la durée de la figure  |  |
|  | - construire un équilibre à 2 dans des figures en compensation de masses   |  |
|  | - comme porté, s'établir sur le porteur et s'équilibrer dans des positions plus ou moins acrobatiques pour tenir 2 secondes  |  |
|  | - comme porté, descendre doucement du porteur  |  |
|  | - comme porté, savoir où placer ses appuis (pour ne pas faire mal)   |  |
|  | - comme aide, savoir donner un appui ou une aide solide pour monter, tenir ou défaire une figure   |  |
|  | - respecter les règles d'or : ne pas se faire mal, et ne pas faire mal aux autres ; prévenir (signal) en cas de déséquilibre   |  |
|  | <b>Composer, mémoriser et exécuter à plusieurs un enchaînement comportant plusieurs figures différentes</b>  |  |
|  | - choisir les figures les plus complexes (plus élevées, plus acrobatiques ou plus instables) que l'on est capable de réaliser (prendre des risques mesurés)                            |  |
|  | - inventer et exécuter des liaisons dansées ou gymniques entre les figures   |  |
|  | - se coordonner à plusieurs pour construire et réaliser l'enchaînement (signaux, repères)  |  |
| - mémoriser sa place et son rôle dans tout un enchaînement   |  |  |
| - tenir un rôle d'observateur, de juge, de secrétaire  |  |  |
| <b>Remarque :</b> Si cette activité ne démarre qu'au Cycle des Approfondissements, les éléments travaillés au Cycle des Apprentissages Fondamentaux peuvent également être pris en compte. |  |  |