

**REPERES D'APPRENTISSAGE**

**EN EPS**

**AU CYCLE DES**

**APPRENTISSAGES FONDAMENTAUX**

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

**CV1**

**Réaliser une performance.**

<i>Activités athlétiques : « Courir vite, longtemps, en franchissant des obstacles, sauter loin, haut, lancer loin »</i>	<b>Courir vite 30 à 40 m : prendre un départ rapide, maintenir sa vitesse et franchir la ligne d'arrivée sans ralentir.</b>
	- réagir vite à différents signaux
	- orienter sa course : adapter la position du corps en fonction du déplacement (ligne droite/courbe)
	- courir le plus vite possible et finir sa course sans ralentir
	<b>Course avec obstacles : mêmes repères que ci-dessus en ajoutant :</b>
	- franchir les obstacles sans rupture (maintenir sa vitesse)
	- s'adapter aux intervalles entre les obstacles
	<b>Doser son effort en fonction de la distance, du temps et du terrain pour courir longtemps.</b>
	- courir en respectant un projet dans la durée (jusqu'à 20 min)
	- courir en respirant amplement et régulièrement
	- trouver et maintenir une allure de course
	- construire une posture et une foulée adaptées
	<b>Lancer le plus loin possible, en choisissant le geste le plus adapté à l'engin.</b>
	- tenir l'engin correctement
	- utiliser un geste adapté à l'engin: en rotation, en translation
	- lancer avec tout son corps : se grandir...
	- trouver une trajectoire adaptée à l'engin
<b>Sauter loin ou haut avec élan en prenant appel d'un pied.</b>	
- enchaîner courir et sauter	
- prendre une impulsion vers l'avant et vers le haut	
- prendre un appel un pied dans une zone d'appel large	
- enchaîner plusieurs foulées bondissantes	
- mesurer ses performances ou celles d'un camarade, pour les mémoriser ou les noter	
- observer un camarade selon un critère simple	
<b>Remarque :</b> Si cette activité ne démarre qu'au Cycle des Apprentissages Fondamentaux, les éléments travaillés en Maternelle peuvent également être pris en compte.	

<i>Natation : « se déplacer sur une quinzaine de mètres »</i>	<b>Se déplacer sur une quinzaine de mètres.</b>
	- se déplacer sur le ventre, grâce à une action alternative des bras et/ou des jambes (crawl)
	- se déplacer sur le dos grâce à une action alternative des jambes et/ou des bras (dos crawlé)
<b>Remarque :</b> Si cette activité ne démarre qu'au Cycle des Apprentissages Fondamentaux, les éléments travaillés en Maternelle doivent également être pris en compte	

## COMPETENCES VISEES : être capable de ...

# CV2

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

<b>Activités aquatiques et nautiques :</b> « s'immerger, se déplacer sous l'eau, se laisser flotter »	<b>S'immerger, se déplacer sous l'eau, se laisser flotter.</b>
	- sauter dans le grand bain sans tenir la perche
	- se laisser remonter passivement du fond du grand bain
	- souffler dans l'eau plusieurs fois de suite enchaînées, sans geste parasite
	- aller chercher un objet immergé à 1m 20
	- passer sous un obstacle flottant
	- réaliser une glissée ventrale
	- réaliser une glissée dorsale
<b>Remarque :</b> Si cette activité ne démarre qu'au Cycle des Apprentissages Fondamentaux, les éléments travaillés en Maternelle doivent également être pris en compte.	

<b>Activités de roule et de glisse (roller, patin à glace, ski ...)</b> « réaliser un parcours simple en roller ou à vélo... »	<b>Réaliser un parcours simple.</b>
	- 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)
	- <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	
	- observer un camarade selon un critère simple
<b>Remarque :</b> Si cette activité ne démarre qu'au Cycle des Apprentissages Fondamentaux, les éléments travaillés en Maternelle peuvent également être pris en compte.	

<b>Activité de roule : le cyclisme :</b> « réaliser un parcours simple en roller ou en vélo... »	<b>Réaliser un parcours simple à vélo.</b>
	- connaître le matériel utilisé (manipulation, description, respect...)
	- connaître des règles de sécurité liées à la pratique envisagée
	- accepter de rouler en participant à des jeux adaptés
	- se déplacer, imaginer différents déplacements sur terrain plat ou en légère pente (mouvements d'aisance)
	- maîtriser des trajectoires variées
	- contrôler sa vitesse
	- savoir s'arrêter en urgence
	- observer un camarade selon un critère simple

<b>Activités d'orientation :</b> « Retrouver quelques balises dans un milieu connu. »	<b>Retrouver quelques balises dans un milieu connu.</b>
	- situer un objet par rapport à soi
	- se situer par rapport à un objet
	- retrouver un lieu à l'aide d'une photo
	- dessiner, lire, réaliser un parcours simple
	- mémoriser pour réaliser un parcours
	- relever les éléments remarquables de la zone investie
	- choisir un itinéraire
	- inventer une légende simple (codage et décodage)
	- connaître les points cardinaux

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

<b>Activités d'escalade :</b> « grimper jusqu'à 3m et redescendre (mur équipé) »	<b>Grimper en bloc</b>	
	Maternelle	- utiliser des appuis et des prises variées pour grimper, traverser, désescalader
		- privilégier les appuis pedestres
		- s'engager et prendre des risques mesurés
	- 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,...	
	- réchapper : 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* (adulte)</b>	
- oser s'élever jusqu'à 3 m puis désescalader ou descendre en moulinette		
- observer un camarade selon un critère simple		
<b>*Remarques – Sécurité :</b> <b>voir cadre réglementaire 68</b>		

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

**CV3**

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

<p><b>Jeux d'opposition (jeux de lutte) :</b> « agir sur son adversaire pour l'immobiliser »</p>	<p><b>Dans une situation de jeu duel au sol, choisir le geste et la tactique adaptés pour immobiliser son adversaire tout en respectant son intégrité physique.</b></p>
	<p><b>S'opposer dans une situation de jeu debout.</b></p>
	<p>- coopérer collectivement avec objet médiateur</p>
	<p>- coopérer collectivement sans objet médiateur</p>
	<p>- s'opposer collectivement avec objet médiateur</p>
	<p>- s'opposer collectivement sans objet médiateur</p>
	<p>- s'opposer individuellement avec objet médiateur</p>
	<p>- s'opposer individuellement sans objet médiateur</p>
	<p>- accepter le contact avec l'autre</p>
	<p>- utiliser des éléments simples d'attaque (saisir, tirer, pousser, supprimer les appuis, déséquilibrer) pour plaquer, retourner, immobiliser</p>
	<p>- utiliser des éléments simples de défense (repousser, esquiver, être mobile, répartir ses appuis)</p>
	<p>- s'engager dans des situations de jeux d'opposition debout</p>
	<p>- respecter les règles d'or (ne pas faire mal...)</p>

<p><b>Jeux traditionnels et collectifs, avec ou sans ballon :</b> « Coopérer avec ses partenaires pour affronter collectivement des adversaires, en respectant des règles, en assurant différents rôles (attaquant, défenseur, arbitre) »</p>	<p><b>Coopérer avec ses partenaires pour affronter collectivement des adversaires.</b></p>
	<p>- réaliser des actions avec ses partenaires : aider, délivrer, attraper...</p>
	<p>- énoncer, utiliser des règles simples, les respecter</p>
	<p>- assumer des rôles différents (attaquant, défenseur, poursuivant, poursuivi, arbitre)</p>
	<p>- situer et prendre en compte les partenaires et les adversaires dans l'espace de jeu</p>
	<p><b>Utiliser un répertoire d'actions élémentaires pour coopérer avec des partenaires et affronter collectivement des adversaires dans un jeu collectif.</b></p>
	<p>- attraper un ballon</p>
	<p>- faire une passe précise</p>
	<p>- conduire un ballon, dribbler</p>
	<p>- tirer de façon précise dans une cible</p>
	<p>- produire des trajectoires de balle de plus en plus variées (courtes tendues / longues courbes)</p>
	<p>- Enchaîner plusieurs actions élémentaires, pour aider au jeu (efficacité)</p>
	<p>- observer un camarade, une équipe, selon des critères simples</p>

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

<b>Jeux de raquettes :</b> « Faire quelques échanges »	<b>Réaliser des trajectoires variées pour jouer à 2</b>	
	<b>maternelle</b>	<b>Réaliser des manipulations variées</b>
		- s'approprier le matériel adapté (balles, raquettes, ...)
		- envoyer un engin (balle, volant) dans une cible verticale, horizontale ou une zone déterminée (avant/arrière, droite/gauche) grâce à une crosse, une raquette,...
		- frapper la balle après un (ou plusieurs) rebond(s) (raquettes)
		- enchaîner plusieurs actions élémentaires
		<b>Renvoyer (balle, volant, palet...) dans des situations aménagées.</b>
		- servir vers le camp adverse
		- utiliser des gestes techniques de base pour renvoyer un volant, une balle : coup droit/revers frappe haute/basse
		- se déplacer en fonction de trajectoires variées
		- s'orienter en fonction de la frappe
		- jouer en coopération pour faire le plus d'échanges possible
- atteindre des zones déterminées du terrain adverse : avant/arrière droite/gauche		
- observer un camarade selon des critères simples		
- arbitrer selon des règles simples		
<b>Remarque :</b> Si cette activité ne démarre qu'au Cycle des Apprentissages Fondamentaux, les éléments travaillés en Maternelle peuvent également être pris en compte.		

## COMPETENCES VISEES : être capable de ...

# CV4

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

<p><b>Danse de création :</b> « Exprimer corporellement des personnages, des images, des sentiments, sur des supports sonores divers, pour communiquer des émotions, en réalisant une petite chorégraphie (3 à 5 éléments) »</p>	<p><b>Composer à plusieurs une séquence dansée, comprenant un début, un développement et une fin, et illustrant un thème, un propos, et la montrer</b></p>
	- improviser à partir de différents inducteurs
	- transformer des mouvements improvisés en mouvements dansés, en jouant sur l'une ou l'autre des différentes composantes de la danse : temps, espace, énergie, interrelation
	- enchaîner plusieurs de ces mouvements de façon harmonieuse
	- <u>Corps</u> : rechercher un engagement corporel entier, l'amplitude, l'équilibre,...
	- <u>Espace</u> : réaliser des mouvements utilisant différentes hauteurs, varier intentionnellement les directions, les trajets,...
	- <u>Temps</u> : moduler les vitesses de réalisation, suivre ou non un rythme, une mélodie, une pulsation, savoir s'arrêter...
	- <u>Energie</u> : moduler les intensités, les dynamismes : fort, faible, saccadé, ...
	- <u>Groupe</u> : tenir compte des autres pour construire à plusieurs une courte chorégraphie. Entrer en relation dansée, par des regards, des contacts, des appuis, des portés,...
	- observer un aspect ciblé d'une danse, donner son avis, apprécier (notion de spectateur)
	- enrichir sa propre pratique par l'observation des autres et le dialogue avec eux
	- accepter de se produire devant les autres

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

<p><b>Rondes et jeux chantés et danses collectives :</b></p>	<p><b>Exécuter une danse complète avec les autres enfants, en en respectant les mouvements, le rythme et l'espace.</b></p>
	- identifier, saisir, respecter la pulsation et le rythme d'un support sonore (voix, instrument, musique...) en réalisant des mouvements spécifiques
	- réaliser, en concordance avec les autres et avec le support sonore, des évolutions dans un espace défini, en variant les formations et les trajets
	- 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 Apprentissages Fondamentaux, les éléments travaillés en Maternelle 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 de 2 ou 3 manipulations simples, en recherchant l'amplitude.</b>	
	maternelles	- 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	
	- réaliser des manipulations simples dans la plupart des familles propres à l'engin	
	- rechercher et réaliser à plusieurs différents échanges d'engins originaux	
	- associer intentionnellement un mouvement simple (marcher, courir, s'accroupir, tourner,...) à une manipulation	
- construire, mémoriser, réaliser un enchaînement seul ou à plusieurs		
- observer ou juger la réalisation d'un élément, d'un enchaînement, selon des critères simples		
<b>Remarque</b> Si cette activité ne démarre qu'au Cycle des Apprentissages Fondamentaux, les éléments travaillés en Maternelle peuvent également être pris en compte.		

<b>Gymnastique sportive :</b> « Réaliser un enchaînement de 2 ou 3 actions "acrobatiques" au sol et/ou sur des agrès variés (barres, plinths, poutres, gros tapis,...) »	<b>Composer et réaliser un enchaînement de 2 ou 3 éléments gymniques</b>	
	Au sol	- rouler longitudinalement
		- rouler en avant et se relever sans les mains
		- rouler en arrière
		- réaliser des sauts gymniques simples
		- réaliser des équilibres sur 1 ou 2 appuis
		- réaliser des appuis manuels passagers en élevant le bassin (ruade,...)
	Aux agrès	- se suspendre à une barre pour se balancer, se déplacer
		- se maintenir en appui pour se déplacer, pour tourner
		- tourner autour
		- sauter pour descendre d'un agrès et arriver équilibré
		- effectuer des franchissements simples en appuis manuels
	- s'équilibrer, se déplacer, faire demi-tour	
- construire, mémoriser, réaliser un enchaînement de 2 ou 3 actions au moins.		
- se connaître et réaliser des actions à sa portée.		
- observer ou juger la réalisation d'un élément, d'un enchaînement, selon des critères simples		
<b>Remarque</b> Si cette activité ne démarre qu'au Cycle des Apprentissages Fondamentaux, les éléments travaillés en Maternelle peuvent également être pris en compte.		



<b>Acrosport :</b>	<b>Réaliser un enchaînement comprenant plusieurs figures différentes à 2 et plus, en appui ou porter simple, en veillant à la sécurité (parades)</b>
	<b>Monter, tenir et défaire des figures à plusieurs :</b>
	- reproduire des figures simples à partir de croquis
	- inventer des figures à 2 ou + à partir de consignes simples concernant la position du porteur, ou du porté, ou la surface d'appui.
	- se positionner solidement comme porteur, pour recevoir l'appui ou tout le poids d'un autre enfant
	- comme porteur, maintenir solidement sa position pendant toute la durée de la figure
	- comme porté, oser donner son poids lors d'un appui, puis d'un porter
	- comme porté, s'établir sur le porteur et s'équilibrer pour tenir 2 secondes
	- comme porté, descendre doucement du porteur
	- comme porté, savoir où placer ses appuis (pour ne pas faire mal)
	- comme pareur, savoir fournir 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 des figures que l'on est capable de réaliser (Se connaître et réaliser des actions à sa portée)
	- inventer et exécuter des liaisons dansées ou gymniques entre les figures
- se coordonner à plusieurs pour réaliser l'enchaînement (signaux, repères)	
- mémoriser sa place et son rôle dans tout un enchaînement	
- observer ou juger la réalisation d'un élément, d'un enchaînement, selon des critères simples	
<b>Remarque :</b> Si cette activité ne démarre qu'au Cycle des Apprentissages Fondamentaux, les éléments travaillés en Maternelle peuvent également être pris en compte.	