

**IA 38 - Groupe permanent pour l' Education Physique et Sportive**

**CYCLE DES APPRONFONDISSEMENTS – Cycle 3-**

**Education Physique et Sportive**

**PROGRESSIONS POUR LE CE2, CM1 ET CM2**

Le tableau suivant reprend les compétences visées par les programmes 2008 (trois premières colonnes) et propose des repères (trois dernières colonnes) afin d'organiser la progressivité des apprentissages en Education Physique et Sportive sur le cycle 3.

**LES PROGRAMMES DE L'ÉCOLE  
PRIMAIRE**

– Le B.O. N°3 du 19 juin 2008 – Hors  
série  
**Cycle 3**

*en gras le texte du BO*

**Les 3 niveaux du cycle 3**

<b>Compétences des programmes</b>	<b>Champs d'activités</b>	<b>Forme(s) de pratique(s)</b>	<b>CE2</b>	<b>CM1</b>	<b>CM2</b>
<b>Réaliser une performance mesurée (en distance, en temps)</b>	<b>Activités athlétiques</b>	<b>Courir vite</b> sur 50 m	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réagir vite à un signal de départ (travailler le positionnement des appuis et varier les signaux)</li> <li>- Maintenir une trajectoire rectiligne. (bras dans l'axe de la course et regard à l'horizontal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maintenir sa vitesse sur 50 m.</li> <li>- Utiliser une position adaptée au départ.</li> <li>- Se propulser efficacement pour le départ.</li> <li>- Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir.</li> <li>- Battre son record.</li> </ul>	
		<b>Courir en relais</b> sur 30 m  <b>Courir en franchissant des obstacles :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir sur un couloir d'environ 30 m avec un franchissement de 3 ou 4 haies basses. (3 parcours proposés avec des distances de 5, 6, 7 m entre les haies)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enchaîner une course avec transmission sans perdre le témoin et sans ralentir.</li> <li>- Tendre le bras pour transmettre ou recevoir le témoin.</li> <li>- Recevoir le témoin dos à son partenaire et en mouvement.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enchaîner course et franchissements en position équilibrée.</li> <li>- Adapter sa foulée aux différents parcours.</li> <li>- Courir sans piétiner entre les obstacles.</li> <li>- Franchir l'obstacle en longueur et non en hauteur.</li> <li>- Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recevoir le témoin dos à son partenaire et en mouvement.</li> <li>- Se transmettre le témoin sans se gêner.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adapter sa foulée en choisissant un parcours parmi trois dans le but d'optimiser sa performance.</li> <li>- Déterminer son pied d'appel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se transmettre le témoin dans une zone définie.</li> <li>- Identifier la main porteuse du témoin.</li> <li>- Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maintenir sa vitesse de course avant le franchissement.</li> <li>- Battre son record.</li> </ul>

Programmes			Niveaux		
Compétences des programmes	Champs d'activités	Forme(s) de pratique(s)	CE2	CM1	CM2
Réaliser une performance mesurée (en distance, en temps)	Activités athlétiques	<p><b>Courir longtemps :</b> Durée de course de 18 à 21 min. <i>Exemple de situation de référence : le tour du monde avec ou sans escale en équipes de 3 ou 4.</i> Circuit de 250/300 m balisé tous les 25 m, avec aire d'arrêt localisée précisément. Un seul coureur par équipe dans l'aire de repos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser une course en continu en diminuant le nombre d'arrêts à l'escale.</li> <li>- Développer le sens de l'effort pour éviter d'être essoufflé en fin de course.</li> <li>- Gérer sa course :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gérer le nombre des arrêts à l'escale.</li> <li>- S'encourager.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gérer sa course : chacun a identifié une allure de course qui lui permet de gérer ses efforts sur 21 min.</li> <li>- Accélérer sur la fin de la course.</li> <li>- Courir avec une foulée légère.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ajuster sa foulée à celle des partenaires.</li> <li>- Viser la performance : courir à la corde. courir en file indienne s'organiser pour prendre les relais.</li> </ul>
		<p><b>Sauter loin</b> Saut pieds joints : Enchaîner deux sauts pieds joints vers l'avant à partir d'une position de squat. (accroupi)</p> <p><b>Sauter loin</b> après une course d'élan de 8 m et une impulsion sur un pied dans une zone d'appel</p> <p>Triple bond : Enchaîner 3 foulées bondissantes en atterrissant pieds joints après une course d'élan de 5 à 8 m.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre une impulsion simultanée des deux pieds.</li> <li>- Se réceptionner sans déséquilibre arrière.</li> <li>- Enchaîner les deux sauts sans temps d'arrêt.</li> <li>- Stabiliser sa performance (la reproduire).</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Automatiser le schéma moteur. (enchaîner course et impulsion un pied)</li> <li>- Identifier son pied d'appel.</li> <li>- Construire la zone d'appel (planche matérialisée).</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trouver son pied d'appel.</li> <li>- Automatiser le schéma moteur. (enchaîner course d'élan appel pied droit, impulsion pied gauche, impulsion pied droit, réception deux pieds (ou l'inverse).</li> <li>- Choisir son atelier. (zones de bondissements de différentes longueurs)</li> <li>- Enchaîner les bonds sans s'arrêter, sans « s'écraser ».</li> <li>- Se réceptionner sans déséquilibre arrière.</li> <li>- Construire la zone d'appel (planche matérialisée).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enchaîner le deuxième saut en restant tonique.</li> <li>- Accepter le déséquilibre sans regarder ses pieds.</li> <li>- Mesurer par rapport à une référence sa performance.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir sans piétiner avant la zone d'appel.</li> <li>- Enchaîner course d'élan et impulsion un pied sans ralentir.</li> <li>- Identifier sa performance.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enchaîner les trois sauts en restant tonique.</li> <li>- Prendre des repères pour étalonner les trois foulées.</li> <li>- Rythmer ses bonds.</li> <li>- Courir sans piétiner dans la prise d'élan.</li> <li>- Identifier sa performance.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bondir avec une action des bras dans le sens du saut.</li> <li>- Orienter son impulsion pour sauter loin (sauter vers l'avant et vers le haut en acceptant le déséquilibre avant).</li> <li>- Stabiliser sa performance</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimer sa distance d'élan.</li> <li>- Respecter et stabiliser la zone d'appel. (4 sauts sur 5 sont validés)</li> <li>- Stabiliser sa performance</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coordonner course et impulsion et conserver la vitesse.</li> <li>- Restituer l'énergie après chaque bondissement.</li> <li>- Réaliser trois bonds de même amplitude.</li> <li>- Utiliser l'action des bras pour sauter loin.</li> <li>- Stabiliser sa performance</li> </ul>

<i>Programmes</i>			<i>Niveaux</i>		
<i>Compétences des programmes</i>	<i>Champs d'activités</i>	<i>Forme(s) de pratique(s)</i>	<b>CE2</b>	<b>CM1</b>	<b>CM2</b>
<b>Réaliser une performance mesurée (en distance, en temps)</b>	<b>Activités athlétiques</b>	<b>Sauter haut</b> Sauter pieds joints environ 20 cm sans élan.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre une impulsion simultanée des deux pieds.</li> <li>- Arriver équilibré sur ses deux pieds.</li> <li>- Trouver son pied d'appel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliser les bras pour sauter haut.</li> <li>- Maintenir le buste proche de la verticale.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre une impulsion complète des membres inférieurs.</li> <li>- Travailler l'allègement des bras.</li> </ul>
		<b>Lancer loin</b> Lancer de vortex, balle lestée, anneau ou cerceau à une main.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lancer avec pied en avant opposé au bras du lancer.</li> <li>- Enchaîner la course d'élan et le lancer sans ralentir.</li> <li>- Lancer dans un espace défini et rester face à la cible après le lancer.</li> <li>- Adapter son geste à l'engin.</li> <li>- Construire une trajectoire en direction et en hauteur.</li> <li>- Mesurer sa performance par rapport à une référence.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diversifier les prises d'élan. (course droite, pas chassés).</li> <li>- Construire une trajectoire PARABOLIQUE en direction et en hauteur pour lancer loin.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diversifier les prises d'élan. (course droite, pas chassés, pas croisés ou volte)</li> <li>- Augmenter le chemin de lancement (bras allongé, positionné en arrière de l'axe tête/tronc/jambe, pied en avant opposé au bras du lancer).</li> <li>- Reproduire sa performance.</li> <li>- S'organiser en équipe dans un espace de lancer pour réaliser un nombre de lancers définis dans un temps donné.</li> </ul>

Programmes			Niveaux		
Compétences des programmes	Champs d'activités	Forme(s) de pratique(s)	CE2	CM1	CM2
Réaliser une performance mesurée (en distance, en temps)	Natation	Se déplacer sur une trentaine de mètres	<p><b>Se fixer un contrat de réalisation et le réaliser.</b>  <b>Connaître et utiliser plusieurs formes d'appuis et de propulsion dans l'eau.</b>  <b>Coordonner la propulsion</b> (avancer avec les bras et équilibrer avec les jambes)  <b>Coordonner respiration et propulsion pour nager vite / longtemps.</b>  <b>Doser ses efforts.</b></p>		
			<p><b>Nager 30 mètres</b> sans arrêt en position ventrale par l'action des bras et des jambes en associant la respiration aquatique.</p> <p><b>Effectuer des déplacements en recherchant l'efficacité du mouvement:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- segments propulseurs : uniquement les bras (tirer l'eau avec les bras) ou uniquement les jambes (avancer avec les jambes) : possibilité de travailler en binôme</li> <li>- coordination des segments : nage globale</li> <li>- le travail des segments propulseurs (alternatif et simultané)</li> <li>- amplitude des mouvements de propulsion : compter les cycles de bras (à chaque longueur essayer de diminuer le nombre de cycles)</li> <li>- orientation des surfaces motrices (mains, avant-bras)</li> <li>- tonicité des segments (mous, contractés, souples)</li> <li>- position de la tête (hors et dans l'eau)</li> <li>- association de la respiration aquatique : compter le nombre de fois où on souffle dans l'eau</li> </ul> <p><b>Se déplacer à différentes allures</b> : en choisissant et réalisant sa performance, sous forme de courses, de relais par équipes, par deux avec handicaps négociés, en connaissant les possibilités de chacun et en se répartissant les rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vite sur une courte distance.</li> <li>- longtemps de façon régulière, sans s'essouffler, ,</li> <li>- reproduire sa performance plusieurs fois de suite (au moins trois fois)</li> </ul> <p style="text-align: right;">} en gérant son effort : trouver un rythme et le conserver</p>		

Programmes			Niveaux		
Compétences des programmes	Champs d'activités	Forme(s) de pratique(s)	CE2	CM1	CM2
Adapter ses déplacements à différents types d'environnement	Activités aquatiques et nautiques	Plonger, s'immerger, se déplacer	<p>Agir dans le cadre d'une unité d'apprentissage cohérente permettant à chaque élève de construire son projet personnel. Les élèves conserveront des traces écrites de leurs progrès et des connaissances qu'ils acquièrent (cahier du sportif...)</p> <p>Les situations proposées sont en grande profondeur et visent l'enchaînement de toutes les actions du répertoire moteur aquatique.</p> <p><b>S'impliquer dans un projet</b> individuel ou collectif sans se mettre en danger (en recherchant la sécurité pour soi et pour les autres)</p>		
			<p><b>Entrer dans l'eau</b> : sauter d'un plot, chuter, plonger assis/debout, basculer en arrière d'un tapis, s'élancer...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- en recherchant l'efficacité pour l'enchaînement des actions motrices,</li> <li>- en allant de plus en plus loin (se fixer des repères à atteindre) pour enchaîner un déplacement à la surface : plongeon de départ,</li> <li>- en allant de plus en plus en profondeur pour enchaîner un parcours sous marin,</li> <li>- en allant de plus en plus loin et de plus en plus en profondeur.</li> <li>- en améliorant la trajectoire de l'envol (rectiligne, courbe, rotation...)</li> <li>- en faisant varier les remontées (très rapide, très lente), en simultané avec les autres (repères visuels - sécurité active)</li> <li>- en ajoutant une action (attraper un ballon...)</li> <li>- en inventant de nouvelles positions, en jouant sur la tonicité du corps.</li> </ul> <p><b>S'immerger en autonomie:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- en se déplaçant le long d'une corde sous marine (de plus en plus longtemps : compter les secondes- de plus en plus loin : repères visuels)</li> <li>- en faisant varier l'orientation du regard (vers le fond, vers l'avant, vers l'arrière, vers ses genoux)</li> <li>- en réalisant un parcours subaquatique : entrer dans l'eau/ aller au fond/ s'orienter à travers des cerceaux immergés, ramasser des objets lestés et les remonter sur le bord ou sur un support flottant.</li> <li>- en réalisant un parcours où les obstacles (perche, tapis étroits...) sont disposés à la surface et entraînent des immersions peu profondes et successives.</li> <li>- en réalisant un parcours sous marin où les objets à remonter sont plus lourds (croisillons, petits mannequins...)</li> <li>- en réalisant un parcours sous marin avec départ dans l'eau (plongeon en canard)</li> </ul> <p><b>Se déplacer</b> sur une longueur en nage dorsale et sur une longueur en nage ventrale <b>en coordonnant respiration et propulsion</b> :</p> <p>Effectuer des déplacements :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- en annonçant et réussissant plusieurs types de nage (ventre- dos) et d'actions de bras (alternatif- simultané)</li> <li>- sans interrompre les actions de bras pour respirer</li> <li>- en ne se servant que des bras (tirer l'eau avec les bras, alternativement, simultanément) ou uniquement des jambes (avancer avec les jambes- alternatif ou simultané) : possibilité de travailler en binôme,</li> <li>- en combinant des propulsions différentes (nages panachées)</li> <li>- en variant les positions et les trajectoires : en toupie, dorsal, latéral, en radeau.</li> <li>- en utilisant du matériel varié pour éprouver d'autres sensations et rechercher plus de glisse (pull-boy, planches, frites, plaquettes, palmes...)</li> </ul> <p><b>S'équilibrer</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- en maintenant une position de flottaison horizontale (étoile de mer) pendant 10 secondes,</li> <li>- en changeant de positions : passer sur le dos puis sur le ventre en se retournant de différentes façons (roulade avant, arrière, demi tour sur soi même...)</li> <li>- en maintenant une position verticale, tête hors de l'eau, pendant 5 secondes.</li> </ul>		

Programmes			Niveaux		
Compétences des programmes	Champs d'activités	Forme(s) de pratique(s)	CE2	CM1	CM2
Adapter ses déplacements à différents types d'environnement	Activités d'escalade	<b>Grimper et redescendre sur un trajet annoncé (mur équipé)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Monter, descendre et assurer en moulINETTE</li> <li>- Savoir s'équiper avec l'aide de l'adulte</li> <li>- Réaliser un nœud en huit</li> <li>- Assurer à deux tout en observant le camarade qui grimpe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Assurer les conditions d'une progression en tête avec double assurage</li> <li>- Savoir s'équiper seul avec une vérification par l'adulte</li> <li>- Monter en tête en faisant confiance aux assureurs, se vacher et redescendre en moulINETTE</li> <li>- Observer et conseiller son camarade tout en l'assurant</li> <li>- Réaliser, en sécurité, des voies de plus en plus un complexes en structure artificielle et en milieu naturel.</li> </ul>	
	Activités de roule et glisse [Réaliser un parcours d'actions diverses en roller, en vélo, en ski]	<b>Réaliser un parcours d'actions diverses en roller</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Virer en passant le patin gauche devant le droit et vice-versa</li> <li>- Enchaîner des virages</li> <li>- se déplacer bras et pieds écartés (image de l'aigle)</li> <li>- Patiner de plus en plus vite en contrôlant sa vitesse, en position accroupie.</li> <li>- Sauter par dessus une corde placée au sol</li> <li>- Slalomer sur les 2 pieds puis d'un pied sur l'autre</li> <li>- Ralentir puis s'arrêter à l'aide du frein</li> <li>- Faire un arrêt d'urgence à petite vitesse, à grande vitesse en avant, en arrière</li> <li>- Patiner pendant 10 minutes sans s'arrêter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patiner de plus en plus vite en contrôlant sa vitesse</li> <li>- Sauter successivement par dessus plusieurs obstacles (variables : longueur, hauteur)</li> <li>- Réaliser des relais et des jeux</li> <li>- Pratiquer des activités sur roller (Hockey, patinage artistique, petite chorégraphie, urban park...)</li> </ul>	

Programmes			Niveaux		
Compétences des programmes	Champs d'activités	Forme(s) de pratique(s)	CE2	CM1	CM2
Adapter ses déplacements à différents types d'environnement	Activités de roule et glisse [Réaliser un parcours d'actions diverses en roller, en vélo, en ski]	Réaliser un parcours d'actions diverses en vélo	<p><b>VTT :</b> Matériel :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nettoyer et lubrifier le vélo</li> <li>- Vérifier les réglages du vélo et les modifier si nécessaire (hauteur de selle, gonflage des pneus...)</li> <li>- Préparer les vivres nécessaires à la randonnée (eau + aliments énergétiques)</li> </ul> <p>- Choisir un braquet adapté. - Freiner des deux mains simultanément en répartissant convenablement le dosage avant-arrière. - Réaliser un freinage d'urgence - Etre capable de s'arrêter sans écart - Réaliser des trajectoires complexes - Se dégager du VTT sans tomber dans une forte montée ou une forte descente. - Franchir des obstacles variés (rondin, longue planche, pierres, obstacles en hauteur...) - Réaliser des parcours variés en milieu naturel à vitesse peu élevée, en respectant des règles élémentaires de sécurité (distance entre les VTTistes, file indienne...).</p> <p><b>Route :</b> Les habiletés motrices et les connaissances techniques concernant l'engin sont les mêmes qu'en VTT.</p> <p>Déplacements sur route : - Se déplacer sur la route en respectant les règles élémentaires de sécurité routière :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rouler en file indienne, sans faire d'écart, maintenir des distances de sécurité, rouler en groupe...</li> <li>- Prendre en compte de l'environnement proche et éloigné (anticiper pour adopter des attitudes sécurisées).</li> <li>- Connaître les panneaux le plus fréquents du code de la route.</li> </ul> <p>Choisir parmi 2 ou 3 itinéraires le plus sûr pour se rendre sur des lieux présentant un intérêt pour les apprentissages de l'école.</p>	<p><b>VTT :</b> Matériel : vérifications d'usage et vivres de randonnées plus :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- régler les freins, (compréhension du fonctionnement des dérailleurs avant et arrière)</li> <li>- Préparer la trousse de réparation et de secours (connaître et appliquer quelques règles de premiers secours)</li> <li>- Réparer une crevaison</li> </ul> <p>- Choisir un braquet adapté en gérant convenablement le système plateaux - pignons. - Contrôler sa vitesse sur des parcours de plus en plus techniques. - S'arrêter sans écart et en tenant compte du groupe - Réaliser des parcours variés en milieu naturel avec des vitesses variables, sur des distances et des dénivelés importants. - Définir un parcours à partir d'une carte en fonction de ses capacités et de celles du groupe (Mise en projet)</p> <p><b>Route :</b> Les habiletés motrices et les connaissances techniques concernant l'engin sont les mêmes qu'en VTT. Connaître et respecter les règles essentielles du code de la route. Préparer et obtenir l'APER (voir livret d'évaluation du cycle 3)</p> <p>Déplacements sur route : - Se déplacer sur la route en respectant les règles élémentaires de sécurité routière.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rouler en file indienne, sans faire d'écart, maintenir des distances de sécurité, rouler en groupe...</li> <li>- Prendre en compte de l'environnement proche et éloigné (anticiper pour adopter des attitudes sécurisées).</li> <li>- Utiliser des parcours plus longs et des dénivelés plus importants.</li> </ul> <p>Organiser et réaliser des parcours qui évitent les axes très fréquentés et les carrefours dangereux pour se déplacer en sécurité.</p>	



Programmes			Niveaux		
Compétences des programmes	Champs d'activités	Forme(s) de pratique(s)	CE2	CM1	CM2
Adapter ses déplacements à différents types d'environnement	Activités de roule et glisse [Réaliser un parcours d'actions diverses en roller, en vélo, en ski]	Réaliser un parcours d'actions diverses en ski	Ski alpin : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Effectuer une trace directe en travers de la pente</li> <li>- Réaliser des pas tournants</li> <li>- Réaliser des pas de patineur</li> <li>- Dérapage en arrondi</li> <li>- Dérapage en biais</li> <li>- Réaliser une trace directe face à la pente avec rupture de pente</li> <li>- Réaliser des virages élémentaires dérapés (pente plus forte)</li> </ul>	Ski alpin : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Effectuer une trace directe de base</li> <li>- Dérapage en biais skis parallèles</li> <li>- Réaliser une trace directe en traversée, skis parallèles</li> <li>- Faire des virages élémentaires affinés</li> <li>- Entretenir et contrôler sa vitesse et sa trajectoire sur une piste de plus en plus longue</li> </ul>	Ski alpin : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Effectuer une trace directe en recherche de vitesse</li> <li>- Faire un dérapage - frein</li> <li>- Effectuer des virages parallèles de base</li> <li>- Godille de base</li> <li>- Enchaîner 10 à 12 virages imposés</li> <li>- Entretenir et contrôler sa trajectoire sur un déplacement long en terrain varié</li> </ul>
			Ski nordique : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se déplacer en foulée glisser (terrain : plat descendant, plat, montant légèrement)</li> <li>- Réaliser un pas de patineur sur le plat</li> <li>- Positionner son corps en fonction des contraintes de la pente</li> <li>- Tourner en chasse-neige pour s'arrêter</li> <li>- Enchaîner quelques virages (4)</li> <li>- S'arrêter en chasse-neige face à la pente</li> <li>- Se déplacer sans s'arrêter en terrain varié pendant environ 10 min</li> </ul>	Ski nordique : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se déplacer en pas alternatifs</li> <li>- Faire des pas glissés</li> <li>- Maîtriser le transfert du poids du corps d'un ski sur l'autre</li> <li>- Se déplacer en pas de patineur en pente faible</li> <li>- Changer de direction en pas tournants</li> <li>- Enchaîner plusieurs virages chasse-neige, retour skis parallèles</li> <li>- Utiliser la position de recherche de vitesse</li> <li>- Changer de traces</li> <li>- Effectuer une trace directe en traversée</li> <li>- Réaliser des pas tournants vers l'amont</li> <li>- Entretenir sa vitesse sur un déplacement long (environ 2 kms)</li> </ul>	Ski nordique : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se déplacer en pas alternatifs et en variant les pas</li> <li>- Gérer la continuité de la glisse en fonction du relief</li> <li>- Se déplacer en pas de patineur 2 temps (synchronisation avec la poussée)</li> <li>- Réaliser un freinage d'urgence, skis parallèles</li> <li>- Enchaîner 6 à 7 virages élémentaires</li> <li>- Entretenir sa vitesse sur un déplacement long (environ 4 kms)</li> </ul>
	Activités d'orientation	Retrouver plusieurs balises dans un espace semi-naturel en s'aidant d'une carte	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se déplacer dans des environnements de plus en plus éloignés et chargés d'incertitude</li> <li>- Courir de plus en plus longtemps et le plus efficacement possible</li> <li>- Rejoindre le plus vite possible un point indiqué sur la carte.</li> <li>- Suivre un parcours imposé à partir d'un plan ou d'une carte</li> <li>- Réaliser un parcours le plus rapidement possible en pointant des balises (7 ou 8) en terrain varié</li> <li>- Tracer sur une carte un itinéraire vécu</li> <li>- Coder un parcours dans un lieu connu</li> <li>- Indiquer sur une carte la position d'une balise que l'on vient de placer</li> <li>- Orienter sa carte à partir de points remarquables</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître les conventions des cartes géographiques et les plans urbains</li> <li>- Identifier sur une carte légendée les éléments de la réalité du terrain</li> <li>- Rechercher et sélectionner les informations essentielles à un déplacement efficace</li> <li>- Anticiper et choisir les actions les plus efficaces</li> <li>- Compléter un fond de carte en y inscrivant des éléments repérés du paysage</li> <li>- Estimer des durées de déplacement en fonction des distances et des contraintes du terrain</li> <li>- Orienter sa carte à partir des points cardinaux</li> <li>- Coder un parcours dans un lieu peu connu, en s'aidant de la carte</li> <li>- Découvrir les principes de la boussole</li> <li>- Doser ses efforts en fonction des contraintes du milieu</li> <li>- Organiser des parcours d'orientation en s'appuyant sur les spécificités locales (rurales, urbaines, historiques...)</li> </ul>	

Programmes			Niveaux			
Compétences des programmes	Champs d'activités	Forme(s) de pratique(s)	CE2	CM1	CM2	
Coopérer et s'opposer individuellement et collectivement	Jeux de lutte	Amener son adversaire au sol pour l'immobiliser	<p><b>En tant qu'attaquant</b> (départ à genoux) :</p> <p>Approcher, saisir l'adversaire. Déséquilibrer l'adversaire pour le maintenir au sol sur le dos pendant 5 secondes.</p> <p><b>En tant que défenseur</b> (départ à genoux) :</p> <p>Résister pour se dégager d'une immobilisation.</p> <p><b>En tant qu'arbitre :</b></p> <p>Rappeler et faire respecter les règles d'or. Arbitrer en coopération avec un adulte.</p>	<p><b>En tant qu'attaquant</b> (départ au sol ou debout) :</p> <p>Saisir l'adversaire, utiliser sa force pour le déséquilibrer et accompagner la chute.</p> <p><b>En tant que défenseur</b> (départ au sol ou debout) :</p> <p>Accepter la chute et le déséquilibre. Retrouver rapidement son équilibre pour résister ou pour reprendre le rôle d'attaquant.</p> <p><b>En tant qu'arbitre :</b></p> <p>Faire respecter les règles du jeu. Co-arbitrer avec un autre élève.</p>	<p>Choisir les stratégies d'action les plus efficaces, diversifier ses actions en fonction de l'adversaire.</p> <p><b>En tant qu'attaquant</b> (départ au sol ou debout) :</p> <p>Accepter de se déséquilibrer pour mettre l'adversaire en difficulté. Gérer ses efforts avec efficacité et en toute sécurité.</p> <p><b>En tant que défenseur</b> (départ au sol ou debout) :</p> <p>Gérer son effort pour se dégager le plus rapidement possible.</p> <p><b>En tant qu'arbitre :</b></p> <p>Arbitrer seul.</p>	
	Jeux de raquettes	Marquer des points dans un match à deux	<b>Tennis / Tennis de table / Badminton</b>			<p><b>Réaliser des échanges</b> avec filet en coup droit, en revers et en alternant les types de renvoi.</p> <p><b>Maîtriser la trajectoire</b> de la balle ou du volant, pour organiser le renvoi (coup droit, revers, lift, amorti ...)</p> <p><b>Faire une mise en jeu</b> (à la main, à la cuillère). <b>Compter ses points</b> lors d'un match.</p>

Programmes			Niveaux		
Compétences des programmes	Champs d'activités	Forme(s) de pratique(s)	CE2	CM1	CM2
Coopérer et s'opposer individuellement et collectivement	Jeux sportifs collectifs  [type handball, basket-ball, football, volley-ball...]	Coopérer avec ses partenaires pour affronter collectivement des adversaires, en respectant les règles en assurant des rôles différents (attaquant, défenseur, arbitre)	<b>Type handball :</b>		
			Passer le ballon à une main Recevoir le ballon à deux mains	Apprendre différents types de passes	Passer la balle à un partenaire arrêté ou en mouvement.
			Repérer et respecter les différentes zones de jeu (zone du gardien...)	Occuper tout l'espace de jeu.	Se démarquer dans un espace libre.
			Connaître les rôles d'attaquants et défenseurs	Tenir différents rôles : attaquant et défenseur	Proposer des stratégies d'attaque ou de défense.
			Partir vite vers l'avant dès que son équipe à récupérer le ballon	Passer vers l'avant à un partenaire	Progresser collectivement vers l'avant et passer.
			Aller marquer le but		Tirer au but en position favorable
			<b>Type basket-ball :</b>		
			Passer le ballon à deux mains Recevoir le ballon.	Apprendre différents types de passes	Passer la balle à un partenaire arrêté ou en mouvement.
			Repérer et respecter les différentes zones de jeu (raquette)	Occuper tout l'espace de jeu	Se démarquer dans un espace libre
			Connaître les rôles d'attaquants et défenseurs	Passer du rôle d'attaquant à celui de défenseur et réciproquement	Proposer des stratégies d'attaque ou de défense.
			Partir vite vers l'avant dès que son équipe à récupérer le ballon	Passer vers l'avant à un partenaire	Progresser collectivement vers l'avant et passer
			Aller marquer des points en atteignant la cible (toucher le panneau, toucher l'anneau...)		Tirer sur la cible (panier) en position favorable
			<b>Type football (à effectif réduit):</b>		
			Manipuler le ballon avec les pieds. Passer le ballon	Apprendre différents types de passes.	Passer la balle à un partenaire arrêté ou en mouvement
			Recevoir le ballon		Recevoir et contrôler le ballon
			Occuper tout l'espace de jeu.		Se démarquer dans un espace libre. Repérer et respecter les différentes zones de hors jeu
			Partir vite vers l'avant dès que son équipe à récupérer le ballon	Passer vers l'avant à un partenaire	Progresser collectivement vers l'avant et passer.
			Aller marquer le but		Tirer au but en position favorable pour marquer.
			<b>Type rugby (à effectif réduit) :</b>		
			Passer la balle ovale à deux mains Recevoir et contrôler le ballon avec les mains.	Passer la balle ovale en arrière	Passer la balle ovale en arrière à un partenaire arrêté ou en mouvement
			Se placer en arrière du porteur de ballon	dans un espace libre.	
			S'opposer à son adversaire en acceptant le contact physique. (Type jeu de bataille avec médecine ball)	Provoquer un regroupement (grappe) pour la conquête collective du ballon.	
			Repérer et respecter les différentes zones de jeu (zone d'embut).	Occuper tout l'espace de jeu. Repérer et respecter le positionnement de hors jeu.	Se démarquer dans un espace libre. Respecter le positionnement de hors jeu.
			Progresser vers l'avant et passer en arrière	Progresser collectivement vers l'avant et passer en arrière	
			Marquer un essai en posant le ballon dans l'en-but.	Marquer un essai collectivement.	
			<b>Type volley-ball :</b>		
			Manipuler le ballon avec les mains. Passer le ballon	Apprendre les différents types de passes.	Apprendre à servir
			Recevoir et contrôler le ballon		
			Se placer pour recevoir et renvoyer.		
		Repérer et respecter les différentes zones de jeu. (2 camps séparés par le filet)		Repérer la zone de service	
		Renvoyer dans le camp adverse pour marquer.		Limiter le nombre de passe	
		<b>Tous types de jeux ou sports collectifs :</b>			
		Connaître certaines règles du jeu, les faire respecter par les joueurs.	Arbitrer avec l'adulte	Arbitrer à deux	
		Contrôler les prises de risque des joueurs dans le respect de soi-même et d'autrui.			

Programmes			Niveaux		
Compétences des programmes	Champs d'activités	Forme(s) de pratique(s)	CE2	CM1	CM2
Concevoir et réaliser des actions à visées expressive, artistique, esthétique	Danse	Etre danseur :	Agir dans le cadre d'un projet collectif (finalisation) en s'exprimant corporellement à partir de différents inducteurs : musiques, peintures, textes, images, états, sentiments... :		
		Danser seul ou en groupe, -en mobilisant (dissociation ou coordination) plusieurs segments corporels et en exprimant des nuances dans le rythme, l'énergie	<b>Se créer</b> un répertoire d'actions motrices (marcher, courir, sauter, tourner, chuter, s'appuyer...) et de sensations <b>inhabituelles</b>	<b>Enrichir</b> le répertoire d'actions motrices disponibles et leur combinaison. Mettre en jeu son corps et son <b>énergie</b> : équilibre/déséquilibre, appuis divers, changement d'axe, transfert de poids, accélérations, rotations, vitesse d'exécution	<b>Réinvestir</b> son répertoire d'actions disponibles dans le but de produire un effet inédit ou original. Améliorer la qualité des mouvements (originalité, énergie, caractère expressif ou esthétique) et les facteurs d'exécution (équilibre, coordination, gainage, dissociation...)
		- en utilisant l'espace,	<b>Utiliser</b> les composantes de l'espace (corporel proche, déplacements et espace scénique)	<b>Combiner</b> les composantes de l'espace (directions, niveaux, tracés, dimensions...)	<b>Transposer</b> les composantes de l'espace (amplifier, restreindre).
		-la relation avec les autres	<b>Ajuster</b> ses mouvements à ceux des partenaires/ danseurs.	<b>Prendre en compte</b> les mouvements des partenaires/danseurs	<b>Entrer en relation</b> dynamique avec d'autres partenaires/danseurs par les élans, les directions (écoute corporelle) pour développer son mouvement
		- en ajustant ou jouant avec les éléments du monde sonore	<b>Agir en concordance</b> avec le support sonore : adéquation, décalage, écho...	<b>Faire varier</b> des éléments sonores : pulsations, rythmes, mélodies, accents, silences, intensités, hauteur..	<b>Jouer</b> avec les divers éléments sonores sur des modes d'interprétation différents : en adéquation, en opposition, en dialogue...
Construire à plusieurs une phrase dansée (chorégraphie de 5 éléments au moins) pour exprimer corporellement des personnages, des images, des sentiments pour communiquer des émotions sur des supports sonores divers	Etre chorégraphe :	<b>Choisir</b> parmi tous les mouvements ceux que l'on est sûr de maîtriser dans l'exécution motrice et l'expression. <b>Combiner</b> par petits groupes de 4 élèves 5 mouvements pour élaborer une courte chorégraphie dont l'intention est lisible	<b>Jouer</b> avec les différents modes de composition en utilisant des procédés chorégraphiques (décalé, unisson, cascade, superposition...) <b>Enchaîner</b> au moins 5 mouvements composés par groupes de 4 à 6 élèves pour élaborer une courte chorégraphie dont l'intention est lisible.	<b>Enrichir</b> la composition en utilisant les procédés chorégraphiques et les différents éléments du « donner à voir » (choix de la musique, des costumes, des décors, mise en scène...) pour renforcer l'émotion. Travail en demi groupe classe ou classe entière pour une chorégraphie collective.	
	Composer au moins 5 mouvements personnels ou collectifs, choisis ou imposés, combinés et liés dans une phrase dansée en faisant varier les directions, les durées et les rythmes, pour donner une intention.	<b>Donner son avis</b> avec des critères objectifs. <b>Conseiller</b> un partenaire sur un mode d'expression, une action à choisir ou à améliorer.	<b>Faire des propositions</b> en justifiant ses préférences. <b>Prendre des initiatives</b> tout en restant à l'écoute des avis.	<b>Négocier</b> le projet et l' <b>adopter</b> collectivement.	
	Etre danseur et chorégraphe, Communiquer des sentiments ou des émotions.	<b>Oser exprimer</b> des sentiments ou des émotions pour produire un effet. <b>Contrôler</b> ses émotions sous le regard des spectateurs.	<b>Adapter ses attitudes</b> en fonction du thème pour être le plus expressif possible.	<b>Se produire</b> devant un public en restant concentré et sans que ses moyens d'expression ne soient perturbés.	
	Etre spectateur	Ecouter l'autre ; Accepter des messages différents ; Lire et apprécier le message dans sa dimension symbolique			

Programmes			Niveaux					
Compétences des programmes	Champs d'activités	Forme(s) de pratique(s)	CE2	CM1	CM2			
Concevoir et réaliser des actions à visées expressive, artistique, esthétique	<b>Activités gymniques</b>  <b>Construire et réaliser un enchaînement de 4 ou 5 éléments "acrobatiques" sur des engins variés (barres, moutons, poutres, tapis)</b>	<p>Tourner en rotation avant avec ou sans appui manuel: la course d'élan se fait à partir d'une caisse basse, l'impulsion se fait sur un mini trampoline, et la rotation s'effectue sur un plan incliné.</p> <p>Tourner en avant en appui sur une barre.</p>	<p>Le sens du progrès acrobatique dans les activités gymniques, réaliser des actions :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de plus en plus tournées et renversées.</li> <li>- de plus en plus aériennes.</li> <li>- de plus en plus manuelles.</li> <li>- de plus en plus coordonnés.</li> </ul>	<p>Tourner sans poser les mains, corps en boule en arrivant assis ou accroupi.</p> <p>Tourner vite par une action simultanée du haut et du bas du corps. Les jambes basculent vite par-dessus la tête. (La vitesse de rotation est une donnée essentielle dans la réalisation des rotations. Le travail autour de la barre permet à l'élève de comprendre le rôle essentiel des membres inférieurs).</p>	<p>Réaliser par deux l'élément (tourner sans poser les mains, corps en boule en arrivant assis ou accroupi) en duo : « faire à deux comme son ombre.» en synchronisant leur départ.</p> <p>Réaliser par deux l'élément (tourner en avant en appui sur une barre) en duo : « faire à deux comme son ombre.» en synchronisant leur départ.</p>			
			<p>Tourner dans l'axe avec ou sans pose de mains corps en boule en arrivant assis.</p> <p>Tourner par une action simultanée du haut et du bas du corps en basculant les jambes par-dessus la tête et en réalisant la rotation en continue.</p>			<p>Se renverser et franchir la première zone.</p> <p>Franchir une rivière matérialisée.</p> <p>Déplier rapidement les jambes, en réalisant un appui manuel bref avec un corps relâché et plié.</p>	<p>Se renverser et se déplacer en appui manuel sur toute la longueur de la poutre.</p> <p>Lever le bassin (ou centre de gravité) au dessus des appuis manuels.</p> <p>Passer par l'appui tendu renversé (équilibre sur les mains en alignant bras, épaule, dos, fesses) avant de se redresser.</p>	<p>Par deux réaliser l'élément (Se renverser et se déplacer latéralement en quadrupédie faciale) en duo en synchronisant le déplacement des mains.</p> <p>Par deux et réaliser l'élément bondir comme un lapin, 2 mains, 2 pieds, 2 mains en duo en synchronisant le départ et la pose des appuis. Par deux et réaliser l'élément (Se renverser en cochon pendu sur une barre basse, poser les mains au sol, déplier les jambes et se redresser) en duo en synchronisant le départ.</p>
			<p>Se renverser et se déplacer latéralement en quadrupédie faciale : se déplacer sur les mains en suivant un chemin // à la poutre qui est matérialisé au sol (craie, tapis...) : les mains sont posées en contrebas sur le sol et les pieds sont positionnés en contre haut sur une poutre horizontale mi haute (ou une poutre oblique)</p> <p>Bondir comme un lapin, 2 mains, 2 pieds, 2 mains</p> <p>Se renverser en cochon pendu sur une barre basse, poser les mains au sol, déplier les jambes et se redresser</p>					

<i>Programmes</i>			<i>Niveaux</i>		
<i>Compétences des programmes</i>	<i>Champs d'activités</i>	<i>Forme(s) de pratique(s)</i>	<b>CE2</b>	<b>CM1</b>	<b>CM2</b>
<b>Concevoir et réaliser des actions à visées expressive, artistique, esthétique</b>	<b>Activités gymniques</b>	Voler Réaliser une chandelle après une course d'élan limitée et un appel deux pieds sur un tremplin et arriver en contre haut.	Réaliser une impulsion d'un ou de deux pieds, en volant et en se réceptionnant avec un peu de déséquilibre.	Réaliser une impulsion deux pieds, en volant le corps tendu, en se réceptionnant dans une zone en restant immobile 3 secondes.	Par deux et réaliser l'élément (réaliser une chandelle) en duo en synchronisant le départ et l'impulsion sur le trampoline.
	<b>Construire et réaliser un enchaînement de 4 ou 5 éléments "acrobatiques" sur des engins variés (barres, moutons, poutres, tapis)</b>	<b>Construire et réaliser un enchaînement de 4 ou 5 éléments « acrobatiques »</b>	Réaliser un changement de direction. Respecter le nombre des éléments acrobatiques. Prendre un élément dans chaque famille. Mémoriser l'enchaînement. Démontrer de façon concentrée en acceptant le regard des autres, marquer le début et la fin de l'enchaînement,	Réaliser un changement de direction. Respecter le nombre des éléments acrobatiques. Prendre un élément dans chaque famille. Mémoriser l'enchaînement. Démontrer de façon concentrée en acceptant le regard des autres, Marquer le début et la fin de l'enchaînement, Coordonner les éléments et en réaliser l'enchaînement en continu.	Par deux et réaliser leur enchaînement en duo, en synchronisant le départ de chaque élément.