

REPERES D'APPRENTISSAGE

EN EPS

AU CYCLE 2

**En lien avec les programmes 2015
(BO spécial n°11 du 26 novembre 2015)**

CA1	Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée
Compétences travaillées	<p><i>Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices ; courir, sauter, lancer.</i></p> <p><i>Utiliser sa main d'adresse et son pied d'appel et construire une adresse gestuelle et corporelle bilatérale.</i></p> <p><i>Mobiliser de façon optimale ses ressources pour produire des efforts à des intensités variables.</i></p> <p><i>Pendant l'action, prendre des repères extérieurs à son corps pour percevoir : espace, temps, durée et effort</i></p> <p><i>Respecter les règles de sécurité édictées par le professeur.</i></p>

<p>Activités athlétiques aménagées : "Courir, sauter, lancer à des intensités et des durées variables dans des contextes adaptés.</p> <p><i>Savoir différencier : courir vite et courir longtemps / lancer loin et lancer précis / sauter haut et sauter loin.</i></p> <p><i>Accepter de viser une performance mesurée et de se confronter aux autres.</i></p> <p><i>Remplir quelques rôles spécifiques. »</i></p>	Courir vite 30 à 40 m : prendre un départ rapide, maintenir sa vitesse et franchir la ligne d'arrivée sans ralentir.
	- 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
	Course avec obstacles : mêmes repères que ci-dessus en ajoutant :
	- franchir les obstacles sans rupture (maintenir sa vitesse)
	- s'adapter aux intervalles entre les obstacles
	Doser son effort en fonction de la distance, du temps et du terrain pour courir longtemps.
	- 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
	Lancer le plus loin possible, en choisissant le geste le plus adapté à l'engin.
	- 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	
Sauter loin ou haut avec élan en prenant appel d'un pied.	
- 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	
- - Viser une performance mesurée	
- mesurer ses performances ou celles d'un camarade, pour les mémoriser ou les noter	
- observer un camarade selon un critère simple	

<p>Natation : CA2 : « <i>Se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion</i> »</p>	Se déplacer sur une quinzaine de mètres.
	<p>- se déplacer sur le ventre, grâce à une action alternative des bras et/ou des jambes (crawl)</p> <p>- se déplacer sur le dos grâce à une action alternative des jambes et/ou des bras (dos crawlé)</p>

CA2	Adapter ses déplacements à des environnements variés
Compétences travaillées	<p><i>Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices. S'engager sans appréhension pour se déplacer dans différents environnements.</i></p> <p><i>Lire le milieu et adapter ses déplacements à ses contraintes.</i></p> <p><i>Respecter les règles essentielles de sécurité.</i></p> <p><i>Reconnaître une situation à risque.</i></p>

<p>Natation</p> <p>« Se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion »</p>	S'immerger, se déplacer sous l'eau, se laisser flotter, glisser
	- 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
	Se déplacer sur une quinzaine de mètres.
- se déplacer sur le ventre, grâce à une action alternative des bras et/ou des	
- se déplacer sur le dos grâce à une action alternative des jambes et/ou des bras	

<p>Activités de roule et de glisse (roller, patin à glace, ski ...)</p> <p>« Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel. L'espace est aménagé et sécurisé. Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent. »</p>	Réaliser un parcours simple.
	- connaître le matériel utilisé (manipulation, description, respect...)
	- connaître des règles de sécurité liées à la pratique envisagée
	- accepter de glisser/rouler en participant à des jeux adaptés
	- se déplacer, imaginer différents déplacements sur terrain plat ou en légère pente (mouvements d'aisance)
	- rouler, glisser en adoptant une position semi fléchie
	- 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
	- transformer son pas marché en pas glissé ou roulé (impulsion des jambes)
	- maîtriser des trajectoires variées
- contrôler sa vitesse	
- savoir s'arrêter en urgence	
- observer un camarade selon un critère simple	

<p>Activité de roule : le cyclisme :</p> <p>« Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel. L'espace est aménagé et sécurisé. Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent. »</p>	Réaliser un parcours simple à vélo.
	- 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

Parcours d'orientation : <i>« Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel. L'espace est aménagé et sécurisé. Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent. »</i>	Retrouver quelques balises dans un milieu connu.	
	- 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		
- Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent		

Parcours d'escalade : <i>« Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel. L'espace est aménagé et sécurisé. Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent. »</i>	Grimper en bloc	
	Maternelle	- utiliser des appuis et des prises variées pour grimper, traverser, désescalader
		- privilégier les appuis pédestres
		- 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	
	Grimper jusqu'à 3 m en moulinette avec un assurage adapté* (adulte)	
	- oser s'élever jusqu'à 3 m puis désescalader ou descendre en moulinette	
	- observer un camarade selon un critère simple	
	- Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent	
*Remarques – Sécurité : voir cadre réglementaire EPS 68		

CA3	S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique
Compétences travaillées	<p><i>S'exposer aux autres : s'engager avec facilité dans des situations d'expression personnelle sans crainte de se montrer.</i></p> <p><i>Exploiter le pouvoir expressif du corps en transformant sa motricité et en construisant un répertoire d'actions nouvelles à visée esthétique.</i></p> <p><i>S'engager en sécurité dans des situations acrobatiques en construisant de nouveaux pouvoirs moteurs.</i></p> <p><i>Synchroniser ses actions avec celles de partenaires.</i></p>

<p>Danse de création : « Mobiliser le pouvoir expressif du corps, en reproduisant une séquence simple d'actions apprises ou en présentant une action inventée. »</p>	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 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
	- construire à plusieurs une chorégraphie de 3 à 5 éléments, avec début et fin
- synchroniser ses actions avec d'autres	
- mémoriser les mouvements pour les reproduire	
- être juge selon des critères simples	

<p>Danses collectives : « S'adapter au rythme, mémoriser des pas, des figures, des éléments et des enchaînements pour réaliser des actions individuelles et collectives. »</p>	Exécuter une danse complète avec les autres enfants, en respectant les mouvements, le rythme et l'espace.
	- 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	

Activités gymniques : <i>« (...) mémoriser des pas, des figures, des éléments et des enchaînements pour réaliser des actions individuelles »</i>	Composer et réaliser un enchaînement de 2 ou 3 éléments gymniques	
	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	

Gymnastique rythmique : <i>« S'adapter au rythme, mémoriser des pas, des figures, des éléments et des enchaînements pour réaliser des actions individuelles et collectives. »</i>	Avec un engin, construire et exécuter en musique, seul ou à plusieurs, un enchaînement de 2 ou 3 manipulations simples, en recherchant l'amplitude.	
	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	
Remarque Si cette activité ne démarre qu'au Cycle des Apprentissages Fondamentaux, les éléments travaillés en Maternelle peuvent également être pris en compte.		

Acrosport : <i>« (...) mémoriser des pas, des figures, des éléments et des enchainements pour réaliser des actions individuelles et collectives. »</i>	Réaliser un enchaînement comprenant plusieurs figures différentes à 2 et plus, en appui ou porter simple, en veillant à la sécurité (parades)
	Monter, tenir et défaire des figures à plusieurs :
	- 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 porteur, 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
	Composer, mémoriser et exécuter à plusieurs un enchaînement comportant plusieurs figures différentes :
	- 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	

CA4	Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel
Compétences travaillées	<i>Rechercher le gain du jeu, de la rencontre. Comprendre le but du jeu et orienter ses actions vers la cible. Accepter l'opposition et la coopération. S'adapter aux actions d'un adversaire. Coordonner des actions motrices simples. S'informer, prendre des repères pour agir seul ou avec les autres. Respecter les règles essentielles de jeu et de sécurité.</i>

Jeux d'opposition (jeux de lutte) : <i>« Dans des situations aménagées et très variées : s'engager dans un affrontement individuel en respectant les règles du jeu ; contrôler son engagement moteur et affectif pour réussir des actions simples ; connaître le but du jeu »</i>	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.
	S'opposer dans une situation de jeu debout.
	- coopérer collectivement avec objet médiateur
	- coopérer collectivement sans objet médiateur
	- s'opposer collectivement avec objet médiateur
	- s'opposer collectivement sans objet médiateur
	- s'opposer individuellement avec objet médiateur
	- s'opposer individuellement sans objet médiateur
	- accepter le contact avec l'autre
	- 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)
	- s'engager dans des situations de jeux d'opposition debout
- respecter les règles d'or (ne pas faire mal...)	
- observer des camarades selon des critères simples	
- arbitrer selon des règles simples	

Jeux traditionnels simples (gagne-terrain, bétet, balle au capitaine, etc.), jeux collectifs avec ou sans ballon (à effectifs réduits), jeux pré-sportifs <i>« Dans des situations aménagées et très variées : s'engager dans un affrontement collectif en respectant les règles du jeu ; contrôler son engagement moteur et affectif pour réussir des actions simples ; connaître le but du jeu ; reconnaître ses partenaires et ses adversaires »</i>	Coopérer avec ses partenaires pour affronter collectivement des adversaires.
	- réaliser des actions avec ses partenaires : aider, délivrer, attraper...
	- énoncer, utiliser des règles simples, les respecter
	- assumer des rôles différents (attaquant, défenseur, poursuivant, poursuivi, arbitre)
	- situer et prendre en compte les partenaires et les adversaires dans l'espace de jeu
	Utiliser un répertoire d'actions élémentaires pour coopérer avec des partenaires et affronter collectivement des adversaires dans un jeu collectif.
	- attraper un ballon
	- faire une passe précise
	- conduire un ballon, dribbler
	- tirer de façon précise dans une cible
	- produire des trajectoires de balle de plus en plus variées (courtes tendues / longues courbes)
	- Enchaîner plusieurs actions élémentaires, pour aider au jeu (efficacité)
	- observer un camarade, une équipe, selon des critères simples
	- arbitrer selon des règles simples

<p>Jeux de raquettes : « Dans des situations aménagées et très variées : s'engager dans un affrontement individuel en respectant les règles du jeu ; contrôler son engagement moteur et affectif pour réussir des actions simples ; connaître le but du jeu »</p>	Réaliser des trajectoires variées pour jouer à 2	
	maternelle	Réaliser des manipulations variées
		- 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
		Renvoyer (balle, volant, palet...) dans des situations aménagées.
		- 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		