CONÇU & TESTÉ EN CLASSE

FICHIER PRATIQUE

EPS • CP > 6E

CARNET DE PROGRÈS EPS

Ce livret a pour but de donner à l'enfant les moyens de juger de ses résultats et progrès du CP à la 6e.

Lorsque se présentera l'occasion, il pourra y noter facilement une aptitude acquise, une performance réalisée. Sachant que le but n'est pas d'atteindre un quelconque podium, mais de faire de son mieux pour progresser à son rythme et selon ses possibilités.

A4

Illustrations : Olivier Saive.

Mon carnet de progrès

Cycles 2 & 3

Nom

.....

Prénom

.....

EPS

Éducation physique et sportive

LES NOUVEAUX PROGRAMMES ET LE CAHIER ÉLÈVE

Les nouveaux programmes (*cf. BO* spécial n° 11 du 26 novembre 2015) font apparaître un premier changement important, il s'agit de la composition des cycles :

- le **Cycle 2** (cycle des apprentissages fondamentaux) court désormais du CP au CE2 ;
- le **Cycle 3** (cycle de consolidation) intègre lui aussi 3 niveaux : les deux cours moyens et la 6e.

Ces modifications ont bien entendu une incidence sur les contenus en EPS.

Le second changement tient dans la lecture à faire des contenus au travers des *« 5 compétences travaillées en continuité durant les différents cycles :*

C1 → Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps.

C2 → S'approprier par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils.

C3 → Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités.

C4 → Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière.

C5 → S'approprier une culture physique sportive et artistique.

Pour développer ces compétences générales, l'EPS propose à tous les élèves, de l'école au collège, un parcours de formation constitué de quatre champs d'apprentissage complémentaires :

CH A1 → *Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée.*

CH A2 → *Adapter ses déplacements à des environnements variés.*

CH A3 → *S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique.*

CH A4 → *Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel. »*

Dans ce cahier, il est fait référence à ces champs d'application.

Le parti pris, ici, est de traiter les APSA les plus importantes, la natation dépendant bien sûr des possibilités d'accès à l'équipement nécessaire. Pour autant, celle-ci fait partie des trois attestations à obtenir en fin de Cycle 3 :

- l'ASSN (attestation scolaire du savoir nager) ;
- l'APER (attestation de première éducation à la route) ;
- et l'APS (attestation « apprendre à porter secours »).

Ce cahier individuel est destiné à une prise en main par l'enfant lui-même. Il peut le suivre de classe en classe (dans son dossier scolaire) puis être transmis ensuite au collège pour la dernière année de Cycle 3.

Frédéric Moyence

→ Test initial des « Baskets blanches »

> *Le test initial permettra à chaque enfant d'envisager un objectif qu'il annoncera viser en cours ou en fin de module (lequel doit avoir une durée d'au moins 9 séances).*

CP En **4 minutes**, j'ai couru ..... m.
À la fin du module, je vais essayer de devenir baskets .....

CE1 En **5 minutes**, j'ai couru ..... m.
À la fin du module, je vais essayer de devenir baskets .....

CE2 En **6 minutes**, j'ai couru ..... m.
À la fin du module, je vais essayer de devenir baskets .....

→ Je note dans le tableau la date à laquelle j'ai réussi mon temps ou ma durée (sans arrêt).

		Temps	Distance	Date
CP début d'année	Baskets d'or	9 min	900 m	
	Baskets d'argent	9 min	800 m	
	Baskets de bronze	8 min	700 m	
	Durée d'or	9 min		
CP fin d'année	Baskets d'or	11 min	1 200 m	
	Baskets d'argent	10 min	1 050 m	
	Baskets de bronze	10 min	1 000 m	
	Durée d'or	10 min		
CE1 début d'année	Baskets d'or	11 min	1 300 m	
	Baskets d'argent	11 min	1 250 m	
	Baskets de bronze	11 min	1 200 m	
	Durée d'or	11 min		
CE1 fin d'année	Baskets d'or	13 min	1 550 m	
	Baskets d'argent	12 min	1 400 m	
	Baskets de bronze	12 min	1 350 m	
	Durée d'or	12 min		
CE2 début d'année	Baskets d'or	13 min	1 600 m	
	Baskets d'argent	12 min	1 500 m	
	Baskets de bronze	12 min	1 400 m	
	Durée d'or	12 min		
CE2 fin d'année	Baskets d'or	13 min	1 700 m	
	Baskets d'argent	12 min	1 600 m	
	Baskets de bronze	12 min	1 500 m	
	Durée d'or	13 min		

→ Test initial des « Foulées blanches »

> *Pendant l'activité physique, chaque élève prendra des repères avec son corps, notamment en mesurant son pouls pour déceler les évolutions de son rythme cardiaque.*

CM1 En **8 minutes**, j'ai couru ..... m.
À la fin du module, je vais essayer de devenir foulées .....

CM2 En **10 minutes**, j'ai couru ..... m.
À la fin du module, je vais essayer de devenir foulées .....

6e En **12 minutes**, j'ai couru ..... m.
À la fin du module, je vais essayer de devenir foulées .....

→ Je note dans le tableau la date à laquelle j'ai réussi mon temps ou ma durée (sans arrêt).

		Temps	Distance	Date
CM1	Foulées d'or	14 min	2 400 m	
	Foulées d'argent	14 min	2 200 m	
	Foulées de bronze	14 min	2 000 m	
	Durée d'or	14 min		
CM2	Foulées d'or	16 min	2 800 m	
	Foulées d'argent	15 min	2 600 m	
	Foulées de bronze	14 min	2 400 m	
	Durée d'or	15 min		
6e	Foulées d'or	20 min	3 200 m	
	Foulées d'argent	18 min	3 000 m	
	Foulées de bronze	16 min	2 800 m	
	Durée d'or	17 min		

→ Prise de pouls

À noter dans le tableau en début et fin de module, sur 30 secondes (résultat à multiplier par deux pour obtenir une mesure sur une minute).

	Début de module	Fin de module
CM1		
CM2		
6e		

CH A1 COURIR VITE (1) • Cycles 2 & 3

> La fiche sera remplie au moins en début et fin de cycle (une fiche en Cycle 2 et une autre en Cycle 3). L'objectif étant que chaque enfant progresse entre ces deux moments. Sur cette période de 3 années, des activités associant courir/sauter/lancer et d'autres plus spécifiques à la course seront mises en place.

→ Je coche mon cycle. ☐ Cycle 2 ☐ Cycle 3

→ Je colorie en vert la (ou les) case(s) qui correspond(ent) à ce que je suis capable de faire.

	Début de cycle	Fin de cycle
• Accélérer ma course	☐	☐
• Démarrer au signal précis sans partir avant	☐	☐
• Partir accroupi(e)	☐	☐
• Respecter la ligne de départ	☐	☐
• Courir droit	☐	☐
• Ne pas regarder mes adversaires pendant ma course	☐	☐
• Continuer à courir en ralentissant après la ligne d'arrivée	☐	☐
• Donner le départ des courses	☐	☐
• Démarrer, arrêter et lire les temps d'un chronomètre	☐	☐
• Noter et/ou annoncer le temps aux coureurs	☐	☐

→ Je note mes performances.

Âge	Date	20 m	30 m	40 m	50 m	60 m	70 m

Courir en relais

Le passage du témoin de relais est réservé au Cycle 3.

→ **Je coche mon cycle.** ☐ Cycle 2 ☐ Cycle 3

→ **Je colorie en vert la (ou les) case(s) qui correspond(ent) à ce que je suis capable de faire.**

☐ Démarrer dès que le relais m'a été donné
☐ Démarrer avant la transmission du témoin de relais (C3)
☐ Passer correctement le relais au suivant (C2)
☐ Passer correctement le témoin de relais (C3)
☐ Ne pas dépasser la zone de transmission du relais (C3)
☐ Courir vite tout le long de mon relais, même si je suis dernier
☐ Fixer mon attention sur mon couloir (C3)
☐ Inventer d'autres courses de relais (avec ou sans obstacles)

Courir avec des obstacles

Les obstacles sont au sol (ou très bas) au Cycle 2, et en hauteur (haies de 50 cm maximum) au Cycle 3.

→ **Je coche mon cycle.** ☐ Cycle 2 ☐ Cycle 3

→ **Je colorie en vert la (ou les) case(s) qui correspond(ent) à ce que je suis capable de faire.**

☐ Franchir l'obstacle sans (trop) ralentir
☐ Franchir l'obstacle en prenant appel d'un pied et en retombant sur l'autre
☐ Courir sans piétiner entre les obstacles (C2)
☐ Courir sans renverser les obstacles (C3)

→ **Je note mes performances (C3).**

Âge	Date	40 m Obstacle 30 cm	40 m Obstacle 40 cm	40 m Obstacle 50 cm	50 m Obstacle 30 cm	50 m Obstacle 40 cm	50 m Obstacle 50 cm

CH A1 SAUTER HAUT • Cycles 2 & 3

> Sauter haut nécessite de l'attente auquel l'enseignant palliera en organisant soit des ateliers différents, soit des activités saut/course ou saut/lancer.

> Au Cycle 2, la technique n'est pas l'élément essentiel poursuivi. Il s'agira de sentir son corps aller vers le haut. Puis progressivement, le saut en hauteur s'affinera, pour être plus technique en fin de Cycle 3, amenant le maximum des élèves de 6e à franchir l'obstacle en fosbury.

→ Je coche mon cycle. ☐ Cycle 2 ☐ Cycle 3

→ Je colorie en vert la (ou les) case(s) qui correspond(ent) à ce que je suis capable de faire.

☐ Installer le matériel

☐ Attendre mon tour pour sauter

☐ Juger si le saut des autres est valable

☐ Mesurer les sauts de mes camarades et les prendre en note

☐ Enchaîner des activités de sauts et autres (lancers/course)

☐ Sauter pour attraper un objet suspendu (C2)

☐ S'élever vers le haut

☐ Choisir mon bon pied d'appel

☐ Sauter, sans m'arrêter après avoir pris mon élan

☐ Sauter en ciseaux

☐ Sauter en fosbury

→ Je note mes performances.

Cycle 2

Âge	Date	Hauteur sautée

Cycle 3

Âge	Date	Hauteur sautée

CH A1 SAUTER LOIN • Cycles 2 & 3

> Sauter loin n'est pas forcément exigible au Cycle 2, comme c'est le cas traditionnellement en fin de Cycle 3.
> Le multibond est parfaitement adapté au Cycle 2, permettant le travail de la recherche de pied d'appel, qui ne viendra qu'en fin de Cycle 2 et au CM.

→ Je coche mon cycle. ☐ Cycle 2 ☐ Cycle 3

→ Je colorie en vert la (ou les) case(s) qui correspond(ent) à ce que je suis capable de faire.

☐ Installer le matériel

☐ Donner les départs

☐ Mesurer la performance du sauteur (en points correspondant à des zones de réception, ou en mètres et centimètres)

☐ Trouver mon pied d'appel

☐ Prendre mon appel au bon endroit

☐ Enchaîner des multibonds (C2) avec ou sans élan

☐ Sauter après avoir marché (C2)

☐ Sauter après avoir couru

☐ Basculer vers l'avant à la réception (C3)

☐ Sauter vers le haut pour aller plus loin (C3)

→ Je note mes performances.

Cycle 2

Âge	Date	Longueur sautée d'un bond	Longueur sautée en plusieurs bonds

Cycle 3

Âge	Date	Longueur sautée d'un bond	Longueur sautée en plusieurs bonds

LANCER PRÉCIS • Cycle 2

> *Le lancer précis sera réservé au Cycle 2, en tendant vers l'adresse renforcée de la main.*

→ Je colorie en vert la case qui correspond à ce que je suis capable de faire.

☐ Je suis capable de viser et atteindre une cible avec une balle

→ Je note mes performances (réalisées en groupe de deux).

- Je lance la balle sur la cible, et mon camarade compte mes points.
- Je choisis ma distance de début de lancer, et lance chaque fois 3 balles de cet endroit. Je recule si j'atteins la cible au moins deux fois.

Âge	Date	Distance de la cible	1er essai	2e essai	3e essai

LANCER LOIN • Cycles 2 & 3

> *Le lancer loin sera pratiqué aux deux cycles. Au Cycle 3, les différents engins de lancer seront utilisés (adaptés à l'âge des enfants) et les différentes techniques (bras cassé, rotation) testées.*

→ Je coche mon cycle. ☐ Cycle 2 ☐ Cycle 3

→ Je colorie en vert la (ou les) case(s) qui correspond(ent) à ce que je suis capable de faire.

☐ Lancer en sécurité

☐ Me positionner en sécurité quand je ne lance pas

☐ Lancer sans élan

☐ Lancer avec élan (C3)

☐ Lancer un ballon à deux mains (C2)

☐ Lancer loin plusieurs objets (ballon, balle lestée, cerceau, javelot...)

☐ Lancer en bras cassé (C3)

☐ Lancer en rotation (C3)

☐ Mesurer la performance de mon camarade et la noter

→ Je note mes performances*.

Âge	Date	Balle légère	Balle lestée	Cerceau, ballon	Javelot		

** Note les distances en mètres, ou les zones identifiées : la plus lointaine réalisée dans la journée.*

CH A2 GRIMPER • Cycles 2 & 3

> *Au Cycle 2 et en début de Cycle 3, l'activité est réalisée sur un mur à grimper (moins de 3 m).*
> *Les activités d'escalade avec matériel, en étant assuré(e), seront mises en place en 6e ou lors de l'organisation d'un séjour avec nuitée (avec un personnel diplômé si le séjour est vécu par des CM, notamment).*

→ Je coche mon cycle. ☐ Cycle 2 ☐ Cycle 3

→ Je colorie en vert la (ou les) case(s) qui correspond(ent) à ce que je suis capable de faire.

☐ Grimper en sécurité

☐ Utiliser mes mains pour grimper

☐ Pousser avec mes pieds pour grimper

☐ Savoir où je peux m'arrêter sans avoir peur

☐ Redescendre sans sauter

☐ Choisir une prise loin de moi pour monter

☐ M'écarter de la paroi

☐ Me déséquilibrer pour reprendre une autre position

☐ Attacher un baudrier avant vérification par l'adulte (fin de C3)

☐ Assurer un camarade qui grimpe (6e ou sortie encadrée C3)

☐ Descendre en rappel (6e ou sortie encadrée C3)

☐ Informer mon camarade de ce que je fais (6e ou sortie encadrée C3)

→ Je note mes performances*.

Âge	Date	Voie	Voie	Voie	Voie	Voie ....

** Commence par compléter le tableau en nommant chacune des voies (après en avoir collectivement identifié la difficulté). Puis complète les colonnes avec une croix dès que tu as atteint le haut de la voie correspondante.*

CH A2 GLISSER (1) • Cycles 2 & 3

> Réservé à des régions de montagne, ou à l'occasion d'une sortie en classe de découvertes, le ski se pratique dès le Cycle 1.
> Le ski de fond et le ski de piste font l'objet d'une évaluation dans les deux cycles concernés.
Mais les niveaux de pratiques peuvent différer, notamment en cas de classe de découvertes. Donc, les compétences écrites ne sont pas liées au cycle mais exprimées pour tous les élèves indifféremment.

SKI DE FOND

→ Je coche mon cycle. ☐ Cycle 2 ☐ Cycle 3

→ Je colorie en vert la (ou les) case(s) qui correspond(ent) à ce que je suis capable de faire.

☐ M'équiper de mon matériel

☐ Me déplacer en pas alternatifs

☐ M'arrêter en chasse-neige

☐ Tomber et me relever

☐ Changer de direction sur terrain plat ou en montée

☐ Changer de direction en descente

☐ Enchaîner les changements de direction en parallèle

☐ Me déplacer en pas de patineur

☐ M'arrêter rapidement, en glissant en parallèle

☐ Utiliser mes bras et mes jambes pour pousser

→ Je note mes performances.

J'ai parcouru...

Âge	Date	2 km	4 km	6 km	8 km	10 km

SKI DE PISTE

→ **Je coche mon cycle.** ☐ Cycle 2 ☐ Cycle 3

→ **Je colorie en vert la (ou les) case(s) qui correspond(ent) à ce que je suis capable de faire.**

☐ M'équiper de mon matériel

☐ Prendre seul(e) un remonte-pente

☐ Monter seul(e) sur un télésiège

☐ Maîtriser mon matériel et ma trajectoire

☐ Monter une pente faible en escalier ou en canard

☐ Garder mes skis parallèles

☐ Changer de direction en chasse-neige

☐ Changer de direction en parallèle

☐ Descendre en passant sous une porte

☐ Franchir une pente bosselée sans tomber

☐ Slalomer

☐ Déraper dans la pente

☐ Descendre, en la maîtrisant, une piste verte

☐ Descendre, en la maîtrisant, une piste bleue

☐ Descendre, en la maîtrisant, une piste rouge

ROLLER

> *Le roller en ligne se rapproche du ski de fond par sa technique qui tend vers la glisse, même si l'on est encore dans une activité qui roule.*

→ Je coche mon cycle. ☐ Cycle 2 ☐ Cycle 3

→ Je colorie en vert la (ou les) case(s) qui correspond(ent) à ce que je suis capable de faire.

☐ M'équiper de mon matériel
☐ Tenir l'équilibre sur chaque pied
☐ Me déplacer en marchant (C2)
☐ M'équilibrer en roulant
☐ Me relever après être tombé
☐ Glisser sans tomber
☐ Franchir un obstacle au sol
☐ Patiner à différentes vitesses
☐ Freiner et m'arrêter en chasse-neige (C2)
☐ Freiner avec le pied arrière perpendiculaire au déplacement (C3)
☐ Prendre un virage serré avec de la vitesse (C3)
☐ Passer sous un obstacle en roulant, m'obligeant à me baisser

→ Je note mes performances*.

Départ

1 Patiner (……/……)

2 Franchir une barre d'un pied (……/……)

3 Sauter par dessus une barre (……/……)

4 Slalomer (……/……)

5 Passer sous une barre (……/……)

6 Glisser accroupi(e) (……/……)

7 S'arrêter dans une zone limitée (……/……)

** Sur le parcours, entoure le numéro de la partie que tu as réalisée avec succès, et écris la date.*

VÉLO

> Le vélo permet de maîtriser le déplacement sur une plus longue distance que le roller, et place l'enfant en hauteur par rapport au sol.
> À l'école, la sensibilisation à la sécurité routière est organisée de la maternelle au lycée. L'école valide l'APER (attestation de première éducation à la route).
> Les références aux cycles ne sont, pour l'instant, pas actualisées dans les programmes de novembre 2015.

→ Je coche mon cycle. ☐ Cycle 2 ☐ Cycle 3

→ Je colorie en vert la (ou les) case(s) qui correspond(ent) à ce que je suis capable de faire*.

☐ Rouler prudemment sur le trottoir et les espaces piétons
☐ Rouler dans l'espace de circulation des vélos
☐ Contrôler ma vitesse, mon équilibre, ma trajectoire
☐ Rouler en tenant compte des autres
☐ Rouler en groupe
☐ Demander et utiliser les équipements de protection
☐ Vérifier et utiliser les équipements
☐ Vérifier les organes de sécurité de mon vélo

Le code de la route

☐ Connaître les espaces de circulation où je ne dois pas rouler
☐ Rouler à droite
☐ Connaître la signification de feux et panneaux
☐ Connaître l'ordre de passage des intersections
☐ Signaler à temps mes intentions de changement de direction
☐ Respecter ces règles du code de la route

** Compétences liées à l'APER.*

CH A2 NAGER • Cycles 2 & 3

> *« La natation fera l'objet, dans la mesure du possible, d'un enseignement sur chaque année du cycle. L'attestation scolaire du savoir nager est à valider dans le courant du Cycle 3 ». Cela n'est pas toujours facile à mettre en place, mais la perspective de Cycle 3 intégrant la 6e permettra probablement de s'en approcher.*

→ Je colorie en vert la (ou les) case(s) qui correspond(ent) à ce que je suis capable de faire.

CYCLE 2

- ☐ Entrer dans l'eau par les pieds sans avoir peur
- ☐ Entrer dans l'eau par la tête sans avoir peur
- ☐ Mettre ma tête sous l'eau
- ☐ Utiliser des objets (tapis, planche...) pour m'équilibrer dans l'eau
- ☐ M'allonger sur le ventre
- ☐ M'allonger sur le dos
- ☐ Souffler dans l'eau pour inspirer en sortant ma tête de l'eau
- ☐ Me déplacer avec l'aide d'un objet flottant
- ☐ Me déplacer sans aide d'objet
- ☐ Nager sur une dizaine de mètres
- ☐ Utiliser mes jambes et mes bras pour avancer
- ☐ Aller chercher un objet au fond de l'eau à 1,30 m

CYCLE 3

- ☐ Réaliser le parcours en totalité, sans m'arrêter au bord et sans lunettes
- ☐ À partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière
- ☐ Me déplacer sur une distance de 3,5 m en direction d'un obstacle
- ☐ Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 m
- ☐ Me déplacer sur le ventre sur une distance de 15 m
- ☐ Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 s, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 m
- ☐ Faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale
- ☐ Me déplacer sur le dos sur une distance de 15 m
- ☐ Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 s, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 m
- ☐ Me retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète
- ☐ Me déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ

→ Connaissances et attitudes

- ☐ Identifier la personne responsable de la surveillance à alerter en cas de problème
- ☐ Connaître les règles de base liées à l'hygiène et à la sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé
- ☐ Identifier les environnements et les circonstances pour lesquels la maîtrise du savoir nager est adaptée

CH A3 ACTIVITÉS GYMNIQUES (1) • Cycles 2 & 3

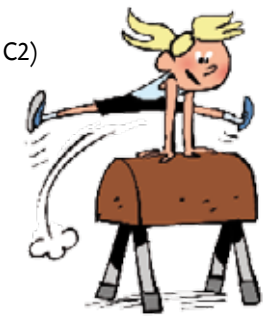
> Trois actions composent les activités gymniques : prendre une impulsion (et « voler »), trouver l'équilibre et se déplacer en rotation (au sol ou sur soi). Elles sont prioritaires ici, mais il ne faudra pas perdre de vue la notion esthétique. En fin de Cycle 2 et au Cycle 3, on s'appliquera à valoriser aussi cette notion pendant les exercices.

> La sécurité est un point essentiel à garder à l'esprit. Les enfants doivent y être sensibilisés et appliquer la règle d'or incontournable : « ne pas me mettre ni mettre les autres en danger ».

PRENDRE UNE IMPULSION (ET « VOLER »)

→ Je colorie en vert la (ou les) case(s) qui correspond(ent) à ce que je suis capable de faire.

- ☐ Prendre une impulsion en sautant d'un plinth
- ☐ Prendre une impulsion d'en haut (plinthe ou caisse) et sauter en faisant une figure « en vol » (C3)
- ☐ Prendre une impulsion « comme une grenouille », avec appui des mains
- ☐ Prendre une impulsion pour franchir un obstacle (poutre, petit plinth) avec appui sur les mains
- ☐ Après un saut, me réceptionner sans bouger
- ☐ Prendre une impulsion sur un tremplin et atterrir pieds joints (rebonds autorisés au C2)
- ☐ Enchaîner un saut vertical après une course et un tour sur moi-même
- ☐ Me propulser pour effectuer une roulade par-dessus un obstacle bas en mousse
- ☐ Prendre une impulsion et me mettre debout sur une poutre
- ☐ Prendre une impulsion et me mettre debout sur un plinth
- ☐ Assurer la sécurité de mon camarade (fin de C2 et C3)



SE DÉPLACER EN ROTATION

→ Je colorie en vert la (ou les) case(s) qui correspond(ent) à ce que je suis capable de faire.

- ☐ Rouler en boule en arrivant sur les fesses
- ☐ Faire une roulade sans plan incliné
- ☐ Faire une roulade avant en posant les mains
- ☐ Faire une roulade avant sans poser les mains
- ☐ Rouler en me relevant avec les mains
- ☐ Rouler en me relevant sans poser les mains
- ☐ Réaliser plusieurs roulades avant de suite
- ☐ Réaliser une roulade groupée arrière sans me relever
- ☐ Réaliser une roulade arrière en me relevant
- ☐ Enchaîner roulades avant et arrière
- ☐ Rouler autour d'une barre fixe
- ☐ Tourner sur moi-même, debout
- ☐ Assurer la sécurité de mon camarade (fin de C2 et C3)

S'ÉQUILIBRER, SE RENVERSER

→ Je colorie en vert la (ou les) case(s) qui correspond(ent) à ce que je suis capable de faire.

☐ Me déplacer d'un bout à l'autre de la poutre sans tomber

☐ Me déplacer sur une poutre de différentes façons enchaînées (marcher, sauter, se baisser)

☐ M'immobiliser sur une poutre en comptant jusqu'à 10

☐ M'immobiliser sur une poutre en comptant jusqu'à 20

☐ Me renverser tête en bas, barre sous les genoux

☐ Me tenir immobile sur un pied sur une poutre

☐ Me renverser au sol et me déplacer sur les mains sur environ 1 m

☐ Me renverser en ATR (appui tendu renversé) contre un mur

☐ Me renverser en ATR sans aide

☐ Assurer la sécurité de mon camarade (fin de C2 et C3)

S'ÉQUILIBRER, ROULER, SE RENVERSER, PRENDRE UNE IMPULSION

→ Je colorie en vert la (ou les) case(s) qui correspond(ent) à ce que je suis capable de faire.

☐ Enchaîner au sol 3 ou 4 actions acrobatiques différentes

☐ Enchaîner au sol 5 ou 6 actions acrobatiques différentes

☐ Enchaîner sur des engins différentes actions (C3)

☐ Juger un enchaînement de mes camarades

CH A4 JEUX AVEC BALLON (1) • Cycles 2 & 3

> Au Cycle 2, la pratique est plus dans les jeux collectifs traditionnels, les jeux présportifs. Beaucoup de jeux traditionnels sans ballon pourront être pratiqués, en y ajoutant un ballon ou une balle (le béret, l'épervier, etc.).

> Les sports collectifs codifiés seront eux abordés au Cycle 3. Ils demandent une maîtrise accrue du geste.

> Mais dans les deux cycles, et tout au long des trois années, les éléments suivants seront vécus : les rôles d'attaquant et de défenseur, le développement de stratégies, le respect des règles, l'identification et le jeu de rôles et statuts différents.

> Un élément varie dans les pratiques : la forme et le volume du ballon. De la balle au ballon à tenir à deux mains, en passant par le ballon ovale, les manipulations diffèrent, mais les objectifs sont similaires pour la plupart.

JEUX DE BALLON À LA MAIN

→ Je colorie en vert la (ou les) case(s) qui correspond(ent) à ce que je suis capable de faire.

☐ Lancer la balle (ou le petit ballon) à une main à un camarade

☐ Lancer un ballon à deux mains à un partenaire

☐ Attraper une balle (ou un ballon) à deux mains

☐ Lancer une balle à une main vers une cible en face de moi (but)

☐ Lancer un ballon à deux mains vers une cible haute (C3)

☐ Dribbler sur place

☐ Dribbler en me déplaçant

☐ Passer le ballon en marchant

☐ Passer le ballon en courant (vers l'avant ou l'arrière)

☐ Lancer la balle à un partenaire avec un rebond au sol

☐ Empêcher la passe par opposition de mon corps (C3)

☐ Voler un ballon en l'air à mes adversaires en le bloquant

☐ Courir et me démarquer sans ballon pour attirer la passe de mes partenaires

☐ Lancer le ballon pour faire avancer mon équipe vers l'avant

JEUX DE BALLON AU PIED

→ Je colorie en vert la (ou les) case(s) qui correspond(ent) à ce que je suis capable de faire.

☐ Lancer le ballon à un camarade en le faisant rouler

☐ Passer un ballon en l'envoyant en l'air à un camarade

☐ Bloquer un ballon du pied en recevant une passe

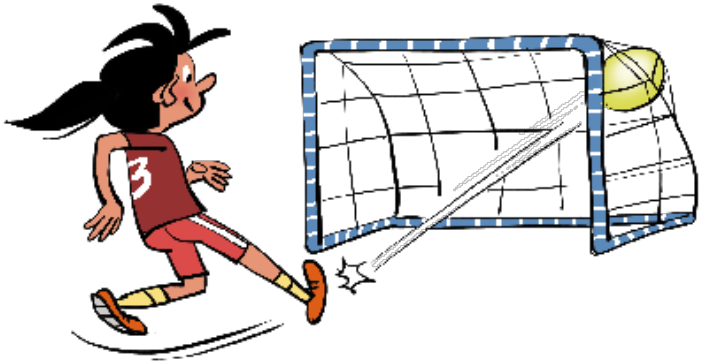
☐ Faire rouler un ballon d'un point à un autre sans qu'il s'éloigne (droit, ou en slalomant entre des plots)

☐ Jongler 5 ou 6 fois sur place

☐ Passer le ballon en marchant

☐ Passer le ballon en courant (vers l'avant ou l'arrière)

☐ Tirer vers une cible avec mon pied préféré



☐ Empêcher la passe par opposition de mon corps (C3)

☐ Voler un ballon en l'air à mes adversaires en le bloquant

☐ Courir et me démarquer sans ballon pour attirer la passe de mes partenaires

☐ Lancer le ballon pour faire avancer mon équipe vers l'avant

☐ Atteindre une cible (but) de près (5 m)

☐ Atteindre une cible (but) de près (10 m et plus)