

Progression en EPS au cycle 3

Course d'orientation	
Compétence attendue : choisir et conduire un déplacement pour trouver des balises, à l'aide d'une carte, en utilisant essentiellement des lignes directrices simples dans un milieu nettement circonscrit. Gérer l'alternance des efforts. Respecter les règles de sécurité et l'environnement.	
CM1 CM2	6°
<p>Connaissances du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - La légende simplifiée, les couleurs de cartographie. - Les échelles différentes utilisées pour représenter le terrain. - Les consignes de sécurité, limites d'espace (zone d'évolution, lignes d'arrêt), limites de temps (heure de retour), procédures pour retrouver le poste du professeur, procédures à suivre en cas de danger (blessures, animaux). 	<p>Connaissances du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le vocabulaire spécifique (élément de repérage, élément de déplacement, ligne, point d'appui, point de décision, postes, jalons, pince, talons). - les éléments de terrain niveau 1 tels que chemin, sentier, route, construction, mare, espace découvert, couvert de végétation. - La technique de base (carte pliée, orientée, pouce qui suit l'itinéraire). - La conduite à tenir en cas d'accident. - L'esprit de la CO (respect environnement, pose des postes). <p><u>Liées aux autres rôles :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Le fonctionnement du chronomètre, du tableau à double entrée, du carton de contrôle.
<p>Capacités du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identifier et associer les éléments simples du terrain avec leur représentation graphique sur la carte, (relation terrain-carte). - Identifier et associer les lignes simples de la carte avec leurs présences sur le terrain (relation terrain-carte) - Reconnaître et progresser dans l'espace délimité par les « lignes d'arrêt » prédéfinies. - Orienter la carte à l'aide des éléments situés sur le terrain, la réorienter à chaque changement de direction, se situer sur la carte à chaque arrêt. - Suivre avec son pouce sur la carte la progression sur le terrain. 	<p>Capacités du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Choisir et planifier son itinéraire d'un point à un autre en s'appuyant sur des éléments connus (chemins, carrefour, maison, mare, limites de végétation nettes). • Courir sur les lignes directrices simples (chemins essentiellement) d'un point de décision à l'autre. • Mémoriser les éléments marquants (points d'appui) entre deux points de décision, les repérer pendant la course. • Récupérer pendant les arrêts (poinçonnage). • Reconnaître et contourner les propriétés privées, les cultures. • Adapter son allure au cours de l'itinéraire : partir à allure « moyenne » pour contrôler la direction prise ; courir à son allure jusqu'au dernier point sûr avant la balise, ralentir à ce moment voir marcher pour ne pas rater le poste. • Adapter son allure en fonction de son partenaire. <p><u>Liées aux autres rôles :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Poser et contrôler un poste simple. • Ramasser les balises d'un parcours connu. • Renseigner et corriger les cartons de contrôle. • Noter avec précision temps de départ et temps d'arrivée. • Échanger avec son partenaire les informations observées sur la carte et le terrain pour orienter la carte et choisir l'itinéraire.

AttitudesDu pratiquant

- Respecter les consignes de sécurité (limite de zone, heure de retour).
- Respecter l'environnement.
- Respecter son partenaire, être solidaire, prendre des décisions communes.
- Respecter le matériel.

Liées aux autres rôles

- Se montrer responsable des tâches simples confiées.

AttitudesDu pratiquant

- Maîtriser ses émotions, oser s'engager seul dans un milieu connu, à 2 ou 3 dans un milieu peu connu.

Liées aux autres rôles

- Se porter volontaire pour effectuer les tâches d'organisation : chronométreur, contrôleur poseur.

Demi – fond

Compétence attendue : Réaliser la meilleure performance possible dans un enchaînement de 2 ou 3 courses d'une durée différentes (de 3 à 9 minutes), en maîtrisant différentes allures adaptées à la durée et à sa VMA, en utilisant principalement les repères extérieurs et quelques repères sur soi.
Etablir un projet de performance et le réussir à 1 km/h près

CM1 CM2

6°

Connaissances

du pratiquant :

- Le vocabulaire spécifique (foulée, VMA ...).
- Les repères de fréquence cardiaque liés à des allures différentes.

Connaissances

Du pratiquant :

- Le vocabulaire spécifique (foulée, allure, rythme, vitesse maximale aérobie : VMA ...).
- Les repères spatiaux et temporels : balises posées tous les 25m, 50m ou 100m, signaux sonores toutes les 30s à 3mn.
- Les repères de fréquence cardiaque liés à des allures différentes.
- Les repères liés à la ventilation : essoufflement, aisance respiratoire, hyperventilation.
- La notion de vitesse et les relations entre efforts et rythmes cardiaques et respiratoires.
- Sa VMA identifiée par un test ou une situation de terrain et sa meilleure performance du moment.
- Au moins deux allures (une lente et une rapide) référées à sa VMA sur des courses de durées différentes et adaptées.
- Les allures à respecter en fonction des temps de course et du projet du coureur lié à son potentiel.
- Sa meilleure performance en fonction des courses réalisées.

Liées aux autres rôles :

- L'espace athlétique et les conditions de mise en place du matériel pour une pratique efficace et sécurisée.
- Le fonctionnement des outils utilisés.
- Les observables définis concernant la mise en action, la course inter obstacle et la fin de course.
- L'utilisation des outils d'évaluation: chronomètre, balises, fiches.
- Le projet de course de son partenaire pour le renseigner en cours de réalisation.

Capacités

Du pratiquant :

Adopter une foulée économique

- Identifier et adopter des vitesses de course (allures) différentes en fonction de la durée de course et de sa VMA.
- Apprécier l'efficacité des ses actions, réguler et maintenir son allure à 1km/h près grâce aux repères externes et au ressenti
- Adopter un rythme et un mode respiratoires adaptés à son allure du moment.

Capacités

Du pratiquant

- Adopter une foulée économique et l'adapter (amplitude - fréquence) en fonction de la vitesse prévue dans ses projets
- Solliciter sa puissance et sa capacité aérobie pour réaliser la meilleure performance.
- Etre actif - marcher, trotter, s'étirer - pendant les temps de récupération.
- Prendre son pouls après un effort.
- Construire, réguler et respecter un projet de course en fonction de l'épreuve dans son ensemble et à partir de l'analyse de ses résultats.

	<p><u>Liées aux autres rôles :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Prendre des repères sur le balisage du parcours et les signaux sonores. • Utiliser un chronomètre. • Communiquer des résultats et informations fiables, précises et claires
<p>Attitudes <u>Du pratiquant</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Se préparer à un effort intense. • Accepter les réactions de son corps face à des efforts intenses proches de ses limites. • Persévérer et accepter l'enchaînement des efforts. • Avoir envie d'exploiter ses ressources de façon optimale 	<p>Attitudes <u>Du pratiquant</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Accepter d'expérimenter des allures de courses différentes avec l'aide de repères extérieurs. • Être attentif aux repères extérieurs pour réguler son allure. <p><u>Liées aux autres rôles</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Être attentif et vigilant au maintien du dispositif et dans les tâches d'observation. • Accepter et assurer dans le temps et l'espace impartis, les rôles simples et précis nécessaires au fonctionnement en groupe restreint. • Se montrer responsable de tâches simples qui sont confiées.

Multibond

Compétence attendue : A partir d'un élan étalonné de 6 à 8 appuis, réaliser la meilleure performance possible sur 3 à 5 bonds enchaînés et équilibrés. Assumer dans un groupe restreint les rôles d'observateur.

CM1 CM2

6°

Connaissances

du pratiquant :

- Le vocabulaire spécifique : élan, planche, bond, foulée, appel, réception...).
- Les règles liées à la mesure des sauts : la zone d'appel délimitée (par exemple 40 cm de large), la sortie et la mesure à partir de l'empreinte.
- La marque, le pied de départ de l'élan, le nombre d'appuis de l'élan
- L'utilisation des segments libres (genou libre et bras) pour allonger et équilibrer les bonds
Ses records en multi bonds, en fonction de l'élan.
- Son record en fonction de l'élan.

Connaissances

du pratiquant :

- Le pied et la zone large réservée à l'appel, le nombre de bonds à réaliser.
- La différence entre bond et cloche-pied.
- L'intention de conserver la vitesse et de « pénétrer » l'air.
- La relation entre l'équilibre des bonds dans l'espace et la performance.
- La distance de planche la plus adaptée à son potentiel.

Liées aux autres rôles :

- L'espace athlétique et les conditions de mise en place du matériel pour une pratique efficace et sécurisée.
- Le fonctionnement des outils utilisés.
- Les observables définis concernant le pied d'appel, le nombre d'appuis, les zones d'impulsion, les appuis gauche/droite.

Capacités

Du pratiquant :

- Augmenter sa vitesse au cours de sa course d'élan et ne pas piétiner.
- Placer son regard loin devant soi.
- Utiliser ses segments libres.
- Optimiser sa distance de saut par un ramené des jambes lors de la réception.
- Reproduire des performances de niveau sensiblement identique en exploitant au mieux ses potentialités et plusieurs longueurs d'élan.

Capacités

Du pratiquant

- Adopter une attitude de course « haute » sur ses appuis et relâchée sur les derniers appuis.
- Enchaîner les 3 à 5 bonds demandés, en restant équilibré dans l'axe du déplacement.
- Anticiper les rebonds au sol lors de la suspension par une organisation corporelle personnelle adaptée.
- Expérimenter différentes formes ou enchaînements de bonds.
- Être actif, marcher, s'étirer, se remobiliser entre les différents essais.

Liées aux autres rôles :

- Identifier les caractéristiques d'un élan : nombre d'appuis, accélération, pied d'appel, dans la zone autorisée.
- Observer l'équilibre du saut (dans l'axe ou pas).
- Comparer des performances pour en tirer des conclusions sur l'efficacité.
- Communiquer des résultats et informations fiables précises et claires.

Attitudes

Du pratiquant

- Respecter le fonctionnement d'un groupe ou d'un atelier.
- Avoir envie d'exploiter ses ressources de façon optimale à chaque essai
- Être concentré avant chaque saut.
- Prendre en compte les observations transmises pour progresser.

Attitudes

Du pratiquant

- Être en permanence attentif aux règles de sécurité.
- Avoir envie d'exploiter ses ressources de façon optimale à chaque essai
- Se représenter l'ensemble des actions à déclencher avant chaque saut.

Liées aux autres rôles :

- Agir dans le respect des règles de sécurité.

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• Être attentif et vigilant au maintien du dispositif et dans les tâches d'observation.• Accepter et assurer dans le temps et l'espace impartis, les rôles simples et précis nécessaires au fonctionnement en groupe restreint.• Se montrer responsable de tâches simples qui sont confiées. |
|--|--|

Danse

Compétence attendue : Composer et présenter une chorégraphie collective structurée en enrichissant des formes corporelles et des gestes simples, en jouant sur les composantes du mouvement : l'espace, le temps et l'énergie.
 Maîtriser ses émotions et accepter le regard des autres.
 Observer avec attention et apprécier avec respect les prestations.

CM1 CM2

6°

Connaissances

du pratiquant :

L'espace proche et lointain : la latéralité (droite, gauche, avant, arrière)

- Son rôle au sein d'un groupe.

Liées aux autres rôles :

Le chorégraphe :

Les principes de construction et procédés de composition :

- Les caractéristiques d'un début, d'un développement et d'une fin.
- L'orientation par rapport aux spectateurs.
- L'utilisation de l'espace scénique.
- L'organisation des formes, des trajets des danseurs.
- Les éléments de relations entre les danseurs : unisson, canon, cascade, répétition, questions- réponses.

Le spectateur :

Les critères d'appréciation simples liés :

- A l'état de concentration des danseurs.
- Au respect des contraintes de construction de la chorégraphie.

Connaissances

du pratiquant :

- L'espace proche et lointain : la latéralité (droite, gauche, avant, arrière), les plans, les orientations, les formations du groupe.
- Les contrastes d'amplitude, de vitesse et d'énergie.
- La relation entre formes corporelles et l'intention

Capacités

Du pratiquant :

- Mémoriser les différentes formes corporelles à reproduire.
- Entrer en relation ou en contact simple avec ses partenaires (mains, buste, regard).
 - Espace :
 - *Construire et reproduire des trajets moteurs précis.*
 - *S'orienter dans l'espace avec ses partenaires par rapport au spectateur.*
 - *Se déplacer en exploitant : les directions, les plans, les volumes en contraste (avant/arrière, haut/bas, gauche/droite).*
 - Temps :
 - *Coordonner son action avec celles des autres (à l'unisson, en cascade, en canon).*
 - *Utiliser des tempi (vitesse) différents (lent, rapide).*
 - *Agir en concordance avec les traits dominants du monde sonore.*
 - Énergie :
 - *Jouer avec les différentes qualités du mouvement (saccadé, continu, fort, faible, gestes explosifs).*
 - *Doser son énergie et son tonus musculaire tout au long de sa danse.*

Capacités

Liées aux autres rôles :

Le chorégraphe :

- Créer dans le cadre de composition proposé par l'enseignant.
- Entrer dans un projet de création à partir d'un inducteur (le sport, les animaux, les sentiments, l'eau, le feu) en utilisant son imagination pour la transformer en forme corporelle.
- Repérer les temps musicaux dominants.

Le spectateur :

- Repérer et analyser la prestation individuelle et collective à partir de critères simples (concentration, composition, originalité).

AttitudesDu pratiquant

- Accepter de danser devant autrui.
- Se concentrer et rester concentré.
- Accepter les remarques des spectateurs.

Liées aux autres rôles :

Le chorégraphe :

- Faire confiance à son imaginaire personnel : oser, proposer, faire des choix.
- Argumenter ses propositions.
- Être à l'écoute

Le spectateur :

- Se rendre disponible pour la prestation des autres.
- Observer de façon attentive et respectueuse.

AttitudesLiées aux autres rôles :

Le chorégraphe :

- Faire confiance à son imaginaire personnel : oser, proposer, faire des choix.
- Argumenter ses propositions.
- Être à l'écoute, prendre en compte les idées de chacun, la singularité.

Handball

Compétence attendue : Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match par des choix pertinents d'actions de passe ou dribble pour accéder régulièrement à la zone de marque et tirer en position favorable, face à une défense qui cherche à gêner la progression adverse.
S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié à la progression de la balle. Respecter les partenaires, les adversaires et les décisions de l'arbitre.

CM1 CM2

6°

Connaissances

du pratiquant :

- Le vocabulaire spécifique (zone, jet de coin, dribble, jet de 7m, jet franc).
- Les règles simples (engagement, sorties et remises en jeu, empiètement, contact, reprise de dribble, marcher, pied).
- Les limites du terrain, la cible à attaquer et la cible à défendre.
- Le statut d'attaquant (porteur de balle PB, non porteur de balle NPB) et celui de défenseur D.
- La zone de marque et la position favorable de tir.
- Les possibilités d'action et leurs principes d'efficacité : En Attaque
- Passe, réception de passe, tir variés et conduite de la balle en dribble.
- La notion d'espace libre et la situation de démarquage.
- La distance optimale de passe, la zone de tir favorable (à 6m, au centre du terrain).

En défense :

- Placement par rapport au but à défendre, face au PB (distance liée aux possibilités d'action du PB) ou en direction de son adversaire direct NPB.
- Les gestes d'arbitrage liés aux fautes essentielles.

Liées aux autres rôles :

L'observateur :

- Les éléments recensés dans les observations : possessions de balle, pertes de balles, accès à la zone de marque, tirs et buts.
- Les critères d'efficacité du projet de jeu : proportion ou pourcentage des possessions arrivant en zone de marque.

Capacités

Du pratiquant :

- Se reconnaître attaquant ou défenseur et réagir rapidement au changement de statut
- S'informer avant d'agir : percevoir les partenaires (PB, NPB démarqués)
- Enchaîner et coordonner des actions motrices :
 - Réceptionner (à deux mains) et passer (à rebond ou tendue), à l'arrêt et en courant, à une distance optimale.

Faire des choix pertinents d'actions dans l'intention de récupérer la balle.

Capacités

Du pratiquant :

Gérer son effort pour réaliser plusieurs matchs de 6 à 7 minutes sans perte d'efficacité En attaque

S'informer avant d'agir : percevoir les partenaires (PB, NPB démarqués, à distance de passe vers l'avant), les adversaires et le couloir de jeu direct permettant d'accéder à la zone favorable de tir

Faire des choix pertinents d'actions pour atteindre la cible, en tant

- que PB : dribbler pour avancer ou donner à un NPB libre vers l'avant, tirer en étant seul devant le gardien en zone favorable
- NPB : se démarquer en avant à distance de passe ou se rapprocher du porteur pour l'aider à conserver la balle

	<p>Enchaîner et coordonner des actions motrices :</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Réceptionner (à deux mains) et passer (à rebond ou tendue), à l'arrêt et en courant, à une distance optimale. ○ Dribbler sans perdre la balle en progression vers la cible. ○ Enchaîner un dribble, trois ou quatre appuis et un tir. ○ Réceptionner/ tirer en appui, en mouvement ou en suspension en zone favorable. En défense <p>Percevoir les actions de l'adversaire et se placer entre le PB et le but à défendre. Faire des choix pertinents d'actions dans l'intention de récupérer la balle et/ou empêcher sa progression et/ou l'intercepter : gêner le PB en respectant les règles ou marquer un NPB en gardant une vision périphérique sur la balle.</p> <p><u>Liées aux autres rôles :</u> L'observateur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relever des résultats d'actions fiables liés aux pertes de balle et conditions de tir. • Evaluer de façon chiffrée l'efficacité d'une équipe en établissant des rapports entre les données recueillies (% de pertes de balles, % d'accès à la cible et de tirs en position favorable). • Communiquer les résultats des observations pour aider à la formalisation d'un projet de jeu simple en attaque.
<p>Attitudes <u>Du pratiquant</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • S'engager dans le jeu à effectif réduit quels que soient ses partenaires et adversaires. • Respecter les règles, les arbitres, les partenaires, les adversaires et le matériel. • Prendre ses responsabilités en tant que PB, NPB et D. • Savoir perdre ou gagner dans le respect des adversaires et des partenaires 	<p>Attitudes <u>Du pratiquant</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Prendre en compte les informations données par les observateurs pour s'organiser avec ses partenaires dans un projet collectif simple. <p><u>Liées aux autres rôles :</u> L'observateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faire preuve d'attention, de rigueur et d'objectivité sur tout le temps du match. • Se montrer responsable des tâches simples confiées : chronométrage, secrétariat, relevé d'informations. • S'impliquer dans la réflexion et les échanges pour aider les autres dans l'élaboration d'un projet de jeu simple.