Progressions EPS

janv-12

Il est souhaitable que les quatre compétences de l'éducation physique et sportive soient travaillées chaque année du cycle à travers au moins une activité.

CP	CE1	CE2	CM1	CM2
Réaliser une performance		**Connaissances et compétences pour réaliser une performance mesurée**		
Coordonner et enchaîner des actions motrices caractérisées par leur force, leur vitesse, dans des espaces et avec différents matériels, dans des typesd'efforts variés, de plus en plus régulièrement, à une échéance donnée, pour égaler ou battre son propre record. Repérer, identifier (CP) puis chercher à stabiliser (à partir du CE1) sa performance (être capable par exemple de la reproduire 4 fois sur 5).		Coordonner et enchaîner des actions motrices caractérisées par leur force, leur vitesse, dans des espaces et avec des matériels variés, dans des types d'efforts variés (différentes allures, rapport entre vitesse, distance, durée), de plus en plus régulièrement, à une échéance donnée, pour égaler ou battre son propre record. Identifier, stabiliser, améliorer sa performance.		
Activités athlétiques		**Connaissances et compétences pour les activités athlétiques**		
Courir vite Courir vite sur une vingtaine de mètres. Réagir à un signal de départ, visuel ou sonore. Maintenir une trajectoire rectiligne.	**Courir vite** Courir vite sur une trentaine de mètres. Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir. Enchaîner une course avec une transmission de témoin. ***→ Partir vite à un signal et maintenir sa vitesse pendant 7 secondes.***	**Courses de vitesse** Réagir vite au signal de départ. Maintenir une trajectoire rectiligne (bras et regard horizontal, dans l'axe de la course). horizontal, dans l'axe de la course). Maintenir sa vitesse sur un temps donné (8 secondes) ou sur une distance d'une trentaine de mètres.	**Courses de vitesse** Maintenir sa vitesse sur un temps donné (8 à 10 secondes) ou sur une distance de 30 à 40 mètres. Utiliser une position adaptée pour le départ. Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir.	**Courses de vitesse** Courir vite sur 40 mètres. Se propulser plus efficacement au départ. ***→ Prendre un départ rapide et maintenir sa vitesse pendant 10 secondes.***
Courir longtemps Développer le sens de l'effort, en accepter les conséquences (essoufflement, temps de récupération…). Gérer sa course en utilisant des arrêts définis en fonction de ses capacités.	**Courir longtemps** Gérer sa course : savoir régler son allure et l'adapter à un itinéraire donné ou à une durée. Savoir récupérer en marchant.	**Courses en durée** Courir sur un temps donné en ajustant sa vitesse pas être essoufflé. Réduire le nombre d'étapes marchées sur un circuit donné (en nombre de tours ou sur une durée de 8 à 12 minutes).	**Courses en durée** Courir à allure régulière, en aisance respiratoire, à l'aide de repères visuels ou sonores, puis sans repère, dans un temps contractualisé. Gérer sa course sur une durée de 8 à 15 minutes.	**Courses en durée** Améliorer sa foulée (amplitude, action combinée bras/jambes) et contrôler sa respiration pour augmenter sa performance. Ajuster sa foulée à ses partenaires (courir à plusieurs dans le cadre d'un contrat collectif, prendre des relais…).

CP	CE1	CE2	CM1	CM2
□ Courir à allure régulière de plus en plus longtemps. □ Commencer à construire les conditions d'une récupération active (marche, allure réduite volontairement).		□ Se fixer un contrat de course établi à partir d'une évaluation diagnostique et le réaliser.	□ Ajuster son allure, sa foulée pour atteindre l'objectif. □ Savoir comment récupérer activement après un temps de course pour enchaîner une autre course (deux fois 8 minutes par exemple).	
	→ Courir longtemps (de 6 à 12 minutes), de façon régulière, en aisance respiratoire.			***→ Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.***
Courir en franchissant des obstacles □ Courir en franchissant 3 obstacles bas placés à des distances variables. □ Franchir les obstacles sans s'arrêter. □ Franchir les obstacles sans tomber ni les renverser.	**Courir en franchissant des obstacles** □ Franchir les obstacles en étant équilibré. □ Franchir des obstacles bas sans ralentir. □ Adapter l'impulsion à l'obstacle.	**Courses de haies** □ Enchaîner course et franchissement en position équilibrée. □ Adapter sa foulée à différents parcours comportant trois à quatre obstacles. □ Franchir l'obstacle « en longueur », sans piétiner ni interrompre sa course.	**Courses de haies** □ À partir de 3 parcours avec des haies distantes de 5, 6 ou 7 mètres : ◦ adapter sa foulée pour maintenir sa vitesse de course ; ◦ repérer et utiliser son pied d'appel ; ◦ choisir le parcours permettant d'obtenir la meilleure performance.	**Courses de haies** □ Augmenter sa vitesse de course et la maintenir avant les franchissements.
	→ Courir et franchir trois obstacles bas successifs en ralentissant le moins possible.			***→ Prendre un départ rapide, courir et franchir trois haies basses en ralentissant le moins possible, finir vite.***
		Courses de relais □ Enchaîner une course avec une transmission, sans perdre le témoin. □ Transmettre ou recevoir le témoin en mouvement.	**Courses de relais** □ Recevoir le témoin dos à son partenaire et en mouvement. □ Se transmettre le témoin sans se gêner.	**Courses de relais** □ Se transmettre le témoin dans une zone définie. □ Identifier la main porteuse du témoin pour améliorer la réception.
				→ S'élancer et recevoir un témoin sans ralentir, dans une zone définie, en enchaînant une course de vitesse sur une trentaine de mètres et assurer le passage du témoin à son équipier.

CP	CE1	CE2	CM1	CM2
Sauter loin Sauter pieds joints, en gardant les pieds joints au moment de l'impulsion et en arrivant sur ses deux pieds. Sauter à partir d'une impulsion sur un pied, en courant de façon rectiligne lors de la prise d'élan, en se réceptionnant sur deux pieds sans chute arrière. Évaluer sa performance.	**Sauter loin** Enchaîner course d'élan et impulsion sur un pied, sans temps d'arrêt. Prendre son impulsion dans une zone d'appel matérialisée. Arriver sur ses deux pieds sans déséquilibre arrière. ***→ Courir sur quelques mètres et sauter le plus loin possible, avec une impulsion sur un pied dans la zone d'appel matérialisée.***	**Saut en longueur** Prendre une impulsion simultanée des deux pieds. Se réceptionner sans déséquilibre arrière. Enchaîner course et impulsion sur un pied. Identifier son pied d'appel. Construire une zone d'appel matérialisée. Enchaîner trois foulées bondissantes en atterrissant pieds joints (triple bond).	**Saut en longueur** Accepter le déséquilibre sans regarder ses pieds. Enchaîner course d'élan et impulsion sur un pied sans ralentir avant la zone d'appel. Enchaîner trois sauts en restant tonique (triple bond).	**Saut en longueur** Bondir avec une action des bras dans le sens du saut. Coordonner course et impulsion en conservant la vitesse. Réaliser trois bonds de même amplitude. ***→ Sauter loin après une course d'élan de 6 à 8 foulées et une impulsion sur un pied dans une zone d'appel.***
Lancer loin Lancer à une main des objets légers et variés : ◦ en adaptant son geste à l'engin ; ◦ en enchaînant un élan réduit et un lancer ; ◦ en identifiant sa zone de performance. Lancer des objets lestés : ◦ en variant les trajectoires (plus horizontale, plus vers le haut) pour identifier la plus performante ; ◦ en variant le geste de lancer (en poussée, devant ou au dessus de la tête).	**Lancer loin** Lancer à une main des objets légers et variés : ◦ enchaîner une prise d'élan et un lancer sans s'arrêter. ◦ lancer dans une zone définie ; ◦ diversifier les prises d'élan ; ◦ construire une trajectoire en direction et en hauteur ; ◦ lancer avec pied en avant opposé au bras du lancer. Lancer d'objets lestés à deux mains :	**Lancer** Lancer avec pied en avant opposé au bras du lancer. Enchaîner course d'élan et lancer sans ralentir. Lancer dans l'espace défini et rester face à la cible après le lancer. Construire une trajectoire en direction et en hauteur. Adapter son geste à l'engin (balle lestée, vortex, javelot, anneau…).	**Lancer** Diversifier les prises d'élan (course droite, pas chassés). Construire une trajectoire parabolique.	**Lancer** Diversifier les prises d'élan (course droite, pas chassés…). Augmenter le chemin de lancement (bras allongé, en arrière de l'axe tête-tronc-jambe).

CP	CE1	CE2	CM1	CM2
	◦ construire une trajectoire parabolique en direction et en hauteur ; ◦ augmenter le chemin de lancement.			
	→ Enchaîner une prise d'élan et un lancer, à partir d'une zone d'élan et renouveler sa performance au moins 4 fois sur 5 essais.			***→ Effectuer plusieurs lancers, avec différents engins, pour réaliser une trajectoire optimale en liant dans un seul mouvement élan, lancer et accompagnement.***
		Saut en hauteur □ Prendre une impulsion simultanée des deux pieds. □ Arriver équilibré sur ses deux pieds. □ Sauter à partir d'une impulsion sur un pied en trouvant son pied d'appel.	**Saut en hauteur** □ Estimer sa distance d'élan. □ Respecter la zone d'appel. □ Utiliser les bras pour sauter haut.	**Saut en hauteur** □ Travailler l'allègement des bras. □ Augmenter la tonicité de l'impulsion. ***→ S'élever verticalement après une course d'élan adaptée pour franchir la barre ou l'élastique.***

CP	CE1	CE2	CM1	CM2
Natation **Activités aquatiques et nautiques**		**Connaissances et compétences pour la natation** **Activités aquatiques et nautiques**		
		Connaître et utiliser plusieurs formes d'appui et de propulsion dans l'eau. Coordonner respiration et propulsion pour nager vite ou nager longtemps.		
Se déplacer : □ en lâchant de temps en temps un rail ou une ligne d'eau équipée □ en s'aidant d'une frite et en utilisant bras et jambes (en lâchant la frite, en s'aidant d'un bras) ; □ avec une aide à la flottaison tenue à bout de bras et en soufflant dans l'eau ; □ en utilisant de façon autonome une ou plusieurs formes de propulsion (tirer l'eau avec les bras, battre les pieds) ; □ en autonomie sans reprise d'appuis ni aide à la flottaison sur une courte distance (5 à 8 mètres).	**Se déplacer :** □ en position ventrale, voies respiratoires immergées ; □ en position dorsale avec si besoin un support ; □ en variant les modes de propulsion (bras simultanés ou en alternance).	**Propulsion / respiration** □ Aligner et maintenir son corps dans l'axe du déplacement. □ Utiliser une « respiration aquatique » avec immersion des voies respiratoires. □ Adapter sa respiration (inspiration en dehors des temps moteurs, expiration aquatique plus longue). □ Améliorer l'efficacité des mouvements propulsifs (amplitude, fréquence…). □ Utiliser plusieurs types de nage (sur le ventre, sur le dos) et d'actions des bras (alternées, simultanées). □ Se déplacer en n'utilisant que les bras ou que les jambes, mouvements alternés ou simultanés. Enchaîner des actions □ Enchaîner plusieurs actions, coulée, déplacement ventral sur 25 mètres, passage sur le dos, virage… □ Varier son allure y compris en réalisant des surplaces dans diverses situations, jeux, relais…		
S'équilibrer : □ chercher des équilibres, en se laissant porter, en prenant appui sur une planche, en variant les positions en ventral et en dorsal.	**S'équilibrer :** □ trouver des équilibres, aller vers l'alignement tête-tronc ; □ rester quelques secondes sur place, tête hors de l'eau.			

CP	CE1	CE2	CM1	CM2
Enchaîner des actions : □ se fixer une distance à réaliser, choisir un parcours avec plus ou moins de possibilités de reprises d'appuis (hors appuis plantaires) ; □ chercher à augmenter la distance et à limiter le nombre d'appuis.	**Enchaîner des actions :** □ enchaîner plusieurs actions, par exemple, sauter dans l'eau, remonter passivement en boule puis se déplacer sur une dizaine de mètres en ventral avec un passage sur le dos ; □ se fixer un projet d'action, se confronter à sa réalisation et l'ajuster en fonction de ses possibilités.			
	→ Se déplacer sur une quinzaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis.	***→ Se déplacer sur une trentaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis. Par exemple, se déplacer sur 25 mètres, effectuer un virage, une coulée et une reprise de nage pour gagner le bord.***		

CP	CE1	CE2	CM1	CM2
Adapter ses déplacements à différents types d'environnement		**Connaissances et compétences pour adapter ses déplacements à différents types d'environnement**		
Se déplacer de façon adaptée et se repérer dans des formes d'actions inhabituelles mettant en cause l'équilibre (grimper, rouler, glisser, s'immerger…), dans des milieux variés (terrain plat, vallonné, boisé, eau calme, neige, bassin…), sur des engins (ou montures) instables (bicyclette, roller, ski, poney…), dans des environnements progressivement plus éloignés et chargés d'incertitude (parc public, bois, forêt, montagne, plan d'eau…).		Se déplacer de façon adaptée et se repérer dans des formes d'actions inhabituelles mettant en cause l'équilibre (grimper, rouler, glisser, s'immerger…), dans des milieux variés (terrain plat, vallonné, boisé, eau calme, neige, bassin…), sur des engins (ou montures) instables (bicyclette, roller, ski, poney…), dans des environnements progressivement plus éloignés et chargés d'incertitude (parc public, bois, forêt, montagne, plan d'eau…).		
Activités aquatiques et nautiques		**Natation**		
En moyenne ou en grande profondeur, choisir son entrée dans l'eau, son déplacement, son immersion dans le cadre d'un projet personnel de déplacement,	En moyenne ou en grande profondeur, maîtriser une entrée dans l'eau active et effectuer un déplacement comprenant un temps d'immersion.	Réaliser un projet de déplacement sur une distance et selon des modalités choisies. Doser ses efforts. Enchaîner diverses actions en grande profondeur sans reprise d'appui.		
Entrer dans l'eau avec ou sans aide : □ en glissant, en se laissant tomber, en sautant ; □ en entrant par les pieds, par la tête ; □ dans différentes positions, en sautant pour attraper un objet flottant.	**Entrer dans l'eau sans aide :** □ en orientant son corps différemment (en avant, en arrière, latéralement), pour sauter, rouler, basculer… □ en sautant au-delà d'un objet flottant ; □ en entrant par les pieds, par la tête, pour aller au fond (corps tendu).	□ Varier les entrées dans l'eau (sauter d'un plot, plonger départ assis ou debout, basculer en arrière à partir d'un tapis…). □ Sauter ou plonger en allant de plus en plus loin ou de plus en plus en profondeur. □ Réaliser des parcours subaquatiques amenant à aller au fond, à varier l'orientation du regard, à franchir des obstacles immergés, à ramasser des objets lestés. □ Remonter un objet immergé en moyenne profondeur à partir d'un plongeon canard. □ Réaliser des parcours amenant à franchir plusieurs obstacles disposés à la surface, avec un départ dans l'eau.		
S'immerger pour réaliser quelques actions simples : □ en passant sous un obstacle flottant ; □ en descendant à l'aide d'une perche, d'une cage ;	**S'immerger pour enchaîner quelques actions comprenant un changement de direction dans le déplacement subaquatique :** □ en traversant la partie inférieure de la cage subaquatique ou 2 à 3 cerceaux lestés ; □ en prolongeant quelques instants son immersion pour communiquer par le geste avec un camarade ;	□ Enchaîner une remontée passive et un surplace en utilisant différentes positions de flottaison, ventrale, dorsale, verticale. □ Passer alternativement d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal sans reprise d'appui.		

CP	CE1	CE2	CM1	CM2
en touchant le fond avec différentes parties du corps ; en prenant une information visuelle ; en ramassant un objet lesté ; en remontant à l'aide d'un support ou en remontée passive.	en ramassant plusieurs objets lestés, selon une couleur donnée ; en remontant pour se laisser flotter un instant sur le ventre ou sur le dos.			
	→ Effectuer un enchaînement d'actions sans reprise d'appuis, en moyenne profondeur, amenant à s'immerger en sautant dans l'eau, à se déplacer brièvement sous l'eau (par exemple pour passer sous un obstacle flottant) puis à se laisser flotter un instant avant de regagner le bord.	***→ Enchaîner, sans reprise d'appuis, un saut ou un plongeon en grande profondeur, un déplacement orienté en immersion (par exemple pour passer dans un cerceau immergé) et un surplace de 5 à 10 secondes avant de regagner le bord.***		

CP	CE1	CE2	CM1	CM2
Activités d'escalade		**Connaissances et compétences pour les activités d'escalade**		
Grimper sur une structure d'escalade sans matériel spécifique. S'engager dans un projet de déplacement pour atteindre un but, pour rallier deux points donnés (prises situées à moins de 3 mètres). Varier les déplacements (vertical, horizontal) et les contraintes (nature des prises, parcours imposé…). Travailler sur les appuis pieds-mains et les transferts d'équilibre. Prendre des informations en cours de déplacement. Effectuer différents parcours, avec un départ au sol, un milieu (point le plus haut à atteindre) et un point d'arrivée. Essayer plusieurs solutions, choisir celle que l'on peut réaliser sans chuter.		Grimper et redescendre sur un trajet annoncé (mur équipé). Sans matériel spécifique (prises situées au-dessous de 3 mètres) Améliorer la prise d'information visuelle en cours de déplacement. Varier les déplacements (vertical, horizontal) et les contraintes (nature des prises, parcours imposé…). Améliorer les appuis pieds-mains et utiliser les transferts d'équilibre. Effectuer différents parcours, essayer plusieurs solutions.		
→ Grimper jusqu'à 2,50 mètres à 3 mètres (cible à toucher à cette hauteur) et redescendre. Réaliser sans assurage un trajet annoncé pour traverser horizontalement une zone en utilisant différents types de prises		***→ Grimper jusqu'à 3 mètres (cible à toucher à cette hauteur) et redescendre. Puis réaliser sans assurage un trajet annoncé pour traverser horizontalement une zone, en utilisant différents types de prises, en progressant à des hauteurs variables entre le départ au sol, le milieu défini (point le plus haut) et le point d'arrivée.***		
		Avec matériel Savoir s'équiper seul (baudrier et encordement) avec vérification de l'adulte. Monter, descendre, assurer (avec contre-assurage de l'adulte) en moulinette. Savoir réaliser un noeud de huit. Observer et conseiller son camarade tout en l'assurant. Réaliser des actions d'équilibration sur 2 ou 3 appuis, en utilisant des préhensions variées, en augmentant l'amplitude.		

CP	CE1	CE2	CM1	CM2
Activités de roule et glisse		**Connaissances et compétences pour les activités de roule et glisse**		
Réaliser des parcours simples en - Utiliser les équipements de sécurité (casque, genouillères, protègepoignets…), s'équiper seul, vérifier le matériel avant de l'utiliser. - Prendre de l'élan, se laisser rouler, changer de direction, s'arrêter dans une zone définie. - Maîtriser des équilibres en fonction de l'engin utilisé (en vélo, pédaler assis et debout, en roller, patiner pieds parallèles, un instant sur un pied…). - Prendre des informations en roulant (symbole, couleur, panneau routier …) et agir en conséquence ou en mémoriser le contenu. - Circuler à plusieurs en se suivant, en se croisant selon des déplacements organisés ou libres.	Réaliser des parcours en roller et en - Vérifier et régler seul le matériel et les équipements de sécurité. - Parcourir des espaces nécessitant des franchissements, des contournements et comprenant des déclivités adaptées aux capacités des élèves et au matériel utilisé. - Patiner sans s'arrêter pendant 3 à 4 minutes, pédaler en gérant son effort sur un parcours connu. - Circuler à plusieurs dans un espace restreint en adaptant sa vitesse et ses trajectoires. - Suivre, croiser des piétons ou d'autres cyclistes sur un chemin ou une piste aménagée.	Réaliser un parcours d'actions diverses en roller, en vélo, en ski. Réaliser des parcours d'actions diverses en **roller** - Maîtriser la position de sécurité (patins parallèles, écartés à la largeur du bassin, genoux légèrement fléchis) dans des situations de gestion de l'élan, de plan incliné, de franchissement d'obstacles au sol nécessitant de sauter de quelques centimètres. - Ralentir pour s'arrêter à l'aide du frein. - Patiner pendant 5 à 8 minutes sans s'arrêter, en gérant son effort, en changeant d'allure. Réaliser des parcours en **vélo** sur des chemins peu fréquentés, des pistes aménagées, des voies à faible circulation - Utiliser le matériel et les équipements de sécurité et participer à leur réglage, à leur entretien (casque, freins, pression des pneumatiques, hauteur de selle…).	**En roller** - Patiner de plus en plus vite en contrôlant sa vitesse, ses trajectoires et en anticipant sur les obstacles à franchir, sur les déplacements d'autres patineurs. - Virer de différentes façons (en transférant son poids, en ramenant successivement chaque patin en avant de l'autre…) pour contourner des obstacles, pour enchaîner plusieurs virages. - Utiliser différentes techniques pour freiner et s'arrêter. - Patiner pendant 8 à 12 minutes sans s'arrêter, en gérant son effort, en changeant d'allure. **En vélo** - Pratiquer sur circuit des activités de pilotage élaborées incluant des passages d'obstacles, des contournements, le maintien d'allures contrastées, un freinage d'urgence… Préparer et effectuer une sortie à vélo (itinéraire, étapes, durée, identification des points dangereux, préparation matérielle...)	

CP	CE1	CE2	CM1	CM2
		Circuler à plusieurs sur un itinéraire convenu en adaptant sa vitesse et ses trajectoires. Suivre, croiser des piétons ou d'autres cyclistes sur un chemin ou une piste aménagée. Croiser, se faire dépasser par un véhicule motorisé en tenant sa droite, en roulant en groupe.	Utiliser les équipements de sécurité, entretenir, régler sa bicyclette. Prendre en compte les différentes contraintes (configuration et état de la chaussée, espaces et densité de circulation, conditions météo) aussi bien dans un espace aménagé que sur la chaussée. Respecter les règles de la circulation en groupe, accepter sa place dans la file, signaler par le geste ou par la voix un changement d'allure, de direction, un danger. Maîtriser sa vitesse sur le plat et en descente (en maintenant un écart de	
	→ En roller : se déplacer en ligne droite, slalomer entre des plots, monter et descendre une courte pente, s'arrêter dans une zone de 2 mètres. ***→ En vélo : rouler en ligne droite, faire un slalom de 3 ou 4 virages serrés, accélérer sur une dizaine de mètres, rouler très lentement, monter et descendre une pente, s'arrêter dans une zone de 3 mètres.***		***→ Rouler en groupe sur un itinéraire de chemins ou de routes pendant au moins une heure, en gérant son effort et en respectant les règles de sécurité qui s'appliquent.***	

CP	CE1	CE2	CM1	CM2
Activités d'orientation		**Connaissances et compétences pour les activités d'orientation**		
Se déplacer d'un point à un autre, en sécurité, à l'aide de repères simples dans des milieux proches et connus. Se déplacer sur un parcours imposé dans l'école ou un parc en exploitant les repères donnés (points remarquables, croisements…). Suivre un parcours imposé en suivant les indications données par le maître ou un autre élève, une grille photographique, un plan. Mettre en relation le plan (espace représenté) et le terrain (espace perçu).	Se déplacer d'un point à un autre, en sécurité, à l'aide de repères précis dans des milieux familiers élargis (parcours forestier, parc, base de loisirs...). Affiner l'identification des points remarquables, s'appuyer sur diverses signalisations existantes. Choisir un itinéraire pour rallier plusieurs endroits définis. Élaborer et coder un parcours pour le soumettre à un autre groupe. Décoder le parcours proposé par un autre groupe. ***→ Dans un milieu connu (parc public…), retrouver 5 balises dans un temps imparti, sur les indications données par l'enseignant ou le groupe qui les a placées.***	Retrouver plusieurs balises dans un espace semi-naturel en s'aidant d'une carte, d'un plan. Suivre un parcours imposé à partir d'un plan. Réaliser un parcours en pointant des balises en terrain varié ou au travers d'un jeu de course à la photo… Retrouver et tracer sur une carte un déplacement vécu. Coder un parcours dans un lieu connu, indiquer sur la carte la position de la balise que l'on vient de placer. Orienter sa carte à partir de points remarquables.	Identifier sur une carte légendée les éléments de la réalité du terrain (points remarquables, équipements, types de voies…). Rechercher et sélectionner les éléments essentiels à un déplacement efficace. Compléter un fond de carte à partir d'éléments repérés du paysage. Orienter sa carte à l'aide de la boussole. Doser ses efforts en fonction des distances à parcourir et des contraintes du terrain. Coder précisément un parcours dans un lieu peu connu en s'aidant de la carte. ***→ Marcher et courir dans un espace semi-naturel (forêt domaniale, parc…) pour retrouver dans un temps imparti 5 balises sur un parcours, d'après une carte où figurent des indices.***

CP	CE1	CE2	CM1	CM2
Coopérer et s'opposer individuellement et collectivement		**Connaissances et compétences pour coopérer ou s'opposer individuellement et collectivement**		
Rencontrer un adversaire dans des jeux d'opposition duelle : affronter seul un adversaire pour obtenir le gain du jeu, développer des stratégies comme attaquant ou comme défenseur, comprendre qu'il faut attaquer tout en se défendant (réversibilité des situations vécues). Coopérer avec des partenaires pour affronter collectivement un ou plusieurs adversaires dans un jeu collectif : se reconnaître comme attaquant ou défenseur, développer des stratégies, identifier et remplir des rôles et des statuts différents dans les jeux pratiqués, respecter les règles.		Rencontrer un adversaire dans des jeux d'opposition duelle : affronter seul un adversaire pour obtenir le gain du jeu, développer des stratégies comme attaquant ou comme défenseur, comprendre qu'il faut attaquer tout en se défendant (réversibilité des situations vécues). Coopérer avec des partenaires pour affronter collectivement un ou plusieurs adversaires dans un jeu collectif, comme attaquant et comme défenseur : se reconnaître comme attaquant ou défenseur, développer des stratégies, identifier et remplir des rôles et des statuts différents dans les jeux vécus, respecter les règles.		
Jeux de lutte		**Connaissances et compétences pour les jeux de lutte**		
Accepter le combat, connaître et respecter les « règles d'or » (ne pas faire mal, ne pas se faire mal, ne pas se laisser faire mal), connaître et assurer des rôles (attaquant, défenseur, arbitre).		Cours moyen première année Cours moyen deuxième année Amener son adversaire au sol pour l'immobiliser.		
En tant qu'attaquant : saisir l'adversaire, le déséquilibrer, le retourner, le faire sortir de l'espace de combat (départ à genoux).	*En tant qu'attaquant :* saisir l'adversaire, le déséquilibrer, le retourner, le faire sortir de l'espace de combat (départ à genoux).	*Comme attaquant (départ à genoux)* Approcher, saisir l'adversaire. Déséquilibrer l'adversaire pour l'amener sur le dos et le maintenir pendant 5 secondes.	*Comme attaquant (départ au sol ou debout)* Saisir l'adversaire, utiliser sa force et des changements d'appuis pour le déséquilibrer, accompagner sa chute.	*Comme attaquant (départ au sol ou debout)* Accepter de se déséquilibrer pour mettre l'adversaire en difficulté. Gérer ses efforts, changer le rythme de ses actions au cours du combat.
En tant que défenseur se libérer des saisies ; reconstruire ses appuis en fonction des déséquilibres pour ne pas se laisser retourner.	*En tant que défenseur* se dégager d'une immobilisation	*Comme défenseur (départ à genoux)* Résister pour conserver ou	*Comme défenseur (départ au sol ou debout)* Accepter le déséquilibre et la Retrouver rapidement des appuis pour résister et rester sur le ventre. Reprendre un instant le rôle d'attaquant. Anticiper sur l'action de l'attaquant.	*Comme défenseur (départ au sol ou debout)* Se dégager le plus rapidement Utiliser le déséquilibre de l'adversaire pour prendre momentanément le dessus.

CP	CE1	CE2	CM1	CM2
En tant qu'arbitre : - arrêter le combat quand la règle n'est pas respectée ou à la sortie de l'espace de combat.	*En tant qu'arbitre :* - arrêter le combat quand la règle n'est pas respectée ou à la sortie de l'espace de combat. - déclarer qui est vainqueur du combat. ***→ Dans un combat à deux, agir sur l'adversaire au sol pour le contrôler, l'obliger à se retourner sur le dos, et l'immobiliser pendant 3 secondes.***	*Comme arbitre* - Connaître, rappeler, faire respecter les règles d'or. - Co-arbitrer avec un adulte.	*Comme arbitre* - Faire respecter les règles, gérer la durée du combat. - Co-arbitrer avec un autre élève.	*Comme arbitre* - Arbitrer seul, être vigilant au niveau de la sécurité. ***→ Dans un combat, alterner les rôles d'attaquant et de défenseur. En tant qu'attaquant, amener son adversaire au sol et le maintenir immobilisé sur le dos pendant 5 secondes. En tant que défenseur : ne pas se laisser immobiliser, garder une position ventrale.***
Jeux de raquettes		**Connaissances et compétences pour les jeux de raquettes**		
- Envoyer une balle ou un volant à l'aide d'une raquette dans une cible (au sol ou en hauteur). - Se déplacer sur un parcours aménagé, en lançant et en récupérant, en jonglant, en dribblant. - Renvoyer la balle ou le volant lancé à la main par un camarade.	- Renvoyer la balle ou le volant lancé à la main par un camarade. - Renvoyer la balle ou le volant lancé à la main par un camarade. ***→ Réussir quelques échanges, en coopération, le premier envoi pouvant être fait à la main.***	- Réaliser des échanges avec et sans filet avec différents types de raquettes (tennis, tennis de table, badminton). - Utiliser plusieurs types de renvoi (coup droit, revers). - Utiliser un envoi simple (à la main, « en cuillère ») pour commencer l'échange. - Se placer par rapport à l'engin envoyé (volant, balle) pour pouvoir le renvoyer à son tour.	- Organiser le renvoi (position, coup droit ou revers, amorti…) pour mieux maîtriser la trajectoire de la balle ou du volant. - Faire une mise en jeu, codifiée ou non, permettant le renvoi. - Compter les points lors d'un match (pour soi ou en situation d'arbitrage).	- Choisir le renvoi le mieux adapté. - Viser dans les espaces libres pour tenter de marquer le point. - Utiliser la mise en jeu réglementaire. - Varier la vitesse d'exécution pour chercher à déstabiliser l'adversaire. - Compter les points du match en tant qu'arbitre. ***→ Marquer des points dans un match à deux.***

CP	CE1	CE2	CM1	CM2
Jeux traditionnels et jeux collectifs avec ou sans ballon				
Coopérer avec ses partenaires pour affronter collectivement des adversaires, en respectant des règles, en assurant des rôles différents (attaquant, défenseur, arbitre).				
Jeux sans ballon	**Jeux sans ballon**			
Courir, transporter, conquérir des Conquérir un territoire. Courir pour fuir, courir et atteindre le refuge. Toucher les porteurs d'objets, les joueurs-cibles. Juger une action simple (adéquation à la règle, atteinte de l'objectif).	Enchaîner des actions de course, Construire et respecter des repères d'espace (zone interdite, espace partagé ou réservé…). S'orienter vers un espace de marque. S'engager dans des phases de jeu alternées.			
Jeux de ballon	**Jeux de ballon**	**Connaissances et compétences pour les jeux sportifs collectifs (type handball, basket-ball, football, rugby, volley-ball…)**		
Enchaîner et coordonner plusieurs actions : ramasser, manipuler, passer le ballon. Se déplacer vers le but pour marquer. Faire progresser le ballon collectivement. S'interposer pour gêner la progression adverse ou tenter de récupérer le ballon. Savoir se rendre disponible pour aider un partenaire qui est porteur du ballon.	Coordonner ses actions, en respectant les règles du jeu pour : ◦ en tant **qu'attaquant,** progresser vers le but, conserver le ballon (ou le passer à un partenaire), marquer ;	Coopérer avec ses partenaires pour affronter collectivement des adversaires, en respectant des règles, en assurant des rôles différents (attaquant, défenseur, arbitre) : ◦ connaître et respecter les conditions matérielles du jeu (espace de jeu, matériel, répartition des joueurs….) et les règles (gestion, fonction des tracés, utilisation du matériel) ; ◦ connaître et respecter selon le jeu les relations entre les joueurs, accepter le contact physique ou au contraire respecter l'interdiction de contact. Remarque : l'espace de jeu, les règles et le nombre de joueurs sont adaptés à l'âge et aux possibilités des élèves. Exemples pour le handball, le basket-ball, le football, et le rugby. **En attaque** Conserver le ballon : passer, recevoir, contrôler le ballon de plus en plus efficacement.	Conserver le ballon : passer le ballon à un partenaire démarqué, se démarquer pour donner une solution de jeu au porteur, recevoir le ballon à l'arrêt ou en mouvement.	

CP	CE1	CE2	CM1	CM2
		Progresser vers la cible : passer à un partenaire dans le sens de la progression, partir vite vers l'avant (rugby : se placer en arrière du porteur, passer vers l'arrière). Marquer : passer à un partenaire placé, marquer un but, un panier ou toucher le panneau, marquer un essai… Utiliser l'espace de jeu dans ses dimensions, latéralement et en profondeur.	Progresser vers la cible : utiliser le dribble ou la passe selon la situation de jeu. Marquer : choisir une stratégie permettant de tirer en position favorable (passe à un partenaire placé, dribble pour passer la défense, tir en mouvement…).	
	◦ en tant que **défenseu**r, reprendre le Identifier son statut en fonction des actions. Assurer le rôle d'**arbitre.**	**En défense** Reprendre le ballon : se placer sur les trajectoires de passes… Ralentir la progression de l'adversaire : gêner le porteur du ballon, gêner la passe adverse (rugby : bloquer le porteur selon la modalité convenue). Empêcher de marquer : gêner le tireur dans son action (rugby : empêcher le porteur d'atteindre la zone d'embut).	Reprendre le ballon : se placer activement sur les trajectoires des passes, occuper l'espace,reprendre le ballon sur rebond, changer très vite de statut (de défenseur à attaquant). Ralentir la progression de l'adversaire : gêner le porteur du ballon dans sa progression et dans ses tentatives de passe. Empêcher de marquer : monter sur le tireur dans l'axe de tir, se placer sur les trajectoires de passes aux attaquants en position de tir.	
	→ Enchaîner des actions simples relatives aux différents rôles, notamment : ***comme attaquant : courir et transporter un objet ou passer un ballon, recevoir et passer, recevoir et courir vers le but pour aller marquer (tirer ou passer le ballon à un partenaire, lancer ou poser le ballon ou un objet dans l'espace de marque) ;*** ***comme défenseur : courir et toucher les porteurs de balle ou d'objets, essayer d'intercepter le ballon, courir et s'interposer pour gêner la progression.***		***→ Au cours d'un match, assurer alternativement les rôles d'attaquant, de défenseur et d'arbitre.*** ***Participer à la marque en coopérant avec ses équipiers, en s'opposant individuellement et collectivement à l'équipe adverse et en respectant les règles définies.***	

CP	CE1	CE2	CM1	CM2
Concevoir et réaliser des actions à visées expressive, artistique, esthétique		**Connaissances et compétences pour concevoir et réaliser des actions à visées expressive, artistique, esthétique**		
		Exprimer corporellement, seul ou en groupe, des personnages, des images, des sentiments, des états… Communiquer aux autres des sentiments ou des émotions.		
Concevoir et réaliser des actions à visées expressive, artistique, esthétique		**Connaissances et compétences pour la danse**		
Exprimer corporellement, seul ou en groupe, des personnages, des images, des sentiments, des états… Communiquer aux autres des sentiments ou des émotions. S'exprimer de façon libre ou en suivant différents types de rythmes, sur des supports variés (musicaux ou non), avec ou sans engins.		Être danseur en utilisant les différentes parties de son corps, en utilisant l'espace, en jouant sur les durées et les rythmes. Être chorégraphe en composant une courte chorégraphie, combinant dans une phrase dansée des mouvements individuels ou collectifs en faisant varier Être spectateur, en étant à l'écoute de l'autre, en acceptant des messages différents dans leur dimension symbolique, en appréciant les émotions produites.		
Réaliser des actions « acrobatiques » mettant en jeu l'équilibre (recherche d'exploits) et pouvant revêtir un caractère esthétique. *Être danseur :*		□ Se créer un répertoire d'actions motrices et de sensations inhabituelles (locomotions, équilibres, manipulations…). □ Utiliser les composantes de l'espace (corporel proche, déplacements et espace scénique).	□ Enrichir le répertoire d'actions disponibles et les combiner. □ Mettre en jeu son corps et son énergie en jouant sur équilibres / déséquilibres, les appuis, les changements d'axe, les accélérations, les rotations…	□ Améliorer la qualité des mouvements (originalité, énergie…) et leurs facteurs d'exécution (équilibre, coordination, gainage,dissociation…). □ Transposer les composantes d'espace (amplifier, restreindre), de rythme (suspendre, accélérer…), de relation (faire avec, faire contre…) d'une situation donnée pour créer un autre sens.
□ improviser des réponses corporelles en lien avec une consigne précise en mobilisant chaque partie du corps ;	□ faire évoluer ses réponses corporelles en jouant sur les déséquilibres, les rotations, les passages au sol ;	□ Ajuster ses mouvements en fonction de ceux de ses partenaires, des autres danseurs, en s'orientant par rapport au spectateur.	□ Prendre en compte les mouvements des autres danseurs.	□ Entrer en relation dynamique avec les autres danseurs pour développer son mouvement.
□ réaliser des enchaînements incluant des locomotions, des équilibres, des manipulations ;	□ jouer sur l'amplitude du mouvement, l'exagération du geste en fonction del'intention ;	□ Agir, évoluer en fonction du support sonore, en adéquation, en décalage, en écho…	□ Jouer avec des modes de composition en utilisant des procédés chorégraphiques (décalé, unisson, cascade, superposition…).	□ Enrichir la composition pour renforcer l'émotion produite.

CP	CE1	CE2	CM1	CM2
□ connaître les composantes de l'espace (espace corporel proche, espace de déplacement, espace scénique) et répondre corporellement à des consignes sur les directions, les niveaux, les tracés et les dimensions ; □ entrer en relation avec les structures rythmiques et la mélodie de la musique ; □ intégrer son mouvement dans une durée ; □ accepter de danser à deux, à plusieurs ; □ varier les modes de communication (rôles meneur / mené, imitation, danse en miroir…) □ accepter le regard des autres.	□ utiliser les composantes de l'espace, jouer corporellement avec les directions, les niveaux, les tracés et les dimensions ; □ ajuster son mouvement à une durée donnée ; □ mémoriser un enchaînement et le reproduire.	□ Donner son avis, proposer un autre mode d'expression, une action à améliorer… □ Donner son avis, proposer un autre mode d'expression, une action à améliorer…	□ Faire des propositions en justifiant ses préférences.	□ S'impliquer dans un projet collectif de création chorégraphique.
Être chorégraphe en composant une phrase dansée :				
□ assembler 3 à 4 mouvements inventés ou proposés pour constituer une courte chorégraphie ; □ écouter les propositions des autres ; □ aider un camarade à compléter sa chorégraphie en lui proposant d'autres idées	□ choisir 3 à 5 mouvements et les assembler pour créer une courte chorégraphie ; □ formuler un point de vue sur la danse des autres.			
Être spectateur :				
□ regarder, écouter l'autre ; □ communiquer son ressenti au danseur.	□ accepter des messages différents.			
	→ ***Exprimer corporellement des personnages, des images, des sentiments pour communiquer des émotions en réalisant une petite chorégraphie (3 à 5 éléments), sur des supports sonores divers.***			→ ***Construire à plusieurs une phrase dansée d'au moins 5 mouvements combinés et liés, avec des directions, des durées, des rythmes précis pour exprimer corporellement des images, des états, des sentiments et communiquer des émotions***

CP	CE1	CE2	CM1	CM2
Activités gymniques		**Connaissances et compétences pour les activités gymniques**		
Réaliser des actions de plus en plus tournées et renversées, de plus en plus aériennes, de plus en plus manuelles, de plus en plus coordonnées.		Réaliser des actions de plus en plus tournées et renversées, de plus en plus aériennes, de plus en plus manuelles, de plus en plus coordonnées.		
Se déplacer en « bonds de lapin latéraux », mains en appui sur un banc, les impulsions permettant aux jambes de franchir le banc alternativement à droite et à gauche.	Se déplacer en « bonds de lapin latéraux » sans que les pieds ou les genoux ne touchent le banc (recherche de régularité).	Se renverser, se déplacer	Se renverser, se déplacer	
Tourner en boule, départ accroupi, dans l'axe et arriver sur les fesses (par enroulement du dos).	Tourner vite en avant, dans l'axe, et arriver sur les pieds à partir d'un départ accroupi.	Se déplacer en quadrupédie faciale, mains au sol, pieds contre une poutre.	Se déplacer de différentes façons sur des appuis manuels.	
Tourner en boule vers l'arrière, départ assis / groupé sur un plan légèrement incliné.	Se renverser et se déplacer sur plus d'un mètre.	Se renverser en cochon-pendu sur une barre basse, poser les mains au sol, déplier les jambes pour se redresser.	Se renverser jusqu'à la verticale en alignant les différents segments.	
Se renverser et se déplacer sur les mains un court instant.	Voler puis rester immobile 3 secondes après une réception amortie.		Se renverser en cochon-pendu sur une barre basse, poser les mains au sol, déplier les jambes et passer par l'appui tendu renversé avant de se redresser.	
Sauter d'un plinth ou d'une caisse pour voler et marcher à la réception.	Réaliser quelques actions sur la poutre (marcher, s'accroupir, sauter, s'arrêter sur une station écart dans l'axe et latéralement…)	Tourner	Tourner	
Se déplacer sur une poutre et réaliser quelques actions élémentaires (demi-tour, saut, station écart dans l'axe…)	Sur deux engins de son choix (barres asymétriques, plinth avec gros tapis sur plan incliné…), réaliser un enchaînement de trois actions « acrobatiques ». L'enchaînement comporte un début et une fin.	Tourner en rotation avant, avec ou sans pose des mains, le corps « en boule » en arrivant assis.	En appui sur une barre, tourner vite par une action simultanée du haut et du bas du corps.	

CP	CE1	CE2	CM1	CM2
Choisir un enchaînement composé d'un élément « voler », d'un élément « tourner » et d'un élément « se renverser en quadrupédie ». Le début et la fin de l'enchaînement sont marqués par une position assise en tailleur dans un repère au sol.		Tourner en avant en appui sur une barre en réalisant la rotation en continu.	Voler	
		Bondir, voler Bondir comme un lapin, 2 mains, 2 pieds, 2 mains… Réaliser une chandelle après une course d'élan limitée et un appel deux pieds sur un tremplin. Arriver à genoux en contre haut sur un plinth après impulsion sur un tremplin.	Réaliser une impulsion deux pieds sur le mini-trampoline, en volant le Assurer le rôle de juge en évaluant les enchaînements réalisés. Proposer des enchaînements ou des améliorations.	
	→ ***Réaliser un enchaînement de 2 ou 3 actions « acrobatiques » sur des engins variés (barres, plinths, poutres, tapis).***		**→ Construire et réaliser un enchaînement de 4 ou 5 éléments "acrobatiques" sur divers engins (barres, moutons, poutres, tapis).** **Exemple pour la gymnastique artistique :** **Construire un enchaînement au sol ou sur un agrès, comportant un déséquilibre volontaire pour voler, une rotation (ex : roulade, tour autour d'une barre), un renversement (roue, appui tendu renversé), des éléments de liaison (petits sauts, pas divers, demi-tours). Cet enchaînement devra comporter un début et une fin. Toutes sortes de musiques ou éléments sonores peuvent être utilisés pour dynamiser l'action.**	

CP	CE1	CE2	CM1	CM2

Éducation physique et sportive C2

Les tableaux suivants donnent des repères aux équipes pédagogiques pour organiser la progressivité des apprentissages. Seules les connaissances et compétences nouvelles sont mentionnées dans chaque colonne.

L'acquisition des connaissances et des compétences passe par des temps de pratique structurés, s'appuyant sur plusieurs activités physiques, sportives ou artistiques, en exploitant les ressources locales.

Les compétences peuvent être construites sans nécessiter que toutes les activités soient mises en oeuvre.

Pour les activités qui ont été effectivement pratiquées, les niveaux de réalisation attendus en fin de cycle sont précisés dans la colonne CE1.

La fréquence et la durée des séances sont des éléments déterminants pour assurer la qualité des apprentissages. Les cycles d'activités doivent permettre un temps d'exploration, la recherche de solutions, le réinvestissement et des temps d'évaluation ainsi que progressivement, la recherche de régularité et d'amélioration.
Les connaissances sur soi, sur les autres, sur l'activité, font l'objet de temps d'échanges et de formalisation écrite.
Des liens sont parfois proposés entre les différentes activités, avec d'autres domaines disciplinaires et avec l'attestation de première éducation à la route (APER).

Éducation physique et sportive C3

Les tableaux suivants donnent des repères aux équipes pédagogiques pour organiser la progressivité des apprentissages. Seules les connaissances et compétences nouvelles sont mentionnées dans chaque colonne.

L'acquisition des connaissances et des compétences passe par des temps de pratique structurés, s'appuyant sur plusieurs activités physiques, sportives ou artistiques, en exploitant les ressources locales. Les compétences peuvent être construites sans nécessiter que toutes les activités soient mises en oeuvre.

Pour les activités qui ont été effectivement pratiquées, les niveaux de réalisation attendus en fin de cycle sont précisés dans la colonne CM2.

La fréquence et la durée des séances sont des éléments déterminants pour assurer la qualité des apprentissages. Les cycles d'activités doivent permettre un temps d'exploration, la recherche de solutions, le réinvestissement, la recherche de régularité et d'amélioration ainsi que des temps d'évaluation. Les connaissances sur soi, sur les autres, sur l'activité font l'objet de temps d'échanges et de formalisation écrite.
Des liens sont parfois proposés entre les différentes activités et avec l'attestation de première éducation à la route (APER).

Il est souhaitable que les quatre compétences de l'éducation physique et sportive soient travaillées chaque année du cycle à travers au moins une activité.

Certaines activités physiques et sportives nécessitent un encadrement renforcé et des mesures de sécurité particulières (équipements individuels et collectifs de sécurité, dispositif spécifique de surveillance…). Ces activités doivent être mises en oeuvre avec toutes les précautions nécessaires dans le respect des textes réglementaires en vigueur.

Circulaire n° 2011-090 du 7 juillet 2011 relative à l'enseignement de la natation dans les premier et second degrés.
Circulaire n°99-136 du 21 septembre 1999 relative à l'organisation des sorties scolaires dans les écoles maternelles et élémentaires publiques.

Sources:
Progressions pour le cours préparatoire et le cours élémentaire première année: Éducation physique et sportive - janvier 2012 - BOEN du 05/01/2012
Progressions pour le cours élémentaire deuxième année et le cours moyen: Éducation physique et sportive - janvier 2012 -BOEN du 05/01/2012