

## Cycle 3 : Progression EPS

Produire une performance maximale mesurable à une échéance donnée

Athlétisme : la course d'endurance

CM1	CM2	6 è
<p>Courir sur un temps donné en ajustant sa vitesse pour ne pas être essoufflé.</p> <p>Réduire le nombre d'étapes marchées sur un temps ou une distance donnée. ( 8 à 12 min)</p>	<p>Courir à allure régulière en aisance respiratoire, à l'aide de repères visuels ou sonores puis sans repères dans un environnement contextualité.</p> <p>Gérer sa course sur une durée de 10 à 15 min.</p> <p>Se fixer un contrat de course à chaque séance établi à partir d'une évaluation diagnostique et le réaliser.</p>	<p>Courir à allure régulière en aisance respiratoire, à l'aide de repères visuels ou sonores puis sans repères dans un environnement contextualité.</p> <p>Gérer sa course sur une durée de 20 min.</p> <p>Réaliser la meilleure performance possible dans un enchaînement de 2 courses différentes : 6 minutes puis 9 minutes en maîtrisant différentes allures adaptées à la durée et à sa VMA.</p> <p>Établir un projet de performance et le réussir à 1 km/ h près.</p>

## Cycle 3 : progression EPS

### Produire une performance maximale, mesurable à une échéance donnée.

#### Lancers

Cycle 3		
CM1	CM2	6ème
Matériel : balles de tennis, balles lestées, vortex	Matériel : vortex, fusées	Matériel : fusées, vortex, javelot
<ul style="list-style-type: none"><li>- Lancer avec le pied en avant opposé au bras du lancer.</li><li>- Lancer sans élan.</li><li>- Construire une trajectoire en direction et en hauteur.</li><li>- Adapter son geste à l'engin (balle de tennis, balle lestée ou vortex).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Lancer avec le pied en avant opposé au bras du lancer.</li><li>- Lancer sans élan.</li><li>- Construire une trajectoire en direction et en hauteur.</li><li>- Adapter son geste à l'engin (balle de tennis, balle lestée, vortex ou fusée).</li><li>- Enchaîner une course d'élan et lancer sans ralentir (deux ou trois appuis).</li><li>- Construire une trajectoire parabolique.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Lancer avec le pied en avant opposé au bras du lancer.</li><li>- Lancer sans élan.</li><li>- Construire une trajectoire en direction et en hauteur.</li><li>- Adapter son geste à l'engin (balle de tennis, balle lestée, vortex, fusée ou javelot).</li><li>- Enchaîner une course d'élan et lancer sans ralentir (deux ou trois appuis).</li><li>- Construire une trajectoire parabolique.</li><li>- Diversifier les courses d'élan : course droite, pas chassés, pas croisés.</li><li>- Augmenter le chemin de lancement : retard du bras lanceur par rapport aux membres inférieurs.</li></ul>

## Cycle 3 : Progression EPS

Produire une performance maximale mesurable à une échéance donnée  
Le saut

<i>CM1</i>	<i>CM2</i>	<i>6eme</i>
<p>Prendre une impulsion de différentes manières (pied droit – gauche – pieds joints)</p> <p>Se réceptionner à pieds joints sans déséquilibre en amortissant sur les jambes (ressort)</p> <p>Enchaîner une course d'élan très réduite (2 ou 3 foulées) avec une impulsion sur 1 pied</p> <p>Expérimenter tous types de sauts, d'abord sans élan puis avec élan réduit (2-3 foulées) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-cloche-pied</li> <li>-bonds</li> <li>-saut pieds joints</li> </ul>	<p>Idem CM1 +</p> <p>Identifier son pied d'appel</p> <p>Accepter le déséquilibre sans regarder ses pieds (en réception)</p> <p>Prendre son impulsion dans une zone d'appel identifiée</p> <p>Enchaîner trois foulées bondissantes puis atterrir pieds joints (triple bond)</p>	<p>Idem CM2 +</p> <p>Enchaîner course d'élan réduite (3-5 appuis max) avec une impulsion sans ralentir</p> <p>Prendre sa marque par rapport à la zone d'appel</p> <p>Bondir en actionnant les bras (lancer-bloquer) dans le sens du saut</p> <p>Enchaîner trois bonds de même amplitude en restant tonique suite à une course d'élan de 6/8 appuis maximum (triple bond)</p> <p>Intégrer le cloche-pied dans une suite de bonds réduite (triple saut)</p>

## Cycle 3 : progression EPS

### Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou individuel

CM1	CM2	6 <sup>ème</sup>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coopère avec ses partenaires dans un projet collectif.</li> <li>- Se reconnaît attaquant ou défenseur.</li> </ul> <p>Respecte les adversaires et les règles du jeu.</p>	<p>Idem CM1 +</p> <p><u>En attaque :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conserve le ballon : passer, recevoir, contrôler le ballon de plus en plus efficacement</li> <li>- Progresse vers la cible</li> <li>- Marque</li> </ul> <p><u>En défense :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ralentir la progression de l'adversaire :</li> <li>• gêner le porteur du ballon</li> <li>• empêcher de marquer</li> <li>• intercepter les passes.</li> </ul> <p>Connaît les règles du jeu et les respecte.</p>	<p>Idem CM2 +</p> <p><u>Porteur du ballon :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fait le bon choix entre passe, dribble, tir.</li> <li>- Accède rapidement à l'espace de tir (dans une position favorable).</li> </ul> <p><u>Partenaire du porteur du ballon :</u></p> <p>Se démarque à distance de passe et vers la cible.</p> <p><u>Défenseur :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se place systématiquement entre le ballon et le but à défendre afin de gêner la progression de la balle.</li> </ul> <p>Connaît les règles du jeu, les respecte et les fait appliquer.</p>

## Cycle 3 : progression EPS

### S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique : **Gymnastique**

CM1	CM2	6ème
<p style="text-align: center;"><b><u>Se renverser, se déplacer</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- verrouillage des coudes en position quadrupédique</li> <li>- placement du dos (jambes groupées serrées)</li> <li>- début d'ATR (appui tendu renversé) avec mur</li> <li>- roue : pose alternative des appuis (pd-md-mg-pg ou pg-mg-md-pd) (comprendre le principe)</li> <li>- mini poutre : marche avant en équilibre</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b><u>Se renverser, se déplacer</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- placement du dos, puis aller vers l'ATR, jambes tendues</li> <li>- roue : idem CM1 + élévation du bassin, jambes tendues et maintien de l'écart des jambes</li> <li>- mini poutre : se déplacer de façons variées en équilibre</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b><u>Se renverser, se déplacer</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ATR tombé plat dos</li> <li>- ATR tenu avec parade</li> <li>- roue : jambes tendues, départ et arrivée en fente avant, stable et équilibré</li> <li>- mini poutre : idem CM2 + ½ tour debout et accroupi sur ½ pointes</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b><u>Tourner avec plan incliné</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- roulade avant : départ accroupi, ne pas poser la tête, arrivée assis ou debout.</li> <li>- roulade arrière : départ accroupi, mise en boule, mains placées de chaque côté de la tête, arrivée à genoux ou accroupi.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b><u>Tourner avec ou sans plan incliné</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- roulade avant : départ debout pieds serrés, pose des mains, rotation (la tête ne touche pas le sol), arrivée accroupi ou debout avec l'aide des mains</li> <li>- roulade arrière : départ et arrivée accroupi avec pose efficace des mains</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b><u>Tourner sans plan incliné</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- roulade avant : départ et arrivée debout jambes serrées sans l'aide des mains (la tête ne touche pas le sol)</li> <li>- roulade arrière : départ et arrivée debout jambes serrées</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b><u>Sauter, voler</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- saut extension simple appel 2 pieds serrés</li> <li>- bonds de lapin</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b><u>Sauter, voler : idem CM1 +</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- saut extension demi tour</li> <li>- franchir un obstacle avec tremplin</li> </ul> <p style="text-align: center;">Travail des réceptions stables et équilibrées 3"</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Sauter, voler : idem CM2 +</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- saut extension ½ tour avec trampoline</li> <li>- saut groupé/dégroupé avec trampoline</li> <li>- saut groupé au saut de cheval avec tremplin</li> </ul> <p style="text-align: center;">Travail des réceptions stables et équilibrées 3"</p>
<p style="text-align: center;"><b><u>Enchaîner</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- enchaîner 2 à 3 éléments simples de façon continue</li> <li>- l'enchaînement est choisi, et mémorisé</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b><u>Enchaîner</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- enchaîner au moins 4 éléments simples de famille différente</li> <li>- l'enchaînement est construit, mémorisé, et peut être reproduit</li> <li>- marquer le début et la fin de la prestation</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b><u>Enchaîner</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- réaliser 2 mini enchaînements imposés</li> <li>- mémoriser les éléments, les enchaîner, et les reproduire à l'identique</li> <li>- début et fin marqués par un salut</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b><u>Se montrer devant les autres</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- se produire devant son groupe de travail.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b><u>Se montrer devant les autres</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- se produire devant son groupe de travail</li> <li>- accepter d'être vu et jugé par des critères objectifs</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b><u>Se montrer devant les autres</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- se produire devant la classe</li> <li>- adopter une attitude de spectateur attentif et potentiellement constructif</li> </ul>

**Assurer sa sécurité et celle des autres**

- suivre un échauffement spécifique gym dirigé par l'enseignant
- installer et ranger le matériel en toute sécurité
- repositionner les tapis après son passage
- respecter les consignes de sécurité définies par l'enseignant

**Assurer sa sécurité et celle des autres : idem CM1 +**

- savoir échauffer les articulations sollicitées en gym
- conseiller et aider un camarade de son groupe

**Assurer sa sécurité et celle des autres : idem CM2 +**

- connaître les différentes étapes d'un échauffement spécifique gym (articulations, étirements, gainage)
- apprentissage de la parade