



# Éducation physique et sportive

**École maternelle**

**Cycle des apprentissages fondamentaux**

**Cycle des approfondissements**

**Projet proposé par le groupe d'experts**

## Fiches accompagnement

- Athlétisme** - École maternelle, cycle des apprentissages fondamentaux, cycle des approfondissements
- Cirque** - Cycle des approfondissements
- Danse** - École maternelle, cycle des apprentissages fondamentaux, cycle des approfondissements
- Lutte** - École maternelle, cycle des apprentissages fondamentaux, cycle des approfondissements
- Jeux traditionnels** - École maternelle
- Jeux collectifs** - Cycle des approfondissements
- Natation** - Cycle des apprentissages fondamentaux
- Orientation** - École maternelle, cycle des apprentissages fondamentaux, cycle des approfondissements

## Activités athlétiques – Maternelle

<b>Compétences spécifiques</b> Ces compétences correspondant à un niveau à atteindre en fin de grande section.	
Réaliser une action que l'on peut mesurer	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Réaliser les trois actions courir, sauter, lancer,               <ul style="list-style-type: none"> <li>• pour « battre son record », en temps ou en distance</li> <li>• dans des formes différentes,</li> <li>• dans des espaces et avec des matériels variés :</li> </ul> </li> <li><b>Courir :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir vite en ligne droite pendant quelques secondes (5 sec. environ) sur une distance courte (une quinzaine de mètres), par exemple en franchissant le plus possible de zones de couleur.</li> <li>- Courir moins vite mais plus longtemps (quelques minutes), sans s'essouffler, sur plusieurs tours (dont on peut choisir la longueur)</li> <li>- Courir et sauter en franchissant des obstacles : 3 à 5 petites haies basses espacées de 1 à 2 mètres.</li> </ul> </li> <li><b>Sauter :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sauter le plus loin possible et arriver sur ses pieds (dans des zones ou ronds de couleurs) :                   <ul style="list-style-type: none"> <li>- depuis un obstacle haut (banc ou plinth bas)</li> <li>- après quelques pas d'élan, en un seul ou plusieurs bonds</li> </ul> </li> </ul> </li> <li><b>Lancer :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lancer différents objets (balles légèrement lestées, javelots mousses etc...) le plus loin possible (zones de couleur), avec ou sans élan, sans sortir de la zone d'élan.</li> </ul> </li> </ul>
<b>Compétences transversales</b> Ces compétences ne sont pas construites indépendamment de la pratique des activités Des exemples de mises en œuvre dans différentes situations spécifiques à l'activité sont présentées ci-dessous.	
S'engager dans l'action	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Oser s'engager dans des               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeux de poursuite (course rapide)</li> <li>- Courses « contre la montre » ou en confrontation avec d'autres enfants</li> <li>- Franchissements d'obstacles (« rivières » ou petites haies) de différentes tailles.</li> </ul> </li> <li>* Éprouver, ressentir, accepter               <ul style="list-style-type: none"> <li>- des sensations de vitesse(course), d'envol (saut), d'essoufflement...</li> <li>- des émotions : plaisir de courir, de « faire mieux », « peur » de se faire rattraper...</li> </ul> </li> <li>* Les reconnaître, les nommer, sur soi (et sur les autres pour les plus grands)               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Je vais vite, je saute haut ou loin, je suis essoufflé, j'ai le cœur qui bat...</li> </ul> </li> </ul>
Faire un projet d'action	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Avec l'aide de l'enseignant (et éventuellement d'autres enfants), proposer des jeux ou parcours/ateliers autour des trois actions.</li> <li>* Élaborer un projet individuel d'action et le mener à terme : choisir une distance à franchir (en courant, en sautant ou en lançant) et atteindre son but. Exemple : je vais m'entraîner pour franchir la moyenne rivière. (Sauter loin)</li> <li>* Découvrir, connaître, nommer des éléments caractéristiques de l'activité : objets à lancer, zones à franchir, distances à courir...</li> </ul>
Identifier et apprécier les effets de l'activité	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Prendre des indices simples (peu nombreux et peu complexes) : zones de couleur donnant des repères de distance à couvrir.</li> <li>* Prendre des repères dans l'espace et dans le temps pour être plus efficace :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir vite : mettre en rapport le nombre de zones de couleur franchies avec le temps mis pour les parcourir (comptage des secondes par un autre enfant).</li> <li>- Courir longtemps : mettre en rapport le nombre de tours effectués avec le « temps du sablier » (un sablier que l'on peut fabriquer en classe et qui indique toujours la même durée)</li> </ul> </li> <li>* Prendre en compte le résultat de son action en comparant les effets recherchés et les effets obtenus :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dire si l'on a atteint la zone de couleur que l'on pensait réussir.</li> </ul> </li> <li>* Ajuster ses actions en fonction des buts visés : choisir la distance (pour courir, sauter, lancer) adaptée à ses possibilités du moment ou la forme d'action adaptée à ce que l'on veut réaliser.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- « Je suis sûr de sauter par-dessus la petite rivière sans marcher dedans »</li> <li>- « Je vais prendre un élan pour lancer mon petit sac de sable le plus loin possible. »</li> </ul> </li> <li>* Moduler son énergie : courir plus ou moins vite en fonction de la distance à couvrir.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- « Pour ne pas me fatiguer ni m'essouffler, je ne vais pas courir trop vite »</li> </ul> </li> <li>* Observer les autres et savoir apprécier leur action :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Juger la longueur du saut (repères ou zones de couleur bien identifiés)</li> <li>- Compter le nombre de tours de course d'un camarade.</li> </ul> </li> </ul>

<p>Se conduire dans le groupe en fonction de règles</p>	<p>* Adapter ses comportements dans des situations où l'on n'est pas seul :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Participer activement à des actions collectives en reconnaissant, en respectant, en écoutant, en coopérant, en établissant des relations de plus en plus nombreuses avec les autres : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeux de relais/vitesse en équipes</li> <li>- Élaboration de parcours à thèmes et « entraînements » sur les différents ateliers</li> <li>- « Olympiades », avec différents rôles à tenir (athlètes, juges...)</li> </ul> </li> <li>- Comprendre et respecter les règles de la vie collective, ainsi que des règles simples de jeu, de sécurité (notamment dans les lancers), par ex : <ul style="list-style-type: none"> <li>- On ne saute pas si le tapis n'est pas libre</li> <li>- On ne lance pas son objet là où il y a encore un autre enfant.</li> </ul> </li> </ul>
---	--

## Activités athlétiques - Cycle 2

	<b>Compétences spécifiques</b>
Réaliser une performance mesurée	<p>Réaliser des enchaînements simples des trois actions et mesurer sa performance :</p> <p>* Courses</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>de vitesse</u> : Partir vite à un signal, maintenir sa vitesse pendant 6 à 7 secondes), franchir la ligne d'arrivée sans ralentir.</li> <li>- <u>d'obstacles</u> : Courir et franchir trois obstacles bas successifs en ralentissant le moins possible</li> <li>- <u>en durée</u> : courir longtemps (entre 6 et 12 mn, selon les capacités de chacun)), de façon régulière, sur une plus longue distance, sans s'essouffler.</li> </ul> <p>* Sauts</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir et sauter le plus loin ou le plus haut possible</li> <li>- Courir et sauter loin et/ou courir et sauter haut, et se « réceptionner »</li> </ul> <p>* Lancers</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir et lancer des objets légers, ou des objets lestés le plus loin possible, sans sortir de la zone d'élan.</li> </ul> <p>*Etre capable de le faire de plus en plus régulièrement : égaliser ou battre son propre record lors des « séances d'entraînement » et de « Rencontres ».</p>
	<b>Compétences transversales</b>
S'engager lucidement dans l'activité	<p>* S'engager dans des actions progressivement plus complexes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- en fonction d'un risque reconnu et apprécié et en contrôlant ses émotions et leurs effets:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- accepter de se mesurer à d'autres de force à peu près égale (dans des courses, sauts ou lancers)</li> </ul> </li> <li>- en fonction de la difficulté de la tâche :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- augmenter sa distance de course longue</li> <li>- franchir des obstacles (haies) plus hauts</li> </ul> </li> <li>- en anticipant sur le résultat de son action</li> <li>- se fixer un contrat de réalisation (distance à parcourir, hauteur à franchir, une zone à atteindre)</li> </ul> <p>* Fournir des efforts variés et adaptés sollicitant les grandes fonctions.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se fixer un rythme de course adapté à la distance à parcourir et à ses capacités du moment. (Courir sans s'essouffler)</li> </ul>
Construire un projet d'action	<p>* Construire des projets d'action individuels adaptés à ses possibilités :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pour viser une meilleure performance :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se fixer un contrat de réalisation (distance à parcourir, hauteur à franchir, une zone à atteindre) et le réaliser ou l'améliorer.</li> </ul> </li> <li>- pour acquérir des savoirs nouveaux : meilleure connaissance des familles d'activités athlétiques (leurs différentes formes d'action, leurs espaces et matériels spécifiques...)</li> <li>- pour mieux prendre en compte sa vie physique : doser ses efforts dans deux types de courses (vitesse et durée)</li> </ul>
Mesurer et apprécier les effets de l'activité	<p>* Apprécier, lire des indices de plus en plus variés en hauteur, en distance : zones ou obstacles à franchir, lignes(d'arrivée) à atteindre.</p> <p>* Appréhender, dans la réalisation de ses actions, les notions relatives à l'espace et au temps :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mise en relation de la vitesse et de la distance d'une course : en course de vitesse, sur une même distance, c'est celui qui court le plus vite qui a le temps le plus petit et...qui gagne la course !</li> <li>- Mise en relation de la forme du geste, de la trajectoire de l'objet et de la longueur du lancer : Je lance plus loin si mon geste est ample, la trajectoire vers le haut et l'avant, et si je l'enchaîne avec un élan.</li> </ul> <p>* Établir des relations entre ses manières de faire et le résultat de son action :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- « Je saute plus loin si je prends un élan de quelques pas. »</li> <li>- « Pour courir sans se fatiguer si la distance est longue, il ne faut pas aller trop vite et essayer de courir régulièrement, sans s'essouffler »</li> </ul> <p>* Prendre conscience de ses capacités et ressources corporelles et affectives :</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dans différentes actions : par ex, « je suis meilleur en course qu'en lancer »</li> <li>- dans différents types d'efforts : par ex, « je sais courir longtemps sans m'essouffler »</li> <li>* Donner son avis, évaluer une action, une performance, selon des critères simples : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dire qui a respecté son contrat de course et pourquoi.</li> <li>- Dire qui a sauté le plus loin (ou plus haut) et comment il s'y est pris.</li> <li>- Mesurer les longueurs ou les hauteurs de saut, les longueurs de lancer, les distances et les temps de course.</li> </ul> </li> <li>* Reconnaître et nommer : <ul style="list-style-type: none"> <li>- différentes actions mettant le corps et ses segments dans différentes positions : impulsions, projections...</li> <li>- différents types d'efforts et leurs effets sur l'organisme : savoir ce que produit (le cœur accélère, on s'essouffle...) un effort bref et intense, ou plus long et moins intense (course de vitesse/course de durée).</li> </ul> </li> </ul>
<p>Appliquer des règles de vie collective</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Se conduire dans le groupe en fonction de règles que l'on connaît, que l'on comprend, que l'on respecte et que l'on fait respecter : <ul style="list-style-type: none"> <li>- On ne saute pas si le tapis ou le sautoir n'est pas libre</li> <li>- On ne lance pas son objet là où il y a quelqu'un</li> </ul> </li> <li>* Coopérer, adopter des attitudes d'écoute, d'aide, de tolérance et de respect des autres pour agir ensemble ou élaborer, organiser en commun des projets (comme un parcours d'entraînement ou une « Olympiade »), par exemple: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Remettre en place ou en état le matériel pour le passage du suivant...</li> <li>- Aider un camarade à prendre ses marques.</li> </ul> </li> <li>* Connaître et assurer les différents rôles à assurer dans les différentes activités athlétiques : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Athlète, juge, starter, « compteur de temps », collecteur de résultats...</li> </ul> </li> </ul>

### Cycle 3 - Activité : athlétisme

	Compétences spécifiques
<p>Réaliser une performance mesurée</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Réaliser des enchaînements d'actions de plus en plus complexes et variés et mesurer sa performance :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Courses:                   <ul style="list-style-type: none"> <li>Vitesse : Prendre un départ rapide, et maintenir sa vitesse pendant 8 à 9 secondes.</li> <li>Relais : s'élancer et recevoir ou passer un témoin sans ralentir, dans une zone d'une vingtaine de mètres.</li> <li>Haies : prendre un départ rapide, courir et franchir trois haies basses en ralentissant le moins possible, finir vite.</li> <li>En durée : courir à allure régulière sans s'essouffler pendant 8 à 15 minutes (selon les capacités de chacun)</li> </ul> </li> <li>- Sauts :                   <ul style="list-style-type: none"> <li>Hauteur : prendre quelques pas d'élan, sauter le plus haut possible par-dessus un fil ou une barre, avec une impulsion d'un seul pied.</li> <li>Longueur : après une dizaine de pas d'élan rapide, sauter (en un ou plusieurs bonds) le plus loin possible.</li> </ul> </li> <li>- Lancers ;                   <ul style="list-style-type: none"> <li>Courir pour lancer de façon adaptée à l'engin un poids ou un javelot (mousse) le plus loin possible, sans sortir de la zone d'élan.</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>* Courir à différentes allures               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maintenir sa vitesse sur une course rapide ou une course longue (notion de types d'efforts variés)</li> </ul> </li> <li>* Ajuster son action à celle des partenaires : courir au même rythme que les autres enfants du groupe (Course de durée)</li> <li>* Etre capable de le faire régulièrement et à une échéance donnée (Rencontre avec une autre classe, « Olympiade » etc...)</li> </ul>
	Compétences transversales
<p>S'engager lucidement dans la pratique de l'activité</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* S'engager dans les activités :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- en choisissant les stratégies d'action les plus efficaces, ou les plus adaptées en fonction du milieu dans laquelle elle se déroule : allure et technique de course en fonction du terrain, vitesse de la course d'élan, forme du geste de lancer...</li> <li>- en anticipant sur les actions à réaliser : se fixer un contrat de performance réaliste (distance à parcourir, hauteur ou distance à franchir...) et le réaliser.</li> <li>- en contrôlant ses émotions et leurs effets dans des situations de risque ou de difficulté : produire une performance en confrontation directe ou différée avec d'autres enfants sensiblement de même niveau. (Situation de compétition)</li> <li>- en gérant ses efforts avec efficacité et sécurité : adapter son allure de course à la distance parcourue pour courir longtemps sans être essoufflé.</li> </ul> </li> <li>* Enrichir son répertoire de sensations motrices inhabituelles et leurs combinaisons : vitesse et déséquilibre (prendre un départ de vitesse), accélérations (fins de courses), envols (sauts) etc...</li> </ul>
<p>Construire de façon de plus en plus autonome un projet d'action</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Formuler, mettre en œuvre des projets et s'engager contractuellement, individuellement ou collectivement, en utilisant ses ressources et ses connaissances de manière adaptée :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- pour viser une meilleure performance :                   <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se fixer un contrat de réalisation et le réaliser, par ex : « Je vais courir sur X tours », « Je vais sauter un peu plus loin »...</li> </ul> </li> <li>- pour acquérir des savoirs nouveaux : meilleure connaissance des familles d'activités athlétiques (leurs différentes formes d'action, leurs espaces et matériels spécifiques...)</li> <li>- pour organiser sa vie physique : gérer ses efforts dans les différents types de courses.</li> </ul> </li> </ul>
<p>Mesurer et apprécier les effets de l'activité</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Apprécier, lire des indices de plus en plus nombreux et de plus en plus complexes :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les zones d'appel, de passage de témoin, les lignes d'arrivée...</li> <li>- Les autres coureurs, pour régler sa propre course.</li> </ul> </li> <li>* Mettre en relation des notions d'espace et de temps : vitesse, accélération, durée, trajectoires, déplacements...</li> <li>- Adapter sa vitesse à la distance à parcourir, dans les courses (et les courses d'élan dans les sauts)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adapter la forme et la force de son lancer aux caractéristiques de l'engin (lourd ou léger)</li> <li>* Identifier, sélectionner et appliquer des principes pour agir méthodiquement (faire des hypothèses d'action, identifier des constantes, anticiper...)</li> <li>- Adapter sa technique de course aux accidents du terrain (course longue)</li> <li>- Connaître les réactions cardio-vasculaires à l'effort et adapter son allure à la distance de la course et à son rythme cardiaque.</li> <li>- Savoir prendre une course d'élan efficace pour sauter haut ou loin : connaître son nombre de pas d'élan nécessaire pour prendre son impulsion dans la zone favorable.</li> <li>* Situer son niveau de capacités motrices et ressources corporelles et affectives pour réaliser des actions précises et/ou pour s'engager dans un type d'effort particulier :</li> <li>- Connaître ses points forts en course (« je suis meilleur en vitesse qu'en durée »), sauts (« je peux choisir mon style de saut en hauteur), lancers...</li> <li>* Mesurer et prendre un risque acceptable en fonction de ses ressources :</li> <li>- Accepter de se mesurer à d'autres de force sensiblement égale (courses, sauts ou lancers)</li> <li>* Évaluer, juger, mesurer ses performances et celle des autres avec des critères objectifs :</li> <li>- Comprendre les protocoles de mesure</li> <li>- Utiliser un chronomètre, un décamètre etc... pour mesurer les longueurs ou les hauteurs de saut, les distances de lancers, les temps de course.</li> <li>* Identifier et décrire:</li> <li>- Différentes actions mettant le corps et ses segments dans différentes positions : impulsions de saut en hauteur et longueur, multi-bonds, projections d'objets lourds ou légers...</li> <li>- Différents types d'efforts et leurs effets sur l'organisme et la santé : savoir ce que produit un effort bref et intense, ou plus long et moins intense (course de vitesse/course de durée), savoir prendre son pouls...</li> </ul>
<p>Se confronter à l'application et à la construction des règles de vie et de fonctionnement collectif</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Se conduire dans le groupe en fonction de règles (de sécurité, entre autres) que l'on connaît, que l'on comprend et que l'on respecte, et que l'on peut expliquer aux autres :</li> <li>- S'assurer que la place est libre pour sauter ou lancer</li> <li>- Remettre en place ou en état le matériel pour le passage du suivant...</li> <li>* Coopérer, adopter des attitudes d'écoute, d'aide, de tolérance et de respect des autres pour agir ensemble ou élaborer en commun des projets (comme préparer une rencontre athlétique, composer un relais, etc...)</li> <li>- Aider un camarade à prendre ses marques.</li> <li>- Conseiller un camarade sur la meilleure façon de s'y prendre pour réussir</li> <li>Exemples de projets :</li> <li>- Un projet de course de relais pour toute la classe (par exemple : battre le record du monde du 1500m, en additionnant les distances courues par chacun).</li> <li>- Des ateliers d'entraînement dans les différentes familles athlétiques.</li> <li>- Une rencontre type « Jeux Olympiques » avec d'autres classes de même niveau.</li> <li>* Assurer des rôles différents dans les différentes activités athlétiques et dans des situations variées :</li> <li>- Juge, organisateur, chronométrateur, starter, collecteur de résultats etc...</li> </ul>

### Cycle 3 - Activité : cirque

<b>Compétences spécifiques</b>	
<p>Concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique et/ou expressive.</p>	<p>*Réaliser et enchaîner plusieurs formes d'action, codifiées ou non, avec ou sans engins, dans les familles suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Acrobaties : se renverser, rouler, sauter, seul ou à plusieurs...</li> <li>- Activités d'équilibre : s'équilibrer dans différentes positions sur engins instables, porter, voltiger, parer à plusieurs (Acrosport)</li> <li>- Manipulations/jonglerie : jongler, lancer, rattraper, faire tourner...</li> <li>- Expression et communication (Clowneries, Dressage, Cavalerie...) : diverses actions motrices destinées à faire rire, à émouvoir, à surprendre...</li> </ul> <p>En fin de cycle, pouvoir :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Présenter, seul ou à plusieurs, un numéro formé d'un enchaînement de 5 actions minimum, choisies parmi 2 des 4 familles (acrobaties, activités d'équilibre, manipulations/jonglerie, expression/communication), et comportant une entrée, un milieu, une fin.</li> </ul> <p>Un exemple de maîtrise d'une action dans la famille « Manipulations/jonglerie » :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jongler de plus en plus haut, de plus en plus vite, de plus en plus longtemps, en variant les positions du corps, sur des surfaces surélevées, étroites, mobiles, mouvantes, seul ou avec des partenaires, en variant les objets.</li> </ul> <p>*S'exprimer corporellement seul ou en groupe et communiquer aux autres des sentiments ou des émotions :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Traiter les activités précédentes pour construire un numéro : Une entrée, un milieu, une fin, en solo, en duo, ou en trio et plus, en « embarquant » le spectateur pour le surprendre et le troubler.</li> </ul>
<b>Compétences transversales</b>	
<p>S'engager lucidement dans la pratique de l'activité</p>	<p>*S'engager dans les activités :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En fonction d'un risque reconnu et apprécié : pour créer l'événement il doit y avoir dosage entre le risque, le courage, le comique et la poésie ; la virtuosité, l'exploit, le rêve demandent précision et exigences.</li> <li>- En fonction de la difficulté de la tâche : en adaptant ses réponses et ses efforts aux caractéristiques de l'objet, de la discipline, du numéro.</li> <li>- En contrôlant ses émotions et leurs effets dans des situations de risque ou de difficulté : produire un « numéro » devant des spectateurs, en restant concentré.</li> </ul> <p>*Enrichir son répertoire de sensations motrices inhabituelles et leurs combinaisons :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mobilisation totale du corps pour chaque numéro : diversité de la motricité expressive dissociations, variations toniques, relâchements, déséquilibres, immobilité, énergie, aisance, fluidité, amplitude des gestes, afin d'accéder à une motricité élaborée et stylisée.</li> </ul>
<p>Construire de façon de plus en plus autonome un projet d'action</p>	<p>*Formuler, mettre en œuvre des projets et s'engager contractuellement, individuellement ou collectivement, en utilisant ses ressources et ses connaissances de manière adaptée :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pour viser une meilleure performance : Je vais jongler avec 2 foulards (la colonne décalée), avec 3 foulards (la cascade), avec 4 foulards (le jet d'eau)...</li> <li>- Pour inventer des formes d'actions diversifiées : Inventer et construire un numéro comportant plusieurs formes de jonglage et utilisant plusieurs engins, seul ou à plusieurs.</li> <li>- Pour acquérir des savoirs nouveaux : meilleure connaissance du « monde du cirque », vécu individuel et collectif d'une expérience riche en émotions nouvelles (situation de risque, regard des autres, trac, plaisir de réussir, de s'exprimer, de faire rire...)</li> <li>- Pour organiser sa vie physique : exigences motrices (entraînement assidu, nombreuses répétitions) pour la qualité du spectacle, gestion de son effort et de sa concentration pour tenir le temps de son numéro...</li> </ul>
<p>Mesurer et apprécier les effets de l'activité</p>	<p>*Apprécier, lire des indices de plus en plus nombreux et de plus en plus complexes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trajectoires diversifiées des différents objets à jongler</li> <li>- Distances avec les partenaires (échanges d'engins)</li> <li>- Sensations d'équilibre et de déséquilibre</li> <li>- Expression(s) des partenaires (clowneries)...</li> </ul> <p>*Appréhender, dans la réalisation de ses actions, les notions relatives à l'espace et au temps :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ajuster les gestes de jonglage ou les trajectoires de lancers à la forme de l'engin et à la distance des partenaires.</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adapter la durée d'un numéro au nombre d'actions et à leurs constructions.</li> <li>- Agir en concordance avec une musique (montage sonore délimité dans le temps et avec lequel il faut composer).</li> </ul> <p>* Identifier, sélectionner et appliquer des principes pour agir méthodiquement (faire des hypothèses d'action, identifier des constantes, anticiper...) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adapter ses gestes, ses expressions et sa vitesse d'exécution à l'engin ou à l'effet préconisé (faire rire, faire peur, émouvoir...)</li> <li>- Proposer des types de jonglage, d'échanges, d'actions diverses pour composer un numéro à plusieurs.</li> </ul> <p>* Situer son niveau de capacités motrices, ses ressources corporelles et affectives, ses possibilités de performance :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pour réaliser des actions précises : choisir un matériel (pour jongler, pour faire des acrobaties...) avec lequel on est sûr de réussir sa prestation.</li> <li>- Pour s'engager dans un type d'effort particulier : prévoir la durée de son numéro et le réaliser sans s'arrêter en cours d'exécution.</li> <li>- Pour s'engager dans une situation de risque mesuré : choisir un rôle qui convient à sa personnalité, se produire devant les autres...</li> </ul> <p>* Donner son avis, évaluer une performance selon des critères objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Devenir un spectateur avisé, savoir porter un regard sensible et pas simplement un regard en attente de l'exploit : dégager des critères d'appréciation qui pourront porter sur : <ul style="list-style-type: none"> <li>- l'implication de chacun dans son rôle, sa concentration, son plaisir de faire</li> <li>- la qualité des mouvements, leur originalité, leur caractère surprenant</li> <li>- le fait qu'on a été ému, enthousiasmé, à l'écoute...</li> </ul> </li> </ul> <p>* Identifier et décrire :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Différentes actions et leurs principes, en spécifiant la position du corps et de ses segments : un jonglage à trois balles, la mise en rotation d'une assiette chinoise, l'équilibre debout sur une boule...</li> </ul>
<p>Se confronter à l'application et à la construction des règles de vie et de fonctionnement collectif</p>	<p>* Se conduire dans le groupe en fonction de règles, de codes, que l'on connaît, que l'on comprend, que l'on respecte, et que l'on peut expliquer aux autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Règles de composition : le « numéro » doit comporter un certain nombre d'éléments.</li> <li>- Règles de sécurité : assurer la parade d'un camarade lors d'un travail d'équilibre ou l'élaboration d'une figure d'acrobatie collective...</li> </ul> <p>* Coopérer, adopter des attitudes d'écoute, d'aide, de tolérance et de respect des autres pour agir ensemble ou élaborer en commun des projets (comme l'élaboration à plusieurs d'un numéro) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Communiquer et travailler avec les autres, rechercher et maîtriser des risques, chercher de nouvelles idées, prendre des initiatives</li> <li>- Montrer aux autres ce que l'on propose de faire, observer ce que proposent les autres, adopter à plusieurs le projet...</li> <li>- Conseiller un camarade sur la meilleure façon de s'y prendre pour réussir (faire une figure de diabolo, enrichir son répertoire d'actions pour faire rire...)</li> </ul> <p>* Assurer plusieurs rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Acteur (celui qui montre), spectateur (celui qui regarde) de créateur (celui qui monte le numéro et qui fait ses choix), de scénographe (celui qui donne à voir et qui met en valeur le numéro) mais aussi d'observateur et d'évaluateur pour aider à l'apprentissage (à partir de critères précis)</li> </ul>

## Danse – Maternelle

<b>Compétences spécifiques</b>	
Ces compétences correspondent à un niveau à atteindre en fin de grande section.	
Réaliser des actions à visée artistique, esthétique et/ou expressive	<p><b>Utiliser un répertoire aussi large que possible d'actions élémentaires</b> pour</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Danser : exprimer corporellement des images, des personnages, des sentiments, des états...               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Improviser à partir d'éléments fondamentaux du mouvement (déplacements, sauts, tours, chutes...)</li> <li>- Transformer un geste habituel par le jeu des contraires (vite - lent, haut - bas, fort - doucement, seul - avec ...) pour faire émerger un autre imaginaire.</li> <li>- Construire la « musicalité » du mouvement par un travail de nuances liées aux qualités des éléments (eau, terre, air, feu), d'autres univers (imaginaires, poétiques, familiers, lointains...), en relation avec les caractéristiques de la musique.</li> </ul> </li> <li>* Composer :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Construire une courte séquence dansée associant 2 ou 3 mouvements simples, phrase répétée et apprise par mémorisation corporelle des élans, vitesses, directions...</li> </ul> </li> <li>* Communiquer aux autres des sentiments ou des émotions :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Entrer en relation « instantanée » avec un ou plusieurs enfants, par imitation, par la proximité dans l'espace, par le rythme...</li> </ul> </li> </ul> <p>On s'attachera davantage dans ce cycle à l'aspect expressif qu'à l'aspect esthétique, notamment avec les plus petits.</p> <p>Toutes sortes de musiques ou d'éléments sonores peuvent être utilisés pour soutenir et dynamiser l'action.</p>
<b>Compétences transversales</b>	
Ces compétences ne sont pas construites indépendamment de la pratique des activités Des exemples de mises en œuvre dans différentes situations spécifiques à l'activité sont présentées ci-dessous.	
S'engager dans l'action	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Oser s'engager dans différentes actions (locomotions, équilibres, manipulations...)</li> <li>- Danser devant les autres, en participant à un « moment » de danse, à partir de quelques repères dans l'improvisation (gestes, relations, entrées, sorties, éléments de la musique ou du monde sonore), dans une diversité de rythmes, de directions, de formes...</li> <li>* Éprouver, ressentir, accepter               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Des sensations motrices inhabituelles : équilibres, rotations, déséquilibres</li> <li>- Des émotions : plaisir de s'exprimer, peur de danser devant les autres</li> </ul> </li> <li>* Les reconnaître, les nommer, sur soi et sur les autres...               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dire après le « spectacle » quelles sont les émotions que l'on a vécues</li> <li>- Nommer sur les autres danseurs les actions relatives à des sensations (appuis sur une jambe, tours, attitudes penchées...)</li> </ul> </li> </ul>
Faire un projet d'action	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Avec l'aide de l'enseignant (et éventuellement d'autres enfants), imaginer, créer, proposer les éléments d'un « moment chorégraphique » à monter seul ou à plusieurs...</li> <li>* Élaborer un projet individuel d'action et le mener à terme : choisir des éléments (mouvements, déplacements...) parmi ceux qu'on a déjà réalisés ou dans la danse des autres, composer une petite séquence (2 à 3 actions) et la danser.</li> <li>* Découvrir, connaître, nommer des éléments relatifs à l'activité :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mouvements possibles (tours, déplacements, actions à 2...)</li> <li>- Espace scénique : entrées, sorties, avant, arrière...</li> <li>- Caractéristiques du monde sonore (Paroles, musiques, rythmes divers...)</li> <li>- Œuvres différentes (vidéos, livres, spectacles...)</li> </ul> </li> </ul>
Identifier et apprécier les effets de l'activité	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Prendre des indices simples (peu nombreux et peu complexes)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Éléments de l'espace scénique</li> <li>- Éléments du monde sonore (mélodies, pulsations, accents...)</li> <li>- Gestes, mouvements des danseurs</li> </ul> </li> <li>* Prendre des repères dans l'espace et le temps pour être plus efficace.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Début et fin des phrases musicales, espace parcouru sur une de ces phrases...</li> </ul> </li> <li>* Prendre en compte le résultat de son action en comparant les effets recherchés et les effets obtenus.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifier sur les autres des attitudes, des gestes, des modes de déplacements, et réussir à les reproduire.</li> </ul> </li> <li>* Ajuster ses actions en fonction des buts visés.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Danser (seul ou avec les autres), sans se tromper, la séquence préparée.</li> <li>* Etre sensible à des valeurs esthétiques ou expressives : définir des critères d'appréciation sur la justesse des attitudes, expressions, mouvements relatifs à des sentiments, des états, mais aussi à la notion de beau...</li> <li>*Savoir apprécier l'action des autres comme spectateur : dire si ce que font les danseurs est expressif, procure de l'émotion, du plaisir...</li> </ul>
<p>Se conduire dans le groupe en fonction de règles</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Adapter ses comportements dans des situations où l'on n'est pas seul :</li> <li>- Participer activement à des actions collectives en reconnaissant, en respectant, en écoutant, en coopérant, en établissant des relations de plus en plus nombreuses avec les autres : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Retenir, suspendre, accélérer son mouvement pour être à l'unisson avec les autres enfants danseurs.</li> </ul> </li> <li>- Comprendre et respecter le rythme et les règles de la vie collective : tout le monde a le droit de s'exprimer pour donner son avis ou proposer des actions à faire.</li> <li>- Comprendre et respecter des règles simples de sécurité : s'assurer que les gestes et déplacements exécutés ne gênent pas les autres enfants.</li> <li>* Connaître et assurer des rôles différents dans l'activité : danseur, spectateur...</li> </ul>

## Danse – Cycle 2

	<b>Compétences spécifiques</b>
Concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique et/ou expressive	<p><b>Réaliser des enchaînements simples d’actions élémentaires</b> (locomotions, équilibres, manipulations) :</p> <p>* <b>Danser</b> : exprimer corporellement seul ou en groupe, des personnages, des images, des états, des sentiments...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Improviser : en explorant les différents espaces, sens, fonctions possibles des sauts, tours, déplacements, chutes...</li> <li>- Transformer un geste habituel, quotidien ou codifié, en transposant les espaces, en changeant les vitesses et les durées, en jouant sur l’amplitude du mouvement pour révéler de nouvelles sensations.</li> <li>- Entrer en relation avec les structures rythmiques et la mélodie de la musique, tout en dansant ponctuellement des variations personnelles. Intégrer son mouvement à une durée, bien repérée, choisie ou imposée.</li> </ul> <p>* <b>Composer</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Composer une phrase dansée à partir de trois mouvements liés, inscrits dans une direction, une durée, un rythme précis, choisis parce qu’ils expriment des univers personnels ou collectifs.</li> </ul> <p>* <b>Communiquer</b> aux autres des sentiments ou des émotions</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Construire des relations avec les autres enfants dans une « écoute » corporelle née d’élan, de dynamismes, de gestes et de trajets communs.</li> </ul>
	<b>Compétences transversales</b>
S’engager lucidement dans l’action	<p>* S’engager dans des actions progressivement plus complexes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- en fonction d’un risque reconnu et apprécié : se produire devant un public (les autres enfants, les parents...)</li> <li>- en anticipant sur le résultat de son action : mémoriser progressivement les éléments qui composent la phrase chorégraphique.</li> </ul> <p>* Reconnaître, exprimer, contrôler ses émotions et leurs effets dans des situations où l’on se produit devant les autres : rester concentré, ne pas rire ou s’arrêter, rester « dans l’action »...</p> <p>* Enrichir son répertoire de sensations motrices inhabituelles :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mise en jeu du corps : équilibres et déséquilibres, rotations, passages au sol (appuis divers), vitesse d’exécution...</li> </ul>
Construire un projet d’action	<p>* Construire des projets d’action individuels ou collectifs, adaptés à ses possibilités (ou celles du groupe)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pour mettre en œuvre, pour inventer des formes d’action variées : choisir dans la diversité de ses expériences de danse, celle que l’élève a plaisir à danser seul ou avec d’autres, ou celle qu’il souhaite communiquer (états, émotions, idées)</li> <li>- Pour acquérir de nouvelles connaissances sur l’activité : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sur les possibilités de mouvements corporels en danse</li> <li>- Sur l’univers de la danse : œuvres chorégraphiques (spectacles, vidéos, livres...)</li> </ul> </li> </ul>
Mesurer et apprécier les effets de l’activité	<p>* Apprécier, lire des indices de plus en plus variés en hauteur, en distance, en mobilité...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Éléments de l’espace scénique (entrées, sorties, espace de présentation)</li> <li>- Éléments de l’espace corporel : niveaux, directions</li> <li>- Caractéristiques du monde sonore : mélodies, rythmes et leurs variations...</li> <li>- Gestes et trajets des autres danseurs</li> </ul> <p>* Appréhender, dans la réalisation de ses actions, les notions relatives à l’espace et au temps : vitesse, trajectoire, déplacement...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ajuster son mouvement à une durée donnée, changer les vitesses et les durées en concordance avec le support sonore</li> </ul> <p>* Établir des relations entre ses manières de faire et le résultat de l’action :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Choisir, trouver les éléments (Quels gestes, quels déplacements...) d’une séquence dansée pour danser une émotion (la joie, la tristesse, la colère...) ou un univers particulier (la banlieue, la jungle, l’eau...)</li> </ul> <p>* Prendre conscience de ses capacités et ressources corporelles et affectives dans différentes actions (positions du corps et des segments) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Par exemple : « Je suis capable d’exprimer la colère avec tels gestes ou tels mouvements »</li> </ul>

	<p>* Donner son avis, évaluer une performance, une production, selon des critères simples :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Formuler un point de vue sensible sur la danse des autres et les spectacles vus (critères portant sur : la qualité des mouvements, leur caractère expressif, esthétique, les émotions suscitées ...)</li> </ul> <p>* Reconnaître et nommer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Différentes actions mettant le corps et ses segments dans différentes positions : équilibres, sauts, passages au sol, rotations, etc...</li> <li>- Quelques repères culturels constitutifs des œuvres.</li> </ul>
<p>Appliquer des règles de vie collective</p>	<p>* Se conduire dans le groupe en fonction de règles, de codes, que l'on connaît, que l'on comprend, que l'on respecte et que l'on fait respecter :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Règles de composition : nombre d'éléments dans la séquence dansée, impératifs de mise en scène...</li> <li>- Règles simples de sécurité : s'assurer que tous les enfants qui dansent ont suffisamment de place pour ne pas se gêner.</li> <li>- Règles de vie collective : tout le monde a le droit d'exprimer ses idées ou de proposer des solutions...</li> </ul> <p>* Coopérer, adopter des attitudes d'écoute, d'aide, de tolérance et de respect des autres pour agir ensemble ou élaborer en commun des projets.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aider un camarade à réaliser la partie de séquence qui lui revient en lui donnant des idées, des conseils...</li> <li>- Se mettre à plusieurs pour réaliser une action commune (un porter, une figure de groupe)</li> </ul> <p>* Connaître et assurer plusieurs rôles :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Danseur, spectateur...</li> </ul>

## Contenus Cycle 3 – Activité : Danse

	<b>Compétences spécifiques</b>
<p>Concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique et/ou expressive</p>	<p><b>Réaliser et enchaîner des actions</b> (locomotions, équilibres, manipulations...) <b>de plus en plus complexes et variées</b> :</p> <p>* <b>Danser</b> : exprimer corporellement seul ou en groupe, à partir de musiques, peintures, textes, des images, des états, des sentiments...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Improviser (associer, lier, rompre...) en exprimant des nuances dans le rythme, dans l'énergie, dans l'espace, dans l'énergie, dans les relations avec les autres...</li> <li>- Transposer les composantes d'espace (amplifier, restreindre), de rythme (suspendre, accélérer), de relations (faire avec, contre) d'une situation initiale pour la transformer et créer un autre univers, donner un autre sens.</li> <li>- S'ajuster aux éléments de la musique et des mondes sonores (pulsations, rythmes, mélodies, accents, silences, intensités, hauteur) et jouer avec ces éléments sur des modes d'interprétation différents.(en adéquation, en opposition, en dialogue...)</li> </ul> <p>* <b>Composer</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Construire dans une phrase dansée (directions, durées, rythmes précis) jusqu'à cinq mouvements combinés et liés, pour donner une intention et susciter du sens (émotions, états, idées), personnels ou collectifs, choisis ou imposés.</li> </ul> <p>* <b>Communiquer</b> aux autres des sentiments ou des émotions</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Entrer en relation dynamique instantanée avec d'autres enfants, par les élans, les rythmes, les directions (écoute corporelle) pour développer son mouvement.</li> </ul>
	<b>Compétences transversales</b>
<p>S'engager lucidement dans la pratique de l'activité</p>	<p>* S'engager dans l'action :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- en choisissant les modes d'action les plus adaptés dans des temps et des espaces divers, en relation avec le monde sonore ou l'idée proposés...</li> <li>- en anticipant sur les actions à réaliser, par la mémorisation progressive des éléments qui composent le moment chorégraphique.</li> <li>- en contrôlant ses émotions et leurs effets dans des situations de risque ou de difficulté de plus en plus diversifiées : se produire devant un public en restant concentré et sans que les moyens d'expression soient perturbés...</li> </ul> <p>* Enrichir son répertoire de sensations motrices inhabituelles et leurs combinaisons :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mise en jeu du corps et de son énergie : équilibre et déséquilibre, appuis divers, changement d'axe, transfert de poids du corps, accélérations, rotations dans plusieurs axes, vitesse d'exécution...</li> </ul>
<p>Construire de façon de plus en plus autonome un projet d'action</p>	<p>* Formuler, mettre en œuvre des projets et s'engager contractuellement, individuellement ou collectivement, en utilisant ses ressources et ses connaissances de manière adaptée :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pour viser une meilleure performance : réfléchir ensemble à des propositions de mouvements, d'attitudes, de déplacements... plus expressifs, mieux adaptés au thème retenu.</li> <li>- Pour inventer des formes d'action diversifiées : composer des moments chorégraphiques comportant des éléments relatifs à l'espace scénique, au temps, aux possibilités de chacun des danseurs et à leurs relations...</li> <li>- Pour acquérir des savoirs nouveaux :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sur les modes d'action et d'articulation du corps dans le mouvement dansé</li> <li>- Sur l'univers de la danse : les œuvres, les styles, les modes de composition, l'histoire de la danse...</li> </ul> </li> <li>- Pour organiser sa vie physique : gérer son émotion, son effort et sa concentration lors de la production devant un public.</li> </ul>
<p>Mesurer et apprécier les effets de l'activité</p>	<p>* Apprécier, lire des indices de plus en plus nombreux et de plus en plus complexes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Éléments de l'espace scénique (entrées, sorties, espace de présentation)</li> <li>- Éléments de l'espace corporel orienté dans l'espace concret : niveaux, plans, directions, volumes</li> <li>- Caractéristiques du monde sonore sur lequel on danse (mélodies, rythmes, pulsations, tempo)</li> <li>- Attitudes, expressions, mouvements, déplacements des autres danseurs...</li> </ul> <p>* Mettre en relation des notions d'espace et de temps : vitesse, accélération, durée, trajectoires, déplacements...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ajuster ses mouvements à ceux des partenaires/danseurs</li> <li>- Agir en concordance avec le support sonore (en adéquation, en décalage, en écho...)</li> </ul>

	<p>* Identifier, sélectionner et appliquer des principes pour agir méthodiquement (faire des hypothèses d'action, identifier des constantes, anticiper...) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jouer des modes différents de composition pour renforcer une intention à communiquer, créer une rupture, surprendre, émouvoir, faire sourire...</li> <li>- Choisir une musique ou un fond sonore adaptés à l'intention à créer, au propos à tenir...</li> </ul> <p>* Situer son niveau de capacités motrices, ses ressources, ses possibilités de performance :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pour réaliser des actions précises : choisir des mouvements que l'on est sûr de maîtriser, dans l'exécution motrice et dans l'expression.</li> <li>- pour s'engager dans un type d'effort particulier : prévoir la durée de son moment chorégraphique et le réaliser jusqu'au bout sans s'interrompre.</li> <li>- pour s'engager dans une situation de risque mesuré : se produire devant les autres dans un rôle ou avec une gestuelle qui conviennent à sa personnalité.</li> </ul> <p>* Évaluer, juger ses actions et celles des autres, donner son avis avec des critères objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Devenir un spectateur sensible, qui peut identifier et apprécier, par argumentation, comparaison, analogies, les prestations de ses camarades ou des spectacles chorégraphiques divers. Les critères d'appréciation peuvent porter sur : <ul style="list-style-type: none"> <li>- La qualité des mouvements, leur originalité, leur énergie, leur caractère expressif ou esthétique...</li> <li>- Le mode de composition, les éléments chorégraphiques, les costumes éventuellement...</li> <li>- Le fait que l'on a été ému, touché, enthousiasmé, surpris, à l'écoute...</li> </ul> </li> </ul> <p>* Identifier et décrire:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Différentes actions et leurs principes, en spécifiant la position du corps et de ses segments : rotations, pivots, tours, équilibres, sauts, passages au sol...</li> </ul>
<p>Se confronter à l'application et à la construction des règles de vie et de fonctionnement collectif</p>	<p>* Se conduire dans le groupe en fonction de règles, de codes, que l'on connaît, que l'on comprend et que l'on respecte, et que l'on peut expliquer aux autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Règles de composition : nombre d'éléments dans la chorégraphie, impératifs de mise en scène (entrées, sorties...)</li> <li>- Règles simples de sécurité : s'assurer que le groupe dispose d'assez d'espace pour que chacun puisse travailler ses mouvements sans gêner les autres.</li> </ul> <p>* Coopérer, adopter des attitudes d'écoute, d'aide, de tolérance et de respect des autres pour agir ensemble ou élaborer en commun des projets.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Communiquer et travailler avec les autres, rechercher de nouvelles idées, prendre des initiatives...</li> <li>- Montrer aux autres ce que l'on propose de faire, observer ce qu'ils proposent, essayer, négocier et adopter le projet collectivement.</li> <li>- Conseiller un camarade sur un mode d'expression, une action à choisir, à améliorer...</li> </ul> <p>* Connaître et assurer plusieurs rôles</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Danseur, spectateur, chorégraphe...</li> </ul>

## Jeux Collectifs – Cycle 3

<b>Compétences spécifiques</b>	
Conduire un affrontement individuel et/ou collectif	<p>* Réaliser et enchaîner des actions de plus en plus complexes et variées pour coopérer avec des partenaires et s'opposer collectivement à un ou plusieurs adversaires dans un jeu collectif (type basket, handball...):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comme attaquant:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porteur de balle : dribbler sur quelques mètres, progresser vers l'avant, passer la balle à un partenaire arrêté ou en mouvement, ou tirer en position favorable.</li> <li>- Non-porteur de balle : se démarquer dans un espace libre, recevoir une balle.</li> </ul> </li> <li>- Comme défenseur :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir pour gêner le porteur de balle, et/ou courir et s'interposer entre les attaquants et le but.</li> </ul> </li> </ul> <p>* Passer du rôle d'attaquant à celui de défenseur et réciproquement .</p>
<b>Compétences transversales</b>	
S'engager lucidement dans la pratique de l'activité	<p>* S'engager dans les diverses situations de jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- en choisissant les stratégies d'action les plus efficaces, ou les plus adaptées: aller tirer quand on est seul face au but, passer à un partenaire mieux placé que soi...</li> <li>- en anticipant sur les actions à réaliser : se placer en attaque dans un espace libre vers l'avant, en défense entre l'attaquant et le but...</li> <li>- en contrôlant ses émotions et leurs effets dans des situations de « match »: tenter sa chance au tir, jouer gardien de but, défendre contre un attaquant plus fort que soi...</li> </ul> <p>* Enrichir son répertoire de sensations motrices inhabituelles et leurs combinaisons :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tenter des tirs « acrobatiques » (en suspension, par exemple), marquer un essai...</li> </ul>
Construire de façon de plus en plus autonome un projet d'action	<p>* Formuler, mettre en œuvre des projets et s'engager contractuellement, individuellement ou collectivement, en utilisant ses ressources et ses connaissances de manière adaptée :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pour viser une meilleure performance ou l'acquisition de formes d'action diversifiées : élaborer un projet d'entraînement de l'équipe pour améliorer la progression de la balle, ou une stratégie collective de défense...</li> <li>- pour acquérir des savoirs nouveaux : meilleure connaissance des règles de jeu, du rôle d'arbitre, de l'histoire de l'activité...</li> </ul>
Mesurer et apprécier les effets de l'activité	<p>* Apprécier, lire des indices de plus en plus nombreux et de plus en plus complexes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- les caractéristiques du terrain (lignes, zones interdites, cibles), les espaces libres, les déplacements des autres joueurs, les trajectoires de balle...</li> </ul> <p>* Mettre en relation des notions d'espace et de temps :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- partir vite en attaque dès que son équipe a récupéré le ballon, lancer la balle vers l'avant à un partenaire...</li> </ul> <p>* Identifier, sélectionner et appliquer des principes pour agir méthodiquement (faire des hypothèses d'action, identifier des constantes, anticiper...)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Observer une situation de jeu à effectif réduit et dire pourquoi l'action (d'attaque ou de défense) a réussi ou échoué.</li> <li>- Proposer une stratégie d'attaque ou de défense.</li> </ul> <p>* Situer son niveau de capacités motrices, ses ressources corporelles et affectives :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pour réaliser des actions précises : connaître ses points forts comme attaquant ou comme défenseur</li> <li>- pour s'engager dans une situation de risque mesuré : choisir le rôle du poursuivant (jeu traditionnel), aller seul au tir...</li> </ul> <p>* Évaluer, juger ses actions et celles des autres avec des critères objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Expliquer sa propre action de joueur.</li> <li>- Tenir une feuille de match (tableau de résultats)</li> <li>- Arbitrer une période de jeu ou un match</li> </ul> <p>* Identifier et décrire:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- différentes actions et leurs principes : dire ce qu'il faut faire pour dribbler, tirer en suspension, intercepter une balle, feinter un adversaire...</li> </ul>



<p>Se confronter à l'application et à la construction des règles de vie et de fonctionnement collectif</p>	<p>* Se conduire dans le groupe en fonction de règles, de codes, que l'on connaît, que l'on comprend et que l'on respecte, et que l'on peut expliquer aux autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Règles de jeu de plus en plus contraignantes : ne pas « marcher » balle en main, ne pas percuter l'adversaire, ne pas marcher dans la zone...</li> <li>- Règles de vie collective : respecter les décisions de l'arbitre, ne pas l'injurier, ni injurier les autres joueurs...</li> </ul> <p>* Coopérer, adopter des attitudes d'écoute, d'aide, de tolérance et de respect des autres pour agir ensemble ou élaborer en commun des projets (comme préparer un tournoi inter-équipes, élaborer des stratégies à plusieurs...)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Proposer de nouvelles règles de jeu</li> <li>- Arbitrer un match à deux</li> <li>- Conseiller ses équipiers sur une façon d'attaquer ou de défendre</li> <li>- Conseiller un camarade sur la meilleure façon de s'y prendre pour réussir (marquer un panier, empêcher un adversaire de passer...)</li> </ul> <p>* Connaître et assurer plusieurs rôles dans les différentes activités :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Attaquant, défenseur, gardien de but, arbitre, observateur, collecteur de résultats...</li> </ul>
--	---

## Jeux traditionnels et jeux collectifs Maternelle

<b>Compétences spécifiques</b>	
Ces compétences correspondent à un niveau à atteindre en fin de grande section.	
Coopérer et s'opposer individuellement et/ou collectivement	<p>Utiliser un répertoire aussi large que possible d'actions élémentaires pour coopérer avec des partenaires et affronter collectivement un ou plusieurs adversaires dans un jeu collectif :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir pour retrouver un espace défini (« Chacun dans sa maison »)</li> <li>- Courir pour se sauver et/ou pour attraper (Jeux de poursuite : Loup y es-tu, Minuit dans la bergerie, Le renard dans le poulailler, Chat et souris...)</li> <li>- Lancer individuellement des balles (ou des objets légers) et des ballons sur des cibles variées (Lancer précis, viser : Tirs sur cibles, Lapins et chasseurs), ou collectivement (Lancer loin et précis) d'un terrain à un autre (Balles brûlantes...).</li> <li>- Avec son équipe, transporter en courant des objets d'un point à un autre sans se faire toucher par un enfant défenseur. (Remplir sa maison, Epervier déménageur ...)</li> </ul>
<b>Compétences transversales</b>	
Ces compétences ne sont pas construites indépendamment de la pratique des activités Des exemples de mises en œuvre dans différentes situations spécifiques à l'activité sont présentées ci-dessous.	
S'engager dans l'action	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Oser s'engager dans des jeux à règles et où l'on peut jouer différents rôles :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeux de poursuite : accepter le rôle du poursuivi (mouton...), du poursuivant (loup..)</li> <li>- Jeux de transport où tous jouent le même rôle: accepter de collaborer avec d'autres enfants pour un résultat d'équipe (les déménageurs...)</li> <li>- Jeux de transport par équipes avec rôles différents : accepter d'être « l'épervier » (enfant défenseur qui peut toucher les porteurs d'objets)</li> <li>- Pour tous les jeux : accepter les règles sans tricher.</li> </ul> </li> <li>* Éprouver, ressentir, accepter               <ul style="list-style-type: none"> <li>- des sensations motrices inhabituelles : vitesse, accélérations, décélérations, changements de direction...</li> <li>- des émotions : plaisir de courir, joie de réussir à atteindre son but (ne pas se faire toucher, trouver un refuge...), déplaisir d'avoir « perdu », « peur » à être poursuivi, colère de voir des enfants qui trichent...</li> </ul> </li> <li>* Les reconnaître, les nommer, sur soi et sur les autres :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- J'aime être le loup : je me sens le plus fort pour faire un peu peur aux autres « pour de rire ».</li> </ul> </li> </ul>
Faire un projet d'action	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Avec l'aide de l'enseignant (et éventuellement d'autres enfants), proposer de nouveaux jeux ou de nouvelles règles à un jeu : ajouter un chat, agrandir ou diminuer le terrain...</li> <li>* Élaborer un projet individuel d'action et le mener à terme : assurer son rôle tout le long du jeu (poursuivant ou poursuivi, observateur/arbitre, compteur de points ...)</li> <li>* Découvrir, connaître, nommer des éléments relatifs aux différents jeux: les espaces de jeu, les limites des terrains, les objets à transporter, les balles ou ballons à lancer, les cibles à atteindre (lancer sur, lancer dans), les dossards, les différents rôles à tenir (poursuivant, poursuivi, attaquant, défenseur, arbitre...)</li> </ul>
Identifier et apprécier les effets de l'activité	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Prendre des indices simples (peu nombreux et peu complexes) :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lignes de démarcation des terrains en jeux collectifs (Pays des loups...)</li> <li>- Nature des cibles : caisses à remplir, cerceaux à viser, briques à faire tomber...</li> <li>- Un adversaire-poursuivant bien identifié( loup, renard, chat, épervier...)</li> </ul> </li> <li>* Prendre des repères dans l'espace et le temps pour être plus efficace :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lancer dans un espace libre pour mettre l'adversaire en difficulté (Balles brûlantes)</li> <li>- Repérer un cerceau-refuge pour échapper à l'épervier (Épervier déménageur)</li> </ul> </li> <li>* Prendre en compte le résultat de son action en comparant les effets recherchés et les effets obtenus.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Compter le nombre de cibles atteintes, d'objets transportés ou d'enfants transformés en</li> </ul> </li> </ul>

	<p>statue...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- J'ai couru en zig-zag pour échapper au loup, mon équipe a gagné le jeu en allant plus vite...</li> </ul> <p>* Ajuster ses actions en fonction des buts visés :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Je vais courir du côté opposé au « loup »</li> </ul> <p>* Mesurer les risques pris (ou à prendre)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Je vais essayer de passer dans le pays des loups sans me faire toucher.</li> </ul> <p>*Savoir apprécier l'action des autres comme observateur ou arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dire qui a respecté les règles, qui a gagné ou non.</li> </ul>
<p>Se conduire dans le groupe en fonction de règles</p>	<p>* Adapter ses comportements dans des situations où l'on n'est pas seul :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Participer activement à des actions collectives en reconnaissant, en respectant, en écoutant, en coopérant, en établissant des relations de plus en plus nombreuses avec les autres : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un atelier de lancers de balles</li> <li>- Un jeu de « déménageurs »</li> </ul> </li> <li>- Comprendre et respecter le rythme et les règles de la vie collective, par ex : ne pas se disputer pour un objet ou un matériel</li> <li>- Comprendre et respecter des règles simples de jeu, de sécurité, par ex : <ul style="list-style-type: none"> <li>- De jeu : le loup n'a pas le droit de sortir avant « minuit ».</li> <li>- De sécurité : on respecte les signaux de début et de fin des jeux.</li> </ul> </li> <li>- Connaître et assurer des rôles différents dans les jeux : poursuivant, poursuivi, attaquant, défenseur, arbitre...</li> </ul>

## Activité : jeux de lutte Maternelle

<b>Compétences spécifiques</b>	
Ces compétences correspondent à un niveau à atteindre en fin de grande section.	
Coopérer et s'opposer individuellement et/ou collectivement	<p><b>Utiliser un répertoire aussi large que possible d'actions élémentaires</b> pour</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Accepter le contact avec l'autre : se disputer la possession d'un ballon, transporter les statues...</li> <li>- Toucher, déplacer un adversaire, se rééquilibrer, varier les saisies :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- A quatre pattes, empêcher un autre enfant de sortir d'un cercle tracé au sol</li> <li>- Récupérer les 3 épingles à linge placées sur l'adversaire à différents endroits</li> </ul> </li> <li>- Affronter individuellement un adversaire dans un jeu de lutte : tirer, pousser, saisir, tomber avec, fixer, résister... :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'investir dans une activité de corps à corps pour priver l'adversaire de sa liberté d'action (exemple : « Arrêter les fourmis ») ou pour l'amener et le maintenir au sol dans une position définie (exemple : « Retourner la tortue »)</li> </ul> </li> </ul> <p>Les jeux de lutte seront abordés par des jeux de groupe où les enfants, en coopérant, peuvent mieux accepter le contact corporel avec les autres enfants.</p>
<b>Compétences transversales</b>	
Ces compétences ne sont pas construites indépendamment de la pratique des activités Des exemples de mises en œuvre dans différentes situations spécifiques à l'activité sont présentées ci-dessous.	
S'engager dans l'action	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Oser s'engager dans différentes actions de lutte, dans le respect de règles de jeu et de sécurité définies :           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rentrer dans un jeu de lutte à plusieurs, à deux : accepter le rôle de l' « attaqué » (tortue, fourmi, ours...)</li> <li>- Accepter de s'affronter selon les règles d'or, sans tricher</li> </ul> </li> <li>* Éprouver, ressentir, accepter           <ul style="list-style-type: none"> <li>- des sensations motrices inhabituelles : contact corporel important, déséquilibres, sensations d'entraves au mouvement...</li> <li>- des émotions : plaisir de gagner, déplaisir de perdre, « peur » de se faire immobiliser...</li> </ul> </li> <li>* Les reconnaître, les nommer, sur soi et sur les autres...           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifier des actions fondamentales du combat : saisir ; déséquilibrer; amener au sol, maintenir...</li> <li>- Dire les principales règles de sécurité : les règles d'or (Ne pas faire mal, ne pas se faire mal, ne pas se laisser faire mal...)</li> </ul> </li> </ul>
Faire un projet d'action	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Avec l'aide de l'enseignant (et éventuellement d'autres enfants), proposer des actions à faire : nouveaux jeux, nouvelles règles de jeu comme ajouter de nouveaux assaillants, agrandir ou diminuer le terrain, proposer de nouvelles prises...</li> <li>* Élaborer un projet individuel d'action et le mener à terme : assurer son rôle tout le long du jeu (attaquant, ou attaqué, ou arbitre...)</li> <li>* Découvrir, connaître, nommer des éléments relatifs aux différentes activités : les espaces de lutte (tapis, tatamis), les différents rôles à tenir...</li> </ul>
Identifier et apprécier les effets de l'activité	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Prendre des indices simples (peu nombreux et peu complexes) : limites de l'espace de lutte (cercles, lignes...), objets à conquérir, actions de l'adversaire.</li> <li>* Prendre en compte le résultat de son action en comparant les effets recherchés et les effets obtenus : énumérer des actions simples (tirer, pousser, saisir, soulever...) et dire lesquelles ont été efficaces.</li> <li>* Ajuster ses actions en fonction des buts visés : par exemple, s'aplatir au maximum pour ne pas se laisser retourner.</li> <li>* Mesurer les risques pris (ou à prendre) : accepter le rôle de l' « attaqué » (traverser le pays des chasseurs de fourmis...)</li> </ul>

	*Savoir apprécier l'action des autres comme observateur ou arbitre : dire qui a respecté les règles, qui a gagné.
Se conduire dans le groupe en fonction de règles	<p>* Adapter ses comportements dans des situations où l'on n'est pas seul :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Participer activement à des actions collectives en reconnaissant, en respectant, en écoutant, en coopérant, en établissant des relations de plus en plus nombreuses avec les autres : un jeu de « déménageurs » (transporter des meubles ou des statues...)</li> <li>- Comprendre et respecter le rythme et les règles de la vie collective : ne pas contester les décisions de l'arbitre, respecter son ou ses adversaires.</li> <li>- Comprendre et respecter des règles simples de jeu, de sécurité : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les règles d'or</li> <li>- Les règles pour gagner (par ex : empêcher d'avancer en comptant jusqu'à 3)</li> </ul> </li> <li>- Connaître et assurer des rôles différents : attaquant, attaqué, observateur, arbitre...</li> </ul>

## Jeux de lutte Cycle 2

	<b>Compétences spécifiques</b>
Conduire un jeu d'opposition individuel ou collectif	<p><b>Réaliser des enchaînements simples d'actions élémentaires pour affronter un adversaire dans des jeux d'opposition duelle :</b>  <b>Combattre en attaquant et en se défendant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Accepter le contact avec l'autre et rechercher le corps à corps : l'attaquant cherche à se trouver en contact le plus proche possible du défenseur</li> <li>- Saisir et contrôler un adversaire : attraper, prendre, maintenir, pousser, tirer, immobiliser...</li> <li>- Déséquilibrer un adversaire : l'attaquant recherche la perte d'équilibre du défenseur sans technique spécifique</li> </ul> <p>Exemples de compétences à atteindre en fin de cycle :</p> <p>Comme attaquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dans un combat à 2, agir sur son adversaire au sol pour le contrôler et l'obliger à se retourner (ex : « Retourner la tortue »)</li> <li>- D'une position à genoux, amener au sol son adversaire et le maintenir immobilisé sur le dos durant 3 secondes.</li> </ul> <p>Comme défenseur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Résister aux tentatives de retournement ou déséquilibre en utilisant tout son corps</li> <li>- Essayer de se dégager d'une immobilisation en diversifiant ses actions</li> </ul>
	<b>Compétences transversales</b>
S'engager lucidement dans l'action	<p>* S'engager dans des actions progressivement plus complexes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- en fonction d'un risque reconnu et apprécié : accepter de combattre avec un autre enfant de son gabarit dans le respect des règles d'or.</li> <li>- en fonction de la difficulté de la tâche et/ou de l'effort qu'elle implique : combattre sur une durée déterminée à l'avance (ex : 30secondes) en maintenant ses efforts.</li> <li>- en anticipant sur le résultat de son action : choisir une position de départ mettant l'adversaire en difficulté (exemple : s'aplatir au maximum pour le jeu « Retourner la tortue »)</li> </ul> <p>* Reconnaître, exprimer, contrôler ses émotions et leurs effets dans des situations de combat à 2 ou à plusieurs : donner le signal d'arrêt lorsqu'on a mal, arrêter immédiatement l'action si l'adversaire le demande, accepter de perdre le jeu...</p> <p>* Enrichir son répertoire de sensations motrices inhabituelles : se déséquilibrer pour mettre l'adversaire en difficulté, utiliser tout son corps pour immobiliser ou résister au retournement ...</p>
Construire un projet d'action	<p>* Construire des projets d'action individuels ou collectifs, adaptés à ses possibilités (ou celles du groupe)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pour viser une meilleure performance, mettre en œuvre des formes d'actions variées : élaborer une stratégie d'actions pour résister plus longtemps à l'attaque de l'adversaire.</li> <li>- pour acquérir de nouvelles connaissances sur l'activité : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifier les actions fondamentales du combat : saisir ; déséquilibrer, amener au sol, immobiliser, résister, esquiver...</li> <li>- Connaître les règles minimum d'un combat : règles d'or (Nepas faire mal...), règles de jeu et d'arbitrage (comptage des points, utilisation de l'espace-tapis...)</li> </ul> </li> <li>- pour mieux prendre en compte sa vie physique : doser ses efforts pour « tenir » le temps du combat.</li> </ul>
Mesurer et apprécier les effets de l'activité	<p>* Apprécier, lire des indices de plus en plus variés :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Limites de la zone de combat</li> <li>- Actions de l'adversaire : positions, force de résistance...</li> </ul> <p>* Établir des relations entre ses manières de faire et le résultat de son action :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprendre l'utilité des actions pour déséquilibrer, amener au sol, immobiliser, résister...</li> <li>- Être capable de classer des actions simples en fonction du résultat recherché</li> </ul> <p>* Prendre conscience de ses capacités et ressources corporelles et affectives :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dans différentes actions : savoir quelles sont les actions que l'on maîtrise le mieux</li> </ul>

	<p>(déséquilibrer, retourner, immobiliser...)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dans différents types d'efforts : doser son effort en fonction de la durée globale du combat</li> <li>- dans des situations de risque identifié : accepter de combattre contre un adversaire au moins aussi fort que soi...</li> </ul> <p>* Donner son avis, évaluer des actions selon des critères simples :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dire qui a gagné un jeu de lutte</li> </ul> <p>* Reconnaître et nommer différentes actions mettant le corps et ses segments dans différentes positions : décrire certaines de ses actions pour retourner, immobiliser, résister...</p>
<p>Appliquer des règles de vie collective</p>	<p>* Se conduire dans le groupe en fonction de règles, de codes, que l'on connaît, que l'on comprend et que l'on respecte et que l'on fait respecter :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Règles de vie collective : respecter les décisions de l'arbitre, respecter l'adversaire (pas de paroles ou d'actes agressifs)</li> <li>- Règles de jeu : ne pas utiliser les prises interdites (règles d'or)</li> <li>- Règles simples de sécurité : ne pas emmener son adversaire en dehors du tapis, arrêter son action dès que l'adversaire ou l'arbitre le demande</li> </ul> <p>* Coopérer, adopter des attitudes d'écoute, d'aide, de tolérance et de respect des autres pour agir ensemble ou élaborer en commun des projets.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aider un camarade à gagner son combat en lui donnant des idées, des conseils</li> <li>- se mettre à plusieurs pour aider un autre enfant à réaliser une action difficile (dans une situation de jeu de lutte collective, par exemple : « arrêter les fourmis »)</li> <li>- encourager verbalement les « combattants »</li> </ul> <p>* Connaître et assurer plusieurs rôles dans les différentes activités : combattant (attaquant, défenseur), arbitre, chronométrateur...</p>

## Jeux de lutte - Cycle 3

	<b>Compétences spécifiques</b>
<p>Conduire un affrontement individuel et/ou collectif</p>	<p>* Réaliser et enchaîner des actions de plus en plus complexes et variées pour affronter un adversaire dans des jeux d'opposition duelle:            Combatte à 2 en attaquant et en se défendant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saisir et contrôler un adversaire (tirer, pousser, tomber avec, fixer...)</li> <li>- Rechercher le corps à corps : l'attaquant cherche à se trouver en contact le plus proche possible du défenseur.</li> <li>- Utiliser le déséquilibre et la force de l'adversaire pour le déséquilibrer : accepter de se déséquilibrer pour mettre l'adversaire en difficulté (pas de technique spécifique)</li> </ul> <p>Exemples de compétences à atteindre en fin de cycle :</p> <p>Comme attaquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Amener son adversaire au sol en le contrôlant et le maintenir immobilisé sur le dos durant 5 secondes.</li> </ul> <p>Comme défenseur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne pas se laisser retourner sur le dos, chercher à garder une position ventrale</li> <li>- Se dégager d'une immobilisation</li> </ul>
	<b>Compétences transversales</b>
<p>S'engager lucidement dans la pratique de l'activité</p>	<p>* S'engager dans les divers jeux de lutte :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- en choisissant les stratégies d'action les plus efficaces, ou les plus adaptées: diversifier ses actions en fonction de l'adversaire, par ex :           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Choisir une action en fonction de la taille, du poids, des types d'actions de l'adversaire.</li> </ul> </li> <li>- en anticipant sur les actions à réaliser : choisir une « prise » de départ de laquelle il est difficile de se dégager (Ex : Gendarmes et voleurs), une position de défense difficile à retourner (Ex : Retourner la tortue)</li> <li>- en contrôlant ses émotions et leurs effets dans des situations de combat à deux ou à plusieurs : arrêter immédiatement l'action si l'adversaire signale qu'il a mal, accepter de perdre le jeu, ne pas répliquer par un coup si l'adversaire fait mal...</li> <li>- en gérant ses efforts avec efficacité et sécurité : utiliser son poids et son gabarit pour immobiliser l'adversaire, porter son effort de dégagement avant d'être complètement essoufflé...</li> <li>- en connaissant le matériel et les règles de sécurité et l'usage qu'il faut en faire           <ul style="list-style-type: none"> <li>- savoir ce qu'il ne faut pas faire (prises interdites) pour respecter les règles d'or : Ne pas faire mal , ne pas se faire mal, ne pas se laisser faire mal.</li> <li>- ne pas porter d'attaque entraînant l'adversaire hors de l'aire de réception</li> </ul> </li> </ul> <p>* Enrichir son répertoire de sensations motrices inhabituelles et leurs combinaisons :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- contrôler le déséquilibre de l'adversaire en acceptant son propre déséquilibre, immobiliser en utilisant tout son corps, résister au retournement en utilisant les surfaces d'appui ventral les plus larges possibles...</li> </ul>
<p>Construire de façon de plus en plus autonome un projet d'action</p>	<p>* Formuler, mettre en œuvre des projets et s'engager contractuellement, individuellement ou collectivement, en utilisant ses ressources et ses connaissances de manière adaptée :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pour viser une meilleure performance : élaborer une stratégie collective pour résister à l'attaque de l'autre équipe (Ex : « Sortir les ours », « Les déménageurs »)...</li> <li>- pour inventer des formes d'action diversifiées : choisir une prise d'attaque adaptée à ses capacités.</li> <li>- pour acquérir des savoirs nouveaux :           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaissance des actions fondamentales du combat : saisir, déséquilibrer, barrer, crocheter, hancher, amener au sol, immobiliser, esquiver, enchaîner, se dégager...</li> <li>- Connaissance des règles d'un tournoi (Temps de combat, points obtenus...) et du rôle de l'arbitre.</li> </ul> </li> <li>- pour organiser sa vie physique : choisir un adversaire en rapport avec ses ressources (gabarit, poids...)</li> </ul>
<p>Mesurer et apprécier les effets de l'activité</p>	<p>* Apprécier, lire des indices de plus en plus nombreux et de plus en plus complexes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les limites de l'aire de combat</li> <li>- Les réactions de l'adversaire : positions, attaques, feintes, relâchements, déséquilibres...</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Identifier, sélectionner et appliquer des principes pour agir méthodiquement (faire des hypothèses d'action, identifier des constantes, anticiper...) : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifier les principes d'efficacité pour ne pas se faire retourner ou se dégager d'une prise, et les appliquer.</li> </ul> </li> <li>* Situer son niveau de capacités motrices, ses ressources, ses possibilités de performance : <ul style="list-style-type: none"> <li>- pour réaliser des actions précises : connaître ses points forts comme attaquant ou défenseur.</li> <li>- pour s'engager dans un type d'effort particulier : accepter de combattre un adversaire de sa catégorie sur une durée déterminée.(2 minutes, par exemple)</li> <li>- pour s'engager dans une situation de risque mesuré : accepter de rencontrer un adversaire un peu plus « fort » que soi.</li> </ul> </li> <li>* Évaluer, juger ses actions et celles des autres avec des critères objectifs : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Expliquer sa propre action comme attaquant (en référence aux actions fondamentales du combat.)</li> <li>- Arbitrer un combat</li> </ul> </li> <li>* Identifier et décrire: <ul style="list-style-type: none"> <li>- différentes actions et leurs principes, en spécifiant la position de corps et de ses segments : décrire ce qu'il faut faire pour bien immobiliser son adversaire.</li> <li>- être capable de classer des actions en fonction de certains types d'adversaire.</li> </ul> </li> </ul>
<p>Se confronter à l'application et à la construction des règles de vie et de fonctionnement collectif</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Se conduire dans le groupe en fonction de règles, de codes, que l'on connaît, que l'on comprend et que l'on respecte et que l'on peut expliquer aux autres : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Règles de vie collective : respecter les décisions de l'arbitre, ne pas l'injurier, ni injurier ou frapper son adversaire...</li> <li>- Règles de jeu ou d'action : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saluer son adversaire</li> <li>- Ne pas utiliser les prises interdites (Respect des 3 règles d'or)</li> </ul> </li> <li>- Règles simples de sécurité, de prise en compte de sa santé et de celle des autres : ne pas combattre en chaussures, enlever ce qui peut blesser (bijoux, montre...), arrêter l'action dès que l'arbitre le demande...</li> </ul> </li> <li>* Coopérer, adopter des attitudes d'écoute, d'aide, de tolérance et de respect des autres pour agir ensemble ou élaborer en commun des projets. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Organiser une rencontre de lutte avec une autre classe</li> <li>- Arbitrer un combat à deux</li> <li>- Conseiller un camarade sur la meilleure façon de se défendre (ou d'attaquer)</li> </ul> </li> <li>* Connaître et assurer plusieurs rôles : combattant (attaquant, défenseur), arbitre, responsable de la sécurité, du temps d'action ...  Par exemple : Assurer la sécurité d'un combat en protégeant des autres combattants restés debout deux adversaires dont le combat se poursuit au sol.</li> </ul>

## Natation - Cycle 2

<b>Compétences spécifiques</b>	
Réaliser une performance mesurée	<p><b>* Réaliser des enchaînements simples d'actions :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Se propulser               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Avancer dans l'eau sans matériel, en faisant des battements de jambes ou en utilisant 3 modes de propulsion, avec l'aide d'une planche, d'une frite, ou sans aide. « Je me déplace sans aide sur une dizaine de mètres ».</li> </ul> </li> <li>-Entrer dans l'eau               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sauter dans l'eau avec aide, sans aide, dans le petit bain, dans le grand bain, dans un cerceau, par-dessus une frite, loin ou en hauteur. « J'entre dans l'eau par le toboggan ».</li> </ul> </li> <li>-S'immerger               <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'immerger : progressivement le long d'une perche, en ramassant des objets « Je passe dans les cerceaux et je ramasse au moins trois objets différents ».</li> </ul> </li> <li>-Respirer               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Souffler dans l'eau avec ou sans matériel, en ouvrant les yeux ou en passant sous une perche : « Je souffle dans un tuyau pendant 5 secondes ».</li> </ul> </li> <li>-S'équilibrer               <ul style="list-style-type: none"> <li>- S'équilibrer dans des positions variées avec ou sans support, uniquement avec les jambes ou uniquement avec les bras : "Je fais le bouchon (vertical) pendant 3 secondes ou je fais l'étoile (horizontale) pendant 5 secondes, sur le ventre ou sur le dos »</li> </ul> </li> </ul> <p><b>* Se déplacer à différentes allures :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vite sur une courte distance : par exemple, dans un jeu de relais</li> <li>- Longtemps, de façon régulière, sans s'essouffler : « J'enchaîne plusieurs largeurs de bassin »</li> </ul> <p><b>* Etre capable de le faire de plus en plus régulièrement :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A la fin d'un cycle dans le cadre des séances tests ou dans des épreuves permettant d'obtenir un « diplôme » ou un brevet de nageur.</li> </ul>
Adapter ses déplacements à différents types d'environnements	<p><b>* Se déplacer en surface et en profondeur dans des formes inhabituelles mettant en cause l'équilibre :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sauter dans l'eau, aller chercher un objet au fond (grand bain), passer dans un cerceau immergé, remonter et se laisser flotter 5s, et revenir au bord.</li> </ul>
<b>Compétences transversales</b>	
S'engager lucidement dans l'action	<p><b>* S'engager dans des actions progressivement plus complexes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En fonction d'un risque reconnu et apprécié :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifier la position de son corps par rapport à l'horizontale</li> <li>- Explorer activement le milieu aquatique pour recueillir des informations et éprouver des sensations variées : « L'eau me porte, elle résiste à la poussée, j'ai du mal à descendre au fond, je vois trouble... »</li> </ul> </li> <li>- En fonction de la difficulté de la tâche               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aller chercher un objet au fond sans utiliser la perche</li> <li>- Se fixer un contrat de réalisation (distance à parcourir, ou durée de nage)</li> </ul> </li> </ul> <p><b>* Enrichir son répertoire de sensations motrices inhabituelles et leurs combinaisons : accepter la suppression des appuis plantaires :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se déplacer, jouer, s'immerger...en grande profondeur, dans un milieu aménagé (lignes d'eau, cage immergée, perches...)</li> </ul> <p><b>* Reconnaître, exprimer, contrôler ses émotions et leurs effets dans des situations de risque identifié :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Accepter d'aller au fond et se laisser remonter</li> </ul> <p><b>* Enrichir son répertoire de sensations motrices inhabituelles : vitesse, déséquilibre, rotation, renversement, etc....</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser un parcours sub-aquatique : entrer dans l'eau, aller au fond, s'orienter à travers des cerceaux immergés, ramasser des objets, les remonter sur le bord.</li> </ul>
Construire un projet	<p><b>* Formuler, mettre en œuvre des projets d'action individuels ou collectifs, adaptés à ses</b></p>

d'action	<p>possibilités (ou celles du groupe)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pour viser une meilleure performance : se fixer un contrat de réalisation et le réaliser : <ul style="list-style-type: none"> <li>- « Je choisis le parcours , le mode de déplacement et la profondeur du bassin qui vont me permettre de réussir mon contrat et je marquerai d'autant plus de points que les parcours choisis seront plus difficiles » (profondeur, aides à la descente et au déplacement ou sans aide).</li> </ul> </li> <li>- pour acquérir des savoirs nouveaux : <ul style="list-style-type: none"> <li>- mieux connaître es composantes spécifiques des activités aquatiques (s'immerger, flotter, respirer, se propulser...)</li> <li>- conquérir l'autonomie en milieu aquatique et accéder aux différentes formes de loisirs ou de sports nautiques.</li> </ul> </li> <li>- pour mieux prendre en compte sa vie physique (gérer ses efforts) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se déplacer en autonomie sur une quinzaine de mètres, augmenter le temps d'action en profondeur, s'engager en sécurité dans un projet d'exploration en piscine.</li> </ul> </li> </ul>
Mesurer et apprécier les effets de l'activité	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Apprécier, lire des indices de plus en plus variés en profondeur, en distance... <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprécier les distances relatives dans les différentes dimensions du volume aquatique</li> </ul> </li> <li>* Appréhender, dans la réalisation de ses actions, les notions relatives à l'espace et au temps : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Apprécier les durées relatives en vivant par l'immersion une autre expérience de la durée</li> <li>- Mettre en relation la distance avec la durée d'un parcours</li> </ul> </li> <li>* Établir des relations entre ses manières de faire et le résultat de son action : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trouver la meilleure manière de faire pour rester au fond le plus longtemps possible et ramasser le plus grand nombre d'objets.</li> </ul> </li> <li>* Prendre conscience de ses capacités et ressources corporelles et affectives : <ul style="list-style-type: none"> <li>- dans différentes actions : « Je sais mieux flotter que descendre au fond »</li> <li>- dans des situations de risque identifié : « Je contrôle ma respiration pour rester longtemps sous l'eau »</li> </ul> </li> <li>* Donner son avis, évaluer une performance, selon des critères simples <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tenir un livret d'évaluation afin de mesurer, de comparer et de suivre ses progrès au fur et à mesure de son apprentissage. :par exemple en coloriant des images illustrant les taches réussies.</li> </ul> </li> <li>*Reconnaître une situation de prise de risque. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître l'eau comme « milieu étranger »</li> <li>- « Apprivoiser » l'eau par une prise de conscience de nouveaux appuis, d'une nouvelle motricité et d'une nouvelle organisation spatiale.</li> </ul> </li> </ul>
Appliquer des règles de vie collective	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Se conduire dans le groupe en fonction de règles (de sécurité, de respect de l'environnement, d'hygiène, de la prise en compte de sa santé et de celle des autres), de codes, que l'on connaît, que l'on comprend et que l'on respecte et que l'on fait respecter : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprendre les règles de sécurité de la piscine concernant le comportement dans l'eau ou à l'extérieur.(passage aux toilettes, douche avec savonnage, pédiluve obligatoire...)</li> <li>- En classe, expliquer les mesures d'hygiène (respect de l'autre, de l'environnement, de soi et de son corps )</li> <li>- Etre autonome et responsable (se déshabiller seul, ne pas courir sur un sol glissant, respecter les règles de sécurité pour lui et pour les autres)</li> </ul> </li> <li>* Coopérer, adopter des attitudes d'écoute, d'aide, de tolérance et de respect des autres pour agir ensemble ou élaborer en commun des projets. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aider un camarade à réaliser son projet personnel en lui donnant des idées, des conseils</li> <li>- Coopère avec un ou plusieurs camarades dans le cadre de projets spontanés ou organisés par l'enseignant : par exemple « Ramasser le plus grand nombre d'épingles immergées en équipe ».</li> </ul> </li> <li>!</li> <li>* Connaître et assurer plusieurs rôles dans les différentes activités. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Constitution de couple d'enfants (un acteur + un observateur) ceci permet de mettre en place une sécurité active et de faire émerger les meilleures manières de s'y prendre.</li> </ul> </li> </ul>

## Maternelle - Activités d'orientation

<b>Compétences spécifiques</b>	
Ces compétences correspondent à un niveau à atteindre en fin de grande section.	
Adapter ses déplacements à différents types d'environnements	<p>Se déplacer (marcher, courir) d'un lieu à un autre en choisissant l'itinéraire le plus adapté, dans un milieu familier, puis dans des milieux progressivement plus lointains et moins connus : l'école, le gymnase, un parc public, un petit bois aménagé ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se situer par rapport à un point remarquable (objet, élément du paysage), en situant ce point par rapport à soi : derrière le bureau, l'arbre loin devant moi...</li> <li>- Prendre l'itinéraire (lignes de déplacement) le plus simple : pour aller dans la BCD, au gymnase, au parc des chevaux...</li> <li>- Se déplacer à pied, mais aussi en vélo,...</li> <li>- S'engager de façon continue (réfléchir avant l'action, essayer de s'arrêter le moins possible pendant l'action)</li> <li>- Dans un parc public, à vue de l'enseignant, par groupes de 2, retrouver les objets que l'on a déposés juste avant, au cours de la promenade de découverte faite avec l'enseignant.</li> <li>- Chercher à réaliser un parcours le plus rapidement possible lors d'une activité d'orientation : ramener le plus vite possible des objets se trouvant dans des lieux différents, à partir de bruitages, de dessins ou de photos des objets et/ou des lieux où ces objets sont cachés.</li> </ul>
<b>Compétences transversales</b>	
Ces compétences ne sont pas construites indépendamment de la pratique des activités Des exemples de mises en œuvre dans différentes situations spécifiques à l'activité sont présentées ci-dessous.	
S'engager dans l'action	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Oser s'engager dans des déplacements (marche, course...) en milieu de moins en moins connu pour aller récupérer des objets :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dans les espaces familiers de l'école : la cour, les bâtiments d'école, le plateau d'éducation physique...</li> <li>- Dans des espaces plus lointains que l'on découvre autrement : parc public, de jeux, base de loisirs etc...</li> <li>- Dans des espaces semi-naturels plus incertains : un petit bois ou une forêt balisée et où l'on peut se déplacer « à vue ».</li> </ul> </li> <li>* Éprouver, ressentir, accepter :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Des sensations diverses, visuelles, auditives : découvrir différents types d'arbres, du mobilier urbain, un paysage inattendu, écouter les voitures sur une route, le bruit d'un ruisseau, le bruit d'un torrent, un adulte appelant l'enfant...</li> <li>- Des émotions : excitation de la recherche, peur de l'inconnu, plaisir de la découverte d'un nouveau lieu, joie de trouver un objet caché...</li> </ul> </li> <li>* Les reconnaître, les nommer, sur soi et sur les autres :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- J'ai découvert un nouvel arbre, j'ai eu peur qu'on soit perdus...</li> </ul> </li> </ul>
Faire un projet d'action	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Avec l'aide de l'enseignant (et éventuellement d'autres enfants), proposer des actions à faire :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Élaborer des jeux de pistes pour d'autres enfants ou d'autres classes, découvrir un nouvel espace en classe de découverte,...</li> </ul> </li> <li>* Élaborer un projet individuel d'action et le mener à terme :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Choisir son « parcours de récupération » des différents objets déposés par lui ou un autre enfant car il paraît être le plus court ou le plus simple en termes de repères.</li> </ul> </li> <li>* Découvrir, connaître, nommer :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Des éléments de milieux connus et inconnus :                 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Points remarquables : bâtiments, mobilier urbain (barrières, lampadaires, panneaux...), éléments naturels (arbres, buissons, pelouses, relief...),</li> <li>- Éléments caractérisant les lignes de déplacement : chemins, routes, sentiers...et ce qui les borde (barrières, buissons, grillages, rideaux d'arbres...)</li> </ul> </li> <li>- Des éléments du vocabulaire : Sur, sous, à côté de, derrière, devant...</li> </ul> </li> </ul> <p>Exemple de compétences : décrire succinctement son itinéraire.</p>

<p>Identifier et apprécier les effets de l'activité</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Prendre des indices simples (peu nombreux et peu complexes) : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Éléments fixes du paysage (urbain ou naturel) – voir ci - dessus</li> <li>- Dessins, photos, bruitages, représentant ces éléments et/ou les objets à retrouver</li> <li>- Observer précisément le milieu pour diminuer les incertitudes : repères (points remarquables) fixes et constants (arbres, jeux, toilettes...) de plus en plus nombreux.</li> </ul> </li> <li>* Prendre des repères dans l'espace et le temps pour être plus efficace. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repérer les éléments remarquables d'un chemin plus court qu'un autre (en temps et /ou en distance) pour aller d'un point à un autre.</li> <li>- Dire où se trouve un objet par rapport à un repère significatif</li> </ul> </li> <li>* Prendre en compte le résultat de son action en comparant les effets recherchés et les effets obtenus : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dire si l'on a trouvé les objets là où l'on pensait qu'ils étaient cachés.</li> </ul> </li> <li>* Ajuster ses actions en fonction des buts visés : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Choisir le parcours le plus court pour rapporter le maximum d'objets le premier.</li> </ul> </li> <li>* Mesurer les risques pris (ou à prendre) : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tenter un nouveau chemin plus rapide mais plus difficile : choisir de contourner ou d'effacer un obstacle (« Couper » par une pente herbeuse ou par un passage plus étroit mais plus court)</li> </ul> </li> <li>* Moduler son énergie : gérer son action dans les différents types de terrain tout en conservant le potentiel de réflexion nécessaire à cette activité : être capable de s'arrêter un moment pour réfléchir...</li> <li>*Savoir apprécier l'action des autres comme observateur : dire si le groupe d'enfants qui cherche les objets cachés« chauffe » ou « refroidit » (près du but ou non)</li> </ul>
<p>Se conduire dans le groupe en fonction de règles</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Adapter ses comportements dans des situations où l'on n'est pas seul : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Participer activement à des actions collectives en reconnaissant, en respectant, en écoutant, en coopérant, en établissant des relations de plus en plus nombreuses avec les autres : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Élaborer à plusieurs un parcours d'objets cachés.</li> <li>- Aider un camarade à trouver son chemin ou les objets cachés.</li> </ul> </li> <li>- Comprendre et respecter des règles simples de vie collective, de sécurité (y compris la sécurité routière), de respect de l'environnement, d'hygiène, de prise en compte de sa santé et de celle des autres... : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne pas sortir de l'espace proposé à l'activité, ne pas traverser de route...</li> <li>- Rester toujours en groupe avec un adulte à proximité</li> </ul> </li> <li>- Connaître et assurer des rôles différents dans l'activité: « poseur » de trésors, chercheur de trésors...</li> </ul> </li> </ul>

## Activité : orientation Cycle 2

<b>Compétences spécifiques</b>	
Adapter ses déplacements à différents types d'environnements	<p>* Se déplacer (marcher, courir) d'un lieu à un autre en choisissant l'itinéraire le plus adapté, dans des milieux familiers élargis : dans l'école, un parc public proche, un petit bois aménagé, puis dans des milieux plus diversifiés : terrain vague, prairie arborée, base de loisirs, parc naturel boisé, parcours forestier de moyenne montagne...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se situer par rapport aux objets, en situant un point remarquable par rapport à soi : décrire sa position par rapport à 2 repères significatifs (arbre, maison...)</li> <li>- Choisir entre plusieurs itinéraires pour rejoindre un endroit précis : repérer 2 itinéraires, les « tester » (longueur du trajet, durée) puis désigner le plus court.</li> <li>- Se déplacer à pied, mais aussi en vélo, en rollers... : en petit groupe, élaborer un parcours de rollers dans la cour, le décrire aux élèves d'un autre petit groupe pour qu'ils le réalisent.</li> <li>- Effectuer son parcours en établissant une relation entre la carte et le terrain : Réaliser le parcours prévu tout en consultant le plan de l'école sur lequel indiquées les balises à trouver.</li> <li>- Gérer son effort et s'engager sur des terrains variés : rechercher un effort continu (s'arrêter le moins longtemps possible) lors de l'activité de recherche d'objets.</li> <li>- Observer précisément le milieu pour diminuer les incertitudes : prendre au moins 2 repères pour orienter sa carte.</li> <li>- Chercher à réaliser un parcours le plus rapidement possible lors d'une course d'orientation : récupérer 3 ou 4 objets notés sur une carte de l'environnement proche de l'école en choisissant l'itinéraire le plus court, le plus vite possible.</li> </ul> <p><b>Compétence de fin de cycle :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dans un milieu connu (parc public), par 2, retrouver le plus vite possible 5 balises, sur les indications données par le groupe qui les a placées, avec l'aide d'une carte (plan du parc).</li> </ul>
<b>Compétences transversales</b>	
S'engager lucidement dans l'action	<p>* S'engager dans des déplacements en milieux progressivement plus complexes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En prenant un risque mesuré :</li> <li>- En étant conscient de la difficulté de la tâche et/ou de l'effort qu'elle implique : annoncer avant de partir les caractéristiques de son action en fonction des éléments du terrain : là on pourra courir, là il faut monter une pente, là il faut passer sous un grand arbre...</li> <li>- En anticipant sur le résultat de son action : préparer son déplacement à partir d'une carte simplifiée pour choisir l'itinéraire le plus court (et le plus rapide)</li> </ul> <p>*Éprouver et contrôler ses émotions et leurs effets dans des situations diversifiées : ne pas céder à la peur lorsqu'on se trouve hors de la vue des autres, contrôler son émotion en longeant un ruisseau...</p> <p>* Enrichir son répertoire de sensations motrices inhabituelles : se déplacer en marchant ou en courant sur des sols de nature différentes (sentiers sableux, pente herbeuse, chemins caillouteux, sous-bois...)</p>
Construire un projet d'action	<p>* Formuler, mettre en œuvre un projet d'action ou d'apprentissage individuel ou collectif, adaptés à ses possibilités (ou celles du groupe)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pour viser une meilleure performance : choisir le « parcours de récupération des différents objets déposés lors d'un premier passage ou notés sur une carte » car il paraît être le plus court ou le plus simple en termes de repères</li> <li>- Pour acquérir des savoirs nouveaux : mieux connaître des milieux variés et faire le lien avec d'autres disciplines (faire le plan de la classe en géographie, observer en sciences de la terre,...)</li> <li>- Pour organiser un jeu de piste, une chasse au trésors pour d'autres enfants ou d'autres classes, une randonnée en cas de classe de découverte...</li> </ul>
Mesurer et apprécier les effets de l'activité	<p>* Apprécier, lire des indices de plus en plus variés en hauteur, en distance...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repérer les points remarquables (gros arbre, maison...), les éléments fixes bordant les « lignes de déplacement » (ruisseaux, barrières...), mais aussi des éléments plus lointains</li> </ul>

	<p>du paysage (pont, route, montagne etc.).</p> <p>* Appréhender, dans la réalisation de ses actions, les notions relatives à l'espace et du temps : vitesse, trajectoire, déplacement... :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser l'itinéraire que l'on a choisi comme étant le plus rapide.</li> </ul> <p>* Établir des relations entre ses manières de faire et le résultat de son action :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Expliquer comment on a réalisé un parcours donné pour arriver les premiers : là, on a couru, là, on a marché, là on a coupé à travers le pré...</li> </ul> <p>* Prendre conscience de ses capacités et ressources corporelles et affectives :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dans différents types d'efforts : sur le parcours, adapter son mode de déplacement (marche rapide, course...) pour ne pas finir essoufflé.</li> <li>- Dans une situation de risque mesuré : j'ai rassuré mon copain qui avait peur de se perdre dans le bois en lui expliquant où on était et où on allait.</li> </ul> <p>* Donner son avis, évaluer une action selon des critères simples :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vérifier les fiches de parcours d'un autre groupe en comparant avec la carte-mère</li> </ul> <p>* Reconnaître et nommer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- différents types d'efforts et leurs effets sur l'organisme et la santé : savoir ce que produit sur le cœur et le souffle le fait de marcher ou de courir durant plusieurs minutes.</li> </ul>
<p>Appliquer des règles de vie collective</p>	<p>* Se conduire dans le groupe en fonction de règles, de codes, que l'on connaît, que l'on comprend, que l'on respecte et que l'on fait respecter :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Règles de vie collective, règles simples de sécurité, de respect de l'environnement, d'hygiène, de prise en compte de sa santé et de celle des autres... : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne pas sortir de l'espace proposé à l'activité, ne pas traverser de route, empêcher un camarade de le faire...</li> <li>- Elaborer avec la classe les conduites à tenir en cas de problème</li> </ul> </li> </ul> <p>* Coopérer, adopter des attitudes d'écoute, d'aide, de tolérance et de respect des autres pour agir ensemble ou élaborer en commun des projets.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gérer sa sécurité et celles des autres en coopérant à l'organisation de randonnées, jeux de pistes...).</li> <li>- Ecouter, argumenter, justifier son action (citer un repère significatif et dire pourquoi il l'est) lors de courses en groupes afin d'optimiser les stratégies de chacun.</li> <li>- Aider un camarade à trouver des repères significatifs pour s'orienter.</li> </ul> <p>* Connaître et assurer plusieurs rôles dans les différentes activités.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assurer la sécurité de l'activité par l'élaboration des règles propres aux terrains rencontrés, par la surveillance des limites de la zone de travail pendant l'activité de ses camarades, en vérifiant sur les grilles d'évaluation la récupération effective d'objets par les autres enfants</li> </ul>

## Orientation - Cycle 3

	<b>Compétences spécifiques</b>
<p>Adapter ses déplacements à différents types d'environnements</p>	<p>Se déplacer (marcher, courir) d'un lieu à un autre en choisissant l'itinéraire le plus adapté dans des milieux plus ou moins familier (parc public aménagé) et dans des milieux inconnus (forêt):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se situer par rapport à 2 ou 3 repères significatifs (points remarquables, lignes de déplacement) en précisant les directions et les distances.</li> <li>- Risquer un itinéraire plutôt qu'un autre : choisir un itinéraire en fonction du temps et non de la distance donnée par la carte.</li> <li>- Effectuer en permanence la relation entre la carte et le terrain : faire le point régulièrement pour se situer, et situer la balise suivante</li> <li>- Se déplacer à pied, mais aussi en vélo, en kayak...</li> <li>- Gérer son effort et s'engager de façon continue sur de longues distances et des terrains variés : adapter le déplacement aux difficultés du terrain (marche en côte par exemple)</li> <li>- Observer précisément le milieu pour diminuer les incertitudes : rechercher les indices confirmant les hypothèses, j'entends les voitures de ce côté donc ma carte est bien orientée</li> <li>- Chercher à réaliser un parcours le plus rapidement possible lors d'une course d'orientation : à partir de la lecture de cartes où figurent des indices, noter sur sa fiche-résultat l'emplacement des balises trouvées</li> </ul>
	<b>Compétences transversales</b>
<p>S'engager lucidement dans la pratique de l'activité</p>	<p>* S'engager dans les activités :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- en choisissant les stratégies d'action les plus efficaces, ou les plus adaptées en fonction du milieu dans laquelle elle se déroule : marcher, ou courir, selon les données du terrain, en tentant des raccourcis, en contournant des obstacles...</li> <li>- en anticipant sur les actions à réaliser : se fixer un contrat de parcours (nombre de balises trouvées ou temps approximatif réalisé) et le réaliser.</li> <li>- en contrôlant ses émotions et leurs effets dans des situations de risque ou de difficulté de plus en plus diversifiées : réaliser un parcours orientation en étoile par équipes de 3 dans un milieu inconnu.</li> <li>- en gérant ses efforts avec efficacité et sécurité : adapter son allure de déplacement aux caractéristiques du terrain et à ses ressources physiques pour finir le parcours dans le temps imparti sans être trop fatigué.</li> </ul> <p>* Enrichir son répertoire de sensations motrices inhabituelles et leurs combinaisons : se déplacer à pied ou avec d'autres moyens dans des environnements avec incertitude : rouler à bicyclette sur des chemins forestiers, effectuer un trajet en kayak sur un petit étang, franchir une dune de sable..</p>
<p>Construire de façon de plus en plus autonome un projet d'action</p>	<p>* Formuler, mettre en œuvre des projets et s'engager contractuellement, individuellement ou collectivement, en utilisant de manière adaptée ses ressources sensorielles, motrices, mentales, ses connaissances et des représentations graphiques:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pour viser une meilleure performance : récupérer un objet quel que soit son emplacement, dans le temps minimum.</li> <li>- pour acquérir des savoirs nouveaux : sur les outils utilisés (boussoles), sur les différentes façons de représenter des trajets, sur la cartographie, sur l'environnement caractéristiques des milieux inconnus (la mousse au pied d'un arbre annonce le nord) C'est l'occasion de faire le lien, des passerelles avec d'autres disciplines (géographie, sciences de la terre...</li> <li>- pour organiser sa vie physique : gérer ses efforts (pour se rendre d'un lieu dans un autre, effectuer une randonnée), dans les différents types de terrain, tout en conservant le potentiel de réflexion nécessaire à cette activité</li> <li>- pour organiser des courses d'orientation, des jeux de pistes pour d'autres enfants ou d'autres classes, une randonnée en cas de classe de découverte,...</li> </ul>
<p>Mesurer et apprécier les effets de l'activité</p>	<p>* Apprécier, lire des indices de plus en plus nombreux et de plus en plus complexes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliser une carte y compris IGN, des outils (boussole, montre,...), repérer des éléments du trajet (rideau d'arbres, barrières, ruisseaux...) ou des points remarquables (arbres particuliers, château d'eau, monticule, cabane...), écouter les bruits (voitures</li> </ul>



	<p>sur une route, bruit d'un ruisseau, d'un torrent,...)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre conscience des volumes sur une carte (courbe de niveau)</li> <li>- Mesurer des distances, des secteurs angulaires, des durées, le relief,...en modulant en fonction des dénivelés pour réaliser le parcours demandé.</li> </ul> <p>* Mettre en relation des notions d'espace et de temps : vitesse, accélération, durée, déplacements... :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passer de la notion de distance à celle de durée pour optimiser les déplacements</li> <li>- Prévoir la durée de son déplacement et le contractualiser</li> </ul> <p>* Identifier, sélectionner et appliquer des principes pour agir méthodiquement (faire des hypothèses d'action, identifier des constantes, anticiper...) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adapter sa vitesse de déplacement aux caractéristiques du terrain à parcourir.</li> <li>- Se repérer avec exactitude dans l'espace en combinant les paramètres pour choisir la solution adaptée : distance sur carte, courbes de niveau, types de déplacements.</li> <li>- Il vaut mieux marcher dans la bonne direction que courir dans la mauvaise...</li> </ul> <p>* Situer son niveau de capacités motrices, ses ressources, ses possibilités de performance :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pour réaliser des actions précises et/ou pour s'engager dans un type d'effort particulier : choisir parmi plusieurs parcours différents celui qui est adapté à ses capacités d'endurance ou à son mode de déplacement le plus maîtrisé (marche, course, en vélo, en kayak, en ski...), prévoir les difficultés du terrain et choisir les moments de récupération et de réflexion.</li> <li>- pour s'engager dans une situation de risque mesuré : décider de prendre un raccourci à travers le bois, de contourner un obstacle...</li> </ul> <p>* Évaluer, juger ses actions, mesurer ses performances et celles des autres avec des critères objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprendre le système de vérification (poinçon) du passage aux balises.</li> <li>- Savoir dire qui a fait le meilleur parcours (en tenant compte du temps, des balises trouvées...)</li> <li>- Situer des objets par rapport aux autres par le geste, le langage oral, le dessin (en inventant une légende, en respectant globalement une échelle...) ... par rapport à des repères permanents,</li> </ul> <p>* Identifier et décrire:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La situation de points remarquables, les caractéristiques des lignes de déplacement, par le geste, le langage oral, le dessin (en inventant une légende, en respectant globalement une échelle...)... par rapport à des repères permanents (autres éléments de l'environnement)</li> </ul> <p>Exemple : Cacher un objet et décrire le déplacement et/ou l'endroit à un autre enfant pour qu'il le retrouve rapidement (en limitant ou non le nombre d'éléments de la description)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Différents types d'effort et leurs effets sur l'organisme et la santé : savoir ce que produit un effort long et pas trop intense (course de durée : parcours d'orientation en endurance), savoir prendre son pouls...</li> </ul>
<p>Se confronter à l'application et à la construction des règles de vie et de fonctionnement collectif</p>	<p>* Se conduire dans le groupe en fonction de règles, de codes, que l'on connaît, que l'on comprend et que l'on respecte et que l'on peut expliquer aux autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Règles simples de vie collective, de sécurité (y compris la sécurité routière), de respect de l'environnement, d'hygiène, de prise en compte de sa santé et de celle des autres...</li> <li>- Ne pas sortir de l'espace proposé à l'activité, ne pas traverser de route, en chronométrant, en vérifiant sur les feuilles de route le passage effectif des enfants par les points demandés</li> <li>- Ne pas boire une eau qu'on ne connaît pas</li> <li>- Respecter les plantations, ne pas cueillir les fleurs rares...</li> </ul> <p>* Coopérer, adopter des attitudes d'écoute, d'aide, de tolérance et de respect des autres pour agir ensemble ou élaborer en commun des projets :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Écouter, argumenter, justifier, lors de courses en groupes afin d'optimiser les stratégies : remettre en cause des choix stratégiques en cours d'activité.</li> <li>- Aider un camarade ayant perdu des repères significatifs lui permettant d'orienter sa carte : poser une question : « qu'est-ce qui se voit bien et ne change pas d'emplacement ?</li> </ul> <p>Exemples de projets :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rejoindre le centre de classe de découverte après avoir été déposé avec un adulte par le car à une distance donnée du centre avec une carte et sans boussole</li> <li>- Organisation de manifestations sportives prenant en compte l'orientation (randonnée,...)</li> </ul> <p>* Connaître et assurer plusieurs rôles : coureur, contrôleur, responsable de la sécurité, par exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assurer la sécurité par l'élaboration des règles propres aux terrains rencontrés, par la surveillance des limites de la zone de travail pendant l'activité de ses camarades,</li> </ul>