



**MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

**Exemples pour la mise en œuvre
des programmes**

Cycle 3

Éducation physique et sportive

Exemples de réussite
Progression des attendus

2026

Exemples pour la mise en œuvre du programme d'éducation physique et sportive au cycle 3

Exemples de réussite et progression des attendus sur le cycle

Sommaire

Propos introductif	2
Cours moyen	3
Principes.....	3
Se déplacer pour agir dans l'espace et sur une durée	4
<i>Cours moyen première année</i>	5
Se déplacer le plus vite ou le plus longtemps possible.....	5
Se déplacer pour sauter le plus haut ou le plus loin possible.....	5
Se déplacer pour lancer le plus loin possible.....	5
Se déplacer pour s'orienter dans l'espace	6
Recueillir et apprécier des résultats.....	6
<i>Cours moyen deuxième année</i>	6
Se déplacer le plus vite ou le plus longtemps possible.....	6
Se déplacer pour sauter le plus haut ou le plus loin possible.....	7
Se déplacer pour lancer le plus loin possible.....	7
Se déplacer pour s'orienter dans l'espace	7
Recueillir et apprécier des résultats.....	7
Construire des équilibres pour s'adapter à des environnements inhabituels	8
<i>Cours moyen première année</i>	8
Construire des équilibres dans des environnements terrestres.....	8
Construire des équilibres avec un moyen de locomotion	9
Construire des équilibres dans un environnement aquatique.....	9
Agir en toute sécurité.....	9
<i>Cours moyen deuxième année</i>	10
Construire des équilibres dans des environnements terrestres.....	10
Construire des équilibres avec un moyen de locomotion	11
Construire des équilibres dans un environnement aquatique.....	11
Agir en toute sécurité.....	11
S'exprimer avec son corps, pour éprouver et partager des émotions	11
<i>Cours moyen première année</i>	12
Développer une motricité à visée artistique	12
Créer des enchaînements simples et mémorisés	13
Vivre et exprimer des émotions	13
<i>Cours moyen deuxième année</i>	14
Développer une motricité à visée artistique	14
Créer des enchaînements simples et mémorisés	14
Vivre et exprimer des émotions	14
Coopérer et s'opposer pour apprendre à jouer en respectant les règles et les autres	15
<i>Cours moyen première année</i>	16
Développer des habiletés motrices dans des situations d'opposition individuelles et collectives	16
Faire des choix pour marquer	17
Respecter les règles du jeu, les partenaires et les adversaires.....	17
<i>Cours moyen deuxième année</i>	17
Développer des habiletés motrices dans des situations d'opposition individuelles et collectives	17
Faire des choix pour marquer	18
Respecter les règles du jeu, les partenaires et les adversaires.....	18
Progression des attendus sur le cours moyen	19
Se déplacer pour agir dans l'espace et sur une durée	19
Se déplacer le plus vite ou le plus longtemps possible.....	19
Se déplacer pour sauter le plus haut ou le plus loin possible.....	20

Se déplacer pour lancer le plus loin possible.....	20
Se déplacer pour s'orienter dans l'espace	20
Recueillir et apprécier des résultats.....	21
Construire des équilibres pour s'adapter à des environnements inhabituels	21
Construire des équilibres dans des environnements terrestres.....	21
Construire des équilibres avec un moyen de locomotion	22
Construire des équilibres dans un environnement aquatique.....	23
Agir en toute sécurité.....	23
S'exprimer avec son corps pour éprouver et partager des émotions	24
Développer une motricité à visée artistique	24
Créer des enchaînements simples et mémorisés	24
Vivre et exprimer des émotions	25
Coopérer et s'opposer pour apprendre à jouer en respectant les règles et les autres.....	26
Développer des habiletés motrices dans des situations d'opposition individuelles et collectives.....	26
Faire des choix pour marquer	27
Respecter les règles du jeu, les partenaires et les adversaires.....	27
Sixième	28
Principes.....	28
Produire une performance optimale mesurable	29
Acquérir des habiletés techniques efficaces pour produire une performance.....	29
Se préparer, répéter et réguler un effort pour produire une performance.....	30
S'approprier une culture sportive ouverte sur les sciences.....	30
S'engager en sécurité et adapter son déplacement aux caractéristiques d'un environnement inhabituel.....	31
Acquérir des techniques de progression adaptées pour s'engager dans un environnement inhabituel	31
Conduire et réguler un itinéraire pour exploiter ses ressources et les opportunités offertes par l'environnement	32
S'approprier une culture sportive ouverte sur une approche éco-responsable	32
Composer et réaliser une prestation corporelle destinée à être jugée ou appréciée	32
Acquérir une motricité expressive et une motricité acrobatique pour produire un effet sur un public ou un juge	33
Imaginer et présenter une composition artistique et une composition acrobatique pour exprimer, communiquer et produire un effet	33
S'approprier une culture sportive ouverte sur le monde des arts.....	34
Conduire et maîtriser une confrontation collective ou interindividuelle pour coopérer et rechercher la victoire	34
Acquérir des habiletés technicotactiques pour prendre l'avantage dans le rapport de force.....	35
Concevoir et mettre en œuvre des projets tactiques pour prendre l'avantage dans un rapport de force.....	35
S'approprier une culture sportive ouverte sur une citoyenneté en actes.....	36

Propos introductif

Le programme d'éducation physique et sportive du cycle 3 présente une progressivité des apprentissages des élèves entre l'école élémentaire et la classe de 6^e.

Ce programme s'inscrit dans la continuité des programmes de l'école maternelle et du cycle 2 afin de proposer un parcours de formation progressif et cohérent de l'enseignement de l'éducation physique et sportive à l'école primaire. Au cycle 3, les objectifs d'apprentissage visent la consolidation des acquisitions motrices et éducatives fondamentales développées au cycle 2. La classe de 6^e, partie intégrante du cycle 3 est traitée de façon spécifique, dans une logique de progressivité des apprentissages sur ce cycle interdegrés mais aussi de préparation au cycle 4.

Ce programme répond ainsi à la fois à la spécificité de l'enseignement de l'éducation physique et sportive du premier degré et à la nécessaire continuité et progressivité des apprentissages des élèves.

Ce programme se présente donc en deux parties, la première traite de façon spécifique de l'enseignement de l'éducation physique et sportive sur les deux premières années de cours moyen du cycle 3 et la seconde porte sur la classe de 6^e.

Cours moyen

Principes

L'éducation physique et sportive (EPS) à l'école élémentaire contribue au développement moteur, sensoriel, affectif, cognitif et relationnel des élèves.

Discipline fondamentale, elle joue un rôle clé dans la formation globale de l'élève et favorise l'équilibre entre le corps et l'esprit. Elle participe de la construction d'une culture corporelle, sportive et citoyenne, en considérant l'élève dans l'unité de ses dimensions corporelle, cognitive, sociale et affective.

L'EPS offre une variété d'expériences motrices qui permet à chaque élève de se découvrir et de s'épanouir. Elle promeut le bien-être physique, moral et social, à travers une approche ludique et dynamique des apprentissages. L'élève s'éprouve dans l'action et il prend plaisir à explorer une diversité de situations et d'environnements dans le cadre des activités physiques, sportives et artistiques. Il apprend également à faire des choix, à prendre des initiatives et à coopérer avec les autres.

L'EPS a pour objectifs de :

- développer sa motricité en apprenant à s'exprimer avec son corps ;
- renforcer son « capital santé » en favorisant une activité physique quotidienne et développer un mode de vie sain et équilibré ;
- découvrir une culture physique, sportive et artistique ;
- partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités pour favoriser la coopération et le respect des autres ;
- s'approprier des méthodes et des outils (de mesure, d'évaluation, de recueil de résultats) par la pratique d'activités physiques, sportives et artistiques variées.

L'EPS contribue à la mise en œuvre du socle commun de connaissances, de compétences et de culture et participe à l'acquisition des savoirs fondamentaux, au développement des compétences psychosociales ainsi qu'à la construction d'une culture commune.

Cette discipline joue un rôle clé au sein de l'école inclusive ; l'objectif est de favoriser l'accès de tous les élèves, à une pratique physique sportive et artistique. En effet, l'adaptation du contexte d'enseignement en EPS permet de prendre en compte les différences et de valoriser la diversité.

Par ailleurs, l'EPS participe à la construction de l'égalité entre les filles et les garçons. Elle veille à leur offrir les mêmes opportunités et encourage la participation équitable des filles et des garçons à toutes les activités physiques, sportives et artistiques qu'elles soient individuelles ou collectives.

À l'école élémentaire, quatre domaines complémentaires relatifs à la motricité offrent un parcours de formation équilibré et progressif :

- se déplacer pour agir dans l'espace et sur une durée ;
- construire des équilibres pour s'adapter à des environnements inhabituels ;
- s'exprimer avec son corps pour éprouver et partager des émotions ;
- coopérer et s'opposer pour apprendre à jouer en respectant les règles et les autres .

Au cycle 3, ces domaines d'apprentissage ainsi définis constituent un passage obligé. Chaque domaine vise l'acquisition d'une compétence motrice prioritaire qui peut néanmoins être réinvestie dans les autres domaines.

Les objectifs d'apprentissage des domaines précisent les acquisitions visées à chaque niveau d'enseignement. Ils permettent d'effectuer des choix adaptés au contexte de l'enseignement (espaces, matériels, infrastructures).

La répartition des 108 heures d'EPS annuelle doit être soigneusement réfléchie pour garantir à la fois l'acquisition et l'évaluation des attendus des programmes de la discipline, ainsi que la mise en œuvre des savoirs sportifs fondamentaux (savoir nager et savoir rouler à vélo).

La répétition joue un rôle prépondérant dans l'acquisition progressive des compétences motrices et contribue au développement de la confiance en soi. La pratique régulière voire quotidienne de l'EPS est une condition de la réussite de l'élève et du développement des habitudes positives de vie.

En complémentarité de l'enseignement de l'EPS, la participation de l'élève aux activités proposées par les fédérations sportives scolaires offre une occasion supplémentaire de prolonger sa pratique, de vivre de nouvelles expériences, de prendre des initiatives et d'assumer des responsabilités dans un cadre associatif.

Enfin, sans se substituer à l'EPS, les activités physiques quotidiennes supplémentaires s'articulent avec les objectifs généraux de santé et de bien-être des élèves.

Se déplacer pour agir dans l'espace et sur une durée

Dans la continuité des activités conduites durant le cycle précédent, l'élève construit une motricité qui lui permet d'agir à la fois dans l'espace et sur une durée. L'enjeu est de favoriser une meilleure appréhension de l'espace et du temps par la mobilisation de ses ressources physiques. L'élève développe des habiletés motrices pour se déplacer avec efficacité dans des espaces stables, normés et rassurants.

Il apprend à se déplacer plus vite, plus longtemps, plus haut et plus loin. Il apprend également à se repérer dans un environnement plus ou moins connu pour agir et mieux s'orienter dans l'espace.

La possibilité de diversifier les contextes au sein du domaine d'apprentissage « se déplacer pour agir dans l'espace et sur une durée » permet à l'élève d'enrichir sa motricité au travers d'habiletés motrices distinctes mais complémentaires du type course, saut, lancer et orientation. Ces dernières peuvent être réinvesties dans les autres domaines relatifs à la motricité.

Dans ce domaine, l'élève acquiert une motricité qui lui permet de :

- se déplacer le plus vite ou le plus longtemps possible. Il construit une motricité de coureur pour agir sur une durée (courir vite, courir et franchir et courir longtemps) ;
- se déplacer pour sauter le plus haut ou le plus loin possible. Il construit une motricité de sauteur pour agir dans l'espace en longueur ou en hauteur ;
- se déplacer pour lancer le plus loin possible. Il manipule différents objets et construit une motricité de lanceur pour agir sur l'objet et dans l'espace ;
- se déplacer pour s'orienter dans l'espace. Il apprend à se situer pour s'orienter dans l'espace dans des environnements de moins en moins connus ;
- recueillir et apprécier des résultats. Il apprend à relever et communiquer des résultats, et développe ainsi des compétences psychosociales.

Exemples d'APSA mobilisables pour ce domaine d'apprentissage : activités athlétiques aménagées et parcours d'orientation.

Conditions favorables aux apprentissages des élèves

- L'élève vit des expériences variées au sein de plusieurs ateliers complémentaires (course, saut et lancer) ;
- l'élève bénéficie d'un espace aménagé et sécurisé pour agir ;
- l'élève s'engage dans des situations ludiques à l'aide d'une diversité de matériels (plots, lattes, cerceaux, etc.) ;
- l'élève développe des habiletés motrices différentes et complémentaires à travers la variété des environnements, des durées et des objets à laquelle il est confronté ;
- l'élève s'appuie sur des repères de temps et de distance afin de mobiliser au maximum ses ressources et d'apprécier le résultat de son action ou de celle des autres ;
- l'élève est valorisé dans ses efforts, ses progrès et encouragé à se dépasser ;
- l'élève apprécie ses résultats au regard des performances sportives de référence.

Cours moyen première année

Se déplacer le plus vite ou le plus longtemps possible

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
Courir vite du départ jusqu'à l'arrivée. Se relayer avec de la vitesse.	L'élève réagit vite à différents signaux de départ (visuel, sonore, tactile). Il court vite en regardant devant lui et en utilisant ses bras placés dans l'axe de la course. Les élèves se relaient avec de la vitesse dans des jeux de relais par équipe (relais « en épingle »).
Courir et franchir sans ralentir des obstacles horizontaux et verticaux.	L'élève franchit deux à trois obstacles verticaux placés en deçà de la hauteur du genou et horizontaux (type « rivière ») sans ralentir sa course. Il franchit tous les obstacles sans ralentir avec une impulsion déclenchée avec le même pied ou avec un pied différent (continuité des actions motrices : course – impulsion – franchissement).
Courir longtemps à l'aide de repères externes.	L'élève prend en compte des repères (temps à chaque tour, nombre de plots, etc.) pour apprécier son allure de course. Il court à une allure régulière en référence à son « contrat de course ».

Se déplacer pour sauter le plus haut ou le plus loin possible

Objectif d'apprentissage	Exemples de réussite
Construire une course d'élan réduite et une impulsion sur le pied d'appel pour sauter loin ou haut.	L'élève saute pour atteindre des zones de plus en plus éloignées ou de plus en plus hautes après une course d'élan de deux foulées suivie d'une impulsion avec son pied d'appel. Dans une course d'élan de deux foulées : il place son pied d'appel devant, avant de s'élancer ; il déclenche l'impulsion par le pied d'appel ; il déclenche le saut avec son pied d'appel, dans une zone définie.

Se déplacer pour lancer le plus loin possible

Objectif d'apprentissage	Exemples de réussite
Construire une course d'élan réduite pour lancer loin différents objets.	L'élève, placé de profil, après un élan de deux pas chassés, lance loin une balle, un cerceau, un anneau, un vortex ou un petit javelot. Il atteint, grâce à l'élan, une zone plus éloignée dans les limites du secteur de lancer (zone de chute de l'objet).

Se déplacer pour s'orienter dans l'espace

Objectif d'apprentissage	Exemples de réussite
S'orienter dans un espace partiellement connu à l'aide de repères simples et variés.	L'élève s'oriente dans un espace partiellement connu à l'aide de la lecture d'une carte. Il établit la relation entre la carte et le terrain pour trouver une, puis deux balises posées sur des éléments visibles placés sur des lignes directrices simples (chemins aménagés ou non). Il manipule la carte pour se situer, s'orienter dans l'espace connu et se diriger vers d'autres espaces partiellement connus.

Recueillir et apprécier des résultats

Objectif d'apprentissage	Exemples de réussite
Mesurer avec précision une action motrice sans porter de jugement de valeur.	L'élève utilise un chronomètre ou un décamètre, relève, puis note le résultat de son action motrice ou celle d'un camarade. Il communique avec précision, à son camarade, le résultat de son action motrice.

Cours moyen deuxième année

Se déplacer le plus vite ou le plus longtemps possible

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
Courir vite du départ jusqu'à l'arrivée. Se relayer avec de la vitesse.	L'élève s'élanche avec rapidité à partir de diverses positions (positions allongée, assise, de dos, à genoux, en quadrupédie, etc.). Il court vite sans ralentir avant de franchir la ligne d'arrivée. Dans une situation de relais : – il court vite pour rattraper un camarade ; – l'élève receveur s'élanche à pleine vitesse quand le donneur passe le point de repère déterminé par le binôme.
Courir et franchir sans ralentir des obstacles horizontaux et verticaux.	L'élève franchit quatre obstacles verticaux placés en deçà de la hauteur du genou et horizontaux (type « rivière ») sans ralentir sa course. Il franchit tous les obstacles en alternant le pied d'impulsion.
Courir longtemps à l'aide de repères externes.	L'élève régule son allure de course (ralentissement/accélération) en fonction de repères externes (temps à chaque tour, nombre de plots, etc.). Il court à une allure régulière en référence à son « contrat de course ».

Se déplacer pour sauter le plus haut ou le plus loin possible

Objectif d'apprentissage	Exemples de réussite
Construire une course d'élan réduite et une impulsion sur le pied d'appel pour sauter loin ou haut.	<p>L'élève saute pour atteindre des zones de plus en plus éloignées ou de plus en plus hautes après une course d'élan de quatre foulées et une impulsion avec le pied d'appel.</p> <p>Dans une course d'élan de quatre foulées :</p> <ul style="list-style-type: none">– il place son pied d'appel devant, avant de s'élaner ;– il déclenche l'impulsion par le pied d'appel ;– il court et saute sans ralentir avant l'impulsion, dans une zone définie. <p>Pour sauter haut, il expérimente l'élan dans l'axe ou de côté par rapport au tapis de réception.</p>

Se déplacer pour lancer le plus loin possible

Objectif d'apprentissage	Exemples de réussite
Construire une course d'élan réduite pour lancer loin différents objets.	<p>L'élève, placé de profil, après un élan de quatre pas chassés, lance loin une balle, un cerceau, un anneau, un vortex ou un petit javelot.</p> <p>Il atteint, grâce à une course d'élan plus longue, une zone plus éloignée dans les limites du secteur de lancer (zone de chute de l'objet).</p> <p>Il ne perd pas de vitesse dans sa course d'élan.</p>

Se déplacer pour s'orienter dans l'espace

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
S'orienter dans un espace partiellement connu à l'aide de repères simples et variés.	<p>L'élève trace sur la carte son projet de déplacement pour anticiper et suivre facilement son itinéraire.</p> <p>Il établit la relation entre la carte et le terrain pour trouver trois balises posées sur des éléments visibles et placés sur des lignes directrices simples (chemins aménagés ou non).</p> <p>Il connaît et utilise les points cardinaux.</p>

Recueillir et apprécier des résultats

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
Mesurer avec précision une action motrice sans porter de jugement de valeur.	<p>L'élève conserve et archive ses résultats chronométriques et métriques.</p> <p>Il fait des choix de contrat (« contrat de course », longueur de son élan dans les sauts et les lancers, etc.) en prenant en compte ses résultats.</p>

Construire des équilibres pour s'adapter à des environnements inhabituels

Dans la continuité des activités conduites durant le cycle précédent, l'élève construit des équilibres nouveaux pour s'adapter à des environnements inhabituels et variés. Confronté à ces contextes d'évolution inédits naturels ou aménagés, l'élève réorganise et enrichit sa motricité ordinaire (équilibre vertical) et développe de nouvelles habiletés motrices en respectant les règles de sécurité. L'élève expérimente ainsi un nouvel équilibre terrestre et aquatique, avec ou sans moyen de locomotion.

Ces équilibres relatifs à la motricité contribuent à l'acquisition des savoirs sportifs fondamentaux que sont le « savoir nager » et le « savoir rouler à vélo ».

L'expérience d'une pratique physique en milieu inhabituel procure à l'élève des émotions qu'il apprend à reconnaître et à gérer. Les activités du domaine « construire des équilibres pour s'adapter à des environnements inhabituels » représentent une opportunité pour développer des savoirs en matière de sécurité et garantir ainsi le respect de l'intégrité physique et morale de l'élève.

L'éducation à la prise de risque dans des contextes d'enseignement sécuritaires représente une dimension spécifique et formative des activités motrices de ce domaine.

Dans ce domaine, l'élève acquiert une motricité qui lui permet de :

- construire des équilibres dans des environnements terrestres. Dans les environnements terrestres aménagés, il adapte son équilibre et construit des habiletés motrices de nature gymnique (rouler, voler, se renverser et se suspendre). Il réorganise également sa motricité pour évoluer sur des parois verticales, sans appréhension et en toute sécurité ou dans d'autres environnements de pleine nature (randonnée pédestre, équitation, etc.) ;
- construire des équilibres avec un moyen de locomotion. Il construit de nouveaux équilibres par l'usage d'un moyen de locomotion pour rouler ou glisser ;
- construire des équilibres dans un environnement aquatique. Dans celui-ci, il modifie ses repères pour évoluer dans l'eau ;
- agir en toute sécurité pour soi et pour les autres. Confronté à des environnements inhabituels, il développe des compétences en matière de sécurité, ainsi que des compétences psychosociales.

Exemples d'APSA mobilisables pour ce domaine d'apprentissage : activités gymniques, activités de rouler et glisse, activité aquatique, parcours d'escalade, etc.

Conditions favorables aux apprentissages des élèves

- L'élève bénéficie d'un encadrement et d'un aménagement adaptés aux activités, y compris de la présence éventuelle d'intervenants et/ou d'accompagnateurs, conformément aux modalités d'intervention et d'agrément en vigueur, dans le cadre d'activités à taux d'encadrement renforcé ;
- l'élève participe à l'aménagement de l'espace à l'aide du matériel ;
- l'élève est attentif à sa sécurité et à celle des autres ;
- l'élève profite de la pratique des activités dans un milieu naturel pour se sensibiliser au développement durable et à la biodiversité.

Cours moyen première année

Construire des équilibres dans des environnements terrestres

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
Construire un nouvel équilibre avec le corps qui roule vers l'arrière.	L'élève effectue une roulade arrière à partir d'un contre haut (bloc, banc, etc.) avec le menton collé à la poitrine et les mains placées au niveau des oreilles. Il réalise une roulade arrière dans l'axe et termine en équilibre.

	Il roule en variant sa position de départ : assis, accroupi, jambes tendues.
Conserver un équilibre de suspension en l'air en variant les positions du corps.	L'élève effectue un saut avec le corps groupé (rapprochement des deux genoux fléchis contre le haut du corps) après une course d'élan réduite et une impulsion à deux pieds sur un tremplin. Il effectue un saut écart (bras et jambes écartés sur les côtés) après une course d'élan réduite et une impulsion à deux pieds sur un tremplin. Il conserve le corps gainé pendant sa suspension.
Construire son équilibre avec le déplacement du corps en position renversée. Construire un nouvel équilibre avec le corps suspendu.	En position renversée et les jambes en appui sur un contre haut (banc, bloc, espalier, etc.), l'élève aligne ses mains, ses épaules et son bassin (position « à l'équerre ») et tend une jambe vers le haut. Il franchit plusieurs blocs en « saut de lapin ». Il se suspend à une barre avec les mains et il effectue quelques balanciers.
Stabiliser son équilibre vertical en se déplaçant de manière coordonnée sur une paroi verticale.	L'élève grimpe sur une paroi verticale inférieure à une hauteur de trois mètres et il redescend en « désescalade ». Il regarde les prises pendant son déplacement et déplace les pieds avant les mains.

Construire des équilibres avec un moyen de locomotion

Objectif d'apprentissage	Exemples de réussite
Savoir circuler, glisser, avec un moyen de locomotion, seul et en groupe.	L'élève effectue, sans tomber, un parcours comprenant des zones d'accélération. Il réalise un slalom. Il freine à un endroit, puis il revient vers le point de départ.

Construire des équilibres dans un environnement aquatique

Objectif d'apprentissage	Exemples de réussite
Accepter le déséquilibre et se déplacer de différentes façons grâce à un nouvel équilibre horizontal.	L'élève entre dans l'eau par une bascule du corps depuis le bord et entre dans l'eau par le haut du dos. L'élève s'allonge sur le ventre, bras dans le prolongement du corps tête sous les bras, quelques secondes L'élève s'allonge sur le dos, bras dans le prolongement du corps, le temps de plusieurs échanges ventilatoires.

Agir en toute sécurité

Objectif d'apprentissage	Exemples de réussite
Agir en sécurité pour soi et pour les autres dans des situations simples.	L'élève aide son camarade à réaliser de nouveaux équilibres en toute sécurité.

	<p>Il renonce à s'engager dans un exercice dont il pense ne pas avoir la maîtrise suffisante.</p> <p>Dans les activités de construction des équilibres dans des environnements terrestres avec ou sans moyen de locomotion, l'élève :</p> <ul style="list-style-type: none"> - dans une activité de grimpe, assure la sécurité d'un partenaire grimpeur dans un parcours d'escalade (parade dans des situations d'escalade en dessous de trois mètres) ; - dans une activité de vélo, maintient l'écart avec le cycliste positionné devant lui et indique les changements de direction avec ses bras.
--	---

Cours moyen deuxième année

Construire des équilibres dans des environnements terrestres

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
Construire un nouvel équilibre avec le corps qui roule vers l'arrière.	<p>L'élève effectue une roulade arrière sur une surface plane avec le menton collé à la poitrine et les mains placées au niveau des oreilles.</p> <p>Il réalise une roulade arrière dans l'axe sur une surface plane à partir d'une position de départ accroupie.</p> <p>Il termine sa roulade en équilibre et varie sa position d'arrivée : sur deux pieds, sur un pied, accroupi, assis, etc.</p>
Conserver un équilibre de suspension en l'air en variant les positions du corps.	<p>L'élève effectue un saut par demi-tour (saut à 180°) après une course d'élan réduite et une impulsion à deux pieds sur un tremplin.</p> <p>Il effectue un saut avec le corps droit après une course d'élan réduite et une impulsion à deux pieds sur un mini trampoline.</p> <p>Il effectue un saut écart (bras et jambes écartés sur le côté) après une course d'élan réduite et une impulsion à deux pieds sur un mini trampoline.</p>
<p>Construire son équilibre avec le déplacement du corps en position renversée.</p> <p>Construire un nouvel équilibre avec le corps suspendu.</p>	<p>En position renversée et les jambes en appui sur un contre haut (banc, bloc, espalier, etc.), l'élève aligne ses mains, ses épaules et son bassin (position « à l'équerre ») et se déplace latéralement.</p> <p>Il a le corps gainé.</p> <p>Il se suspend par les jambes fléchies à une barre et effectue quelques balanciers avec l'aide d'un camarade.</p>
Stabiliser son équilibre vertical en se déplaçant de manière coordonnée sur une paroi verticale.	<p>L'élève grimpe sur une paroi verticale inférieure à une hauteur de trois mètres en utilisant des petites prises et il redescend en « désescalade ».</p> <p>Il décolle son corps de la paroi pour mieux lire la position des prises et coordonner la poussée des jambes et la traction des mains dans son déplacement.</p>

	Il adopte des équilibres sur trois appuis (il libère un appui d'un pied ou d'une main) sur une paroi verticale, sans tomber.
--	--

Construire des équilibres avec un moyen de locomotion

Objectif d'apprentissage	Exemples de réussite
Savoir circuler, glisser, avec un moyen de locomotion, seul et en groupe.	L'élève roule à droite dans le sens de la circulation. Il passe sous des obstacles. En descente, il dose son freinage au sein d'un petit peloton.

Construire des équilibres dans un environnement aquatique

Objectif d'apprentissage	Exemples de réussite
Accepter le déséquilibre et se déplacer de différentes façons grâce à un nouvel équilibre horizontal	L'élève entre dans l'eau par une bascule du corps depuis le bord et entre dans l'eau par le haut du dos, puis pivote dans l'eau pour se retrouver dos au mur L'élève entre dans l'eau par la tête en premier et glisse plusieurs mètres sans nager L'élève parcourt 10 mètres sans prise d'appui solide.

Agir en toute sécurité

Objectif d'apprentissage	Exemples de réussite
Agir en sécurité pour soi et pour les autres dans des situations simples.	L'élève sait trouver l'adulte référent à proximité en cas de danger. Il communique au sein du groupe selon les besoins (changement de direction, danger, etc.). Dans les activités de construction des équilibres dans des environnements terrestres avec ou sans moyen de locomotion : <ul style="list-style-type: none"> – il accompagne au cours d'une action précise la prestation d'un camarade (parade) ; – il fait des choix de parcours adaptés à ses capacités (choisir de ne toucher que des prises d'une même couleur dans une activité de grimpe) ; – il prend en compte les autres cyclistes et les différents usagers de la route ; – il est autonome dans la vérification des points de sécurité de son moyen de locomotion et de celui de ses camarades (vélo, patin, etc.).

S'exprimer avec son corps, pour éprouver et partager des émotions

Dans la continuité des activités conduites durant le cycle précédent, l'élève construit une motricité pour s'exprimer avec son corps, pour éprouver et partager des émotions au travers d'activités artistiques et gymniques variées.

Au sein du domaine « s'exprimer avec son corps pour éprouver et partager des émotions », il s'engage en utilisant son corps comme moyen d'expression artistique, selon des paramètres variés (temps, espace, énergie et relation aux autres). Il mobilise également les habiletés gymniques développées dans le domaine « construire des équilibres pour s'adapter à des environnements inhabituels » au service d'une expression artistique.

Il apprend à s'intégrer dans un projet collectif en tant qu'artiste, chorégraphe, spectateur, spectatrice et à exploiter pleinement les différents espaces qui lui sont proposés. Il s'engage corporellement par la mobilisation et la consolidation de nouveaux équilibres en effectuant des mouvements artistiques spécifiques, et prend ainsi conscience de son corps dans l'espace scénique.

C'est dans un contexte bienveillant que l'élève est encouragé à oser s'exposer au regard des autres. Il s'engage dans une démarche créative et sensible pour vivre et partager des émotions par son expression corporelle.

Dans ce domaine, l'élève acquiert une motricité qui lui permet de :

- développer une motricité à visée artistique. Il enrichit sa motricité dans une dimension artistique en s'appropriant l'espace scénique et le monde sonore ;
- créer des enchaînements simples et mémorisés. Il construit des enchaînements fluides et esthétiques qu'il présente devant les autres ;
- éprouver et exprimer des émotions. Il découvre une démarche de création artistique et construit une posture d'artiste. Il apprécie une prestation, s'exprime sans porter de jugement de valeur et partage son ressenti.

Exemples d'APSA mobilisables pour ce domaine d'apprentissage : danses, activités gymniques et arts du cirque.

Conditions favorables aux apprentissages des élèves

- L'élève s'inscrit dans une démarche collective de création ;
- l'élève évolue dans un climat d'apprentissage dans lequel il se sent en sécurité physique, psychologique et sociale ;
- l'élève conclut une séquence d'apprentissage par une présentation et représentation individuelle ou collective ;
- l'élève assure différents rôles (danseur, danseuse, acrobate, juge, chorégraphe, spectateur, spectatrice, etc.) ;
- l'élève s'engage dans des situations pédagogiques régulées par l'enseignant à l'aide de différentes variables (règles, espace, matériel, temps, supports musicaux, etc.) pour simplifier ou complexifier ses actions
- l'élève se familiarise avec une culture artistique en lien avec le parcours d'éducation artistique et culturelle (PEAC).

Cours moyen première année

Développer une motricité à visée artistique

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
Enrichir ses actions à visée artistique.	<p>Dans les activités de danse et d'arts du cirque, l'élève utilise le paramètre « temps » pour enrichir ses propositions (mouvements en pause, en avance rapide, au ralenti, etc.).</p> <p>Dans les activités d'arts du cirque et gymniques, il inclut deux à trois éléments gymniques dans son numéro (roulade, roue, chandelle, etc.).</p> <p>Il réalise trois à quatre actions motrices variées (avec ou sans déplacement, avec ou sans manipulation</p>

	d'objets) avec au moins deux éléments de liaison imposés (pas chassés, marcher sur demi-pointes, etc.).
Coordonner ses actions dans l'espace scénique.	<p>Dans les activités de danse et d'arts du cirque, l'élève utilise le paramètre « temps » pour rythmer et enrichir ses propositions (mouvements en pause, en avance rapide vers un coin de la scène, au ralenti, au sol, etc.).</p> <p>Dans les activités d'arts du cirque, il inclut deux à trois éléments gymniques dans son numéro (roulade, roue, chandelle, etc.).</p> <p>Dans des activités gymniques, il adapte sa motricité en fonction de l'agrès (poutre, sol, barres et saut de cheval).</p>

Créer des enchaînements simples et mémorisés

Objectif d'apprentissage	Exemples de réussite
Enrichir un enchaînement artistique fluide et mémorisé.	<p>L'élève choisit un ordre pour enchaîner les différents éléments de manière fluide et esthétique.</p> <p>Il interagit et partage des idées avec les autres pour choisir des liaisons (entre deux figures, en duo, etc.).</p>

Vivre et exprimer des émotions

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
Se présenter en tant qu'artiste.	<p>Dans toutes les activités proposées :</p> <ul style="list-style-type: none"> – l'élève se concentre sur son rôle à tenir tout au long de sa prestation ; – il choisit des éléments pour construire son récit et faire passer son message ; – il regarde intentionnellement le public et ses partenaires. <p>Dans les activités de danse ou d'arts du cirque, il cherche à émouvoir le public en incarnant une émotion ou un personnage.</p> <p>Dans les activités gymniques, il contrôle ses émotions et leurs effets dans des situations à risque ou difficiles.</p>
Apprécier une prestation avec précision et donner des conseils.	<p>Dans toutes les activités proposées :</p> <ul style="list-style-type: none"> – l'élève utilise une grille d'appréciation à partir de critères de réussite pour évaluer une prestation ; – il formule en toute bienveillance un point de vue sur la prestation des autres (critères portant sur la qualité des mouvements, leur caractère expressif, les émotions suscitées, etc.). <p>Dans les activités de danse, l'élève reconnaît les caractéristiques de l'univers sonore (mélodies, rythmes, pulsations, tempo).</p>

	Dans les activités gymniques, l'élève justifie avec un vocabulaire adapté l'appréciation qu'il porte sur la qualité d'une prestation.
--	---

Cours moyen deuxième année

Développer une motricité à visée artistique

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
Enrichir ses actions à visée artistique.	<p>Dans les activités de danse, l'élève synchronise ses actions avec ses partenaires et avec la musique.</p> <p>Dans les activités d'arts du cirque et gymniques, il inclut deux à trois éléments gymniques et des mouvements de danse dans son numéro (roulade, roue, chandelle, pas chassés, pivot, mouvements chorégraphiés, etc.).</p> <p>Il réalise cinq à six actions motrices variées, mémorisées et enchainées (avec ou sans déplacement, avec ou sans manipulation d'objets) avec au moins quatre éléments de liaison différents (pas chassés, marcher sur demi-pointes, etc.).</p>
Coordonner ses actions dans l'espace scénique.	<p>L'élève exploite différents mouvements (amplitude gestuelle, posture maintenue au sol, etc.) avec une intention artistique.</p> <p>Dans les activités de danse, il se déplace dans différentes directions en intégrant une figure choisie.</p> <p>Il combine des changements de directions avec des changements de rythme (courir vite en arrière, tomber lentement au sol, etc.).</p>

Créer des enchainements simples et mémorisés

Objectif d'apprentissage	Exemples de réussite
Enrichir un enchainement artistique fluide et mémorisé.	<p>Dans les activités de danse ou d'arts du cirque, l'élève mémorise son rôle, son placement dans une chorégraphie collective et l'orientation de son corps vers les spectateurs.</p> <p>Il réalise une phrase dansée ou un mouvement gymnique en marquant les temps forts (début et fin d'un élément) dans une prestation individuelle ou collective.</p>

Vivre et exprimer des émotions

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
Se présenter en tant qu'artiste.	<p>Dans toutes les activités proposées :</p> <ul style="list-style-type: none"> – l'élève développe une qualité de présence, d'attention et de concentration tout au long de sa prestation ;

	<ul style="list-style-type: none"> – il se présente seul ou en groupe pour être regardé et jugé ; – il accepte de regarder sa prestation ou celle d'autrui pour l'améliorer (support vidéo). <p>Dans les activités de danse, il choisit et réalise des mouvements pour illustrer une thématique destinée à émouvoir le spectateur.</p> <p>Dans les activités d'arts du cirque, il choisit un parti pris esthétique pour imaginer sa prestation (réaliste, caricatural, absurde, comique, etc.).</p> <p>Dans les activités gymniques ou d'arts du cirque, il cherche et propose, seul ou avec des partenaires, « des effets » pour faire réagir le public.</p>
<p>Apprécier une prestation avec précision et donner des conseils.</p>	<p>Dans toutes les activités proposées :</p> <ul style="list-style-type: none"> – l'élève observe et recueille des indices de plus en plus nombreux pour exprimer son ressenti et donner son avis ; – il relève des indices pertinents pour situer une prestation dans un niveau de difficulté ; – il exprime un avis pour améliorer une prestation ; – il exprime son ressenti sur une prestation dans un esprit et un échange constructifs. <p>Dans les activités de danse, l'élève reconnaît quelques procédés chorégraphiques dans une œuvre (unisson, cascade, canon, etc.) et justifie leur présence dans une chorégraphie.</p> <p>Dans les activités gymniques, il encourage et propose des solutions pour aider ses partenaires à améliorer leur prestation.</p>

Coopérer et s'opposer pour apprendre à jouer en respectant les règles et les autres

Dans la continuité des activités conduites durant le cycle précédent, l'élève construit une motricité visant à coopérer avec ses pairs et à s'opposer à eux dans des situations d'opposition individuelles et collectives qui sont à la fois variées et complémentaires (jeux collectifs, jeux de raquettes et jeux de combat).

Dans le domaine « coopérer et s'opposer pour apprendre à jouer en respectant les règles et les autres », l'élève s'engage physiquement en situation d'opposition, mobilise et enrichit ses habiletés motrices pour jouer et gagner dans le respect des règles, de ses partenaires et de ses adversaires. Cette éducation en acte à la citoyenneté fonde de façon prioritaire les enjeux de formation des jeux de coopération et d'opposition pour les élèves de l'école élémentaire.

Il apprend à coopérer au service de son projet de jeu pour remporter une rencontre. Il expérimente et construit sa capacité à prendre des informations et des décisions, que ce soit pour agir seul ou interagir avec ses partenaires.

Il respecte les règles du jeu, la sécurité et développe un comportement de fair-play.

Lors des rencontres, les élèves ont l'occasion de vivre de nouvelles expériences en apprenant à assumer les différents rôles de joueur, d'arbitre et d'organisateur.

Exemples d'APSA mobilisables pour ce domaine d'apprentissage : jeux traditionnels, jeux collectifs avec ou sans ballon, jeux pré-sportifs collectifs, jeux de combat et jeux de raquette.

Dans ce domaine, l'élève acquiert une motricité qui lui permet de :

- développer des habiletés motrices dans des situations d'opposition individuelles et collectives. Il diversifie et enrichit ses habiletés motrices dans une variété de situations de jeu. Il identifie progressivement des espaces règlementés dans lesquels il se déplace et coordonne ses actions pour jouer ;
- faire des choix pour marquer. Il fait des choix tactiques simples au service d'un projet d'action individuel ou collectif pour gagner ;
- respecter les règles du jeu, les partenaires et les adversaires. Il découvre de nouvelles règles et un vocabulaire spécifique. Il prend part à l'organisation du jeu et s'approprie les règles d'arbitrage. Il apprend à maîtriser ses émotions dans la victoire comme dans la défaite.

Conditions favorables aux apprentissages des élèves

- L'élève s'engage dans des situations pédagogiques régulées par l'enseignant à l'aide de différentes variables (règles, nombre de joueurs, espace, temps, matériel, etc.) pour simplifier ou complexifier ses actions ;
- l'élève construit des choix tactiques simples (pousser ou tirer, passer ou dribbler, etc.) dans des situations d'opposition variées (homogènes, hétérogènes, mixtes, etc.) ;
- l'élève s'implique dans les différents rôles ;
- l'élève gère de manière positive ses émotions liées à la victoire ou à la défaite ;
- l'élève accède à une culture citoyenne en partageant des valeurs communes (respect des règles, des partenaires et des adversaires, mixité et égalité, etc.) en lien avec le parcours citoyen.

Cours moyen première année

Développer des habiletés motrices dans des situations d'opposition individuelles et collectives

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
<p>Coordonner plusieurs actions d'opposition.</p>	<p>Dans un jeu collectif, l'élève coordonne ses actions de course, de dribble et de passe :</p> <ul style="list-style-type: none"> - il court et fait une passe ; - il court et attrape ; - il court et tire dans la cible. <p>Dans un jeu de raquettes, il coordonne son déplacement avec l'action de frappe du volant ou de la balle :</p> <p>il court, vise et frappe.</p> <p>Dans un jeu de combat au sol, en appui sur son adversaire, il le retourne en combinant une poussée des jambes et une traction des bras.</p>
<p>Orienter ses déplacements vers la cible.</p>	<p>L'élève oriente ses déplacements ou ses frappes en fonction de la cible.</p> <p>Dans un jeu de combat, il résiste aux différents déséquilibres en écartant ses appuis et en se déplaçant dans la zone de jeu.</p> <p>Dans un jeu collectif, en situation offensive, il se déplace vers des espaces libres, sans défenseur, et en direction de la zone de marque.</p>

Faire des choix pour marquer

Objectif d'apprentissage	Exemples de réussite
Mener un projet d'action individuel ou collectif.	Dans un jeu collectif, l'élève fait un choix rapide et réalise une passe à un partenaire disponible. Il est devant la cible sans défenseur et fait le choix de tirer. Il coopère avec ses partenaires pour que l'équipe progresse vers la zone de marque. Dans un jeu de combat, l'élève maintient le corps à corps pour améliorer son contrôle sur l'adversaire.

Respecter les règles du jeu, les partenaires et les adversaires

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
Faire respecter les règles du jeu.	L'élève joue en connaissant et en respectant un plus grand nombre de règles (zones de marque, droits du joueur, scores, etc.). Il distingue une règle de sécurité d'une règle du jeu (les règles de sécurité liées à l'installation du matériel et les règles du jeu liées aux possibilités d'action du joueur). En tant qu'arbitre, il reste concentré sur le jeu et assure la sécurité des joueurs.
Collaborer dans l'organisation du jeu.	Les élèves organisent les changements de joueurs dans l'équipe. L'élève complète une feuille de marque ou d'observation simple.

Cours moyen deuxième année

Développer des habiletés motrices dans des situations d'opposition individuelles et collectives

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
Coordonner plusieurs actions d'opposition.	Dans un jeu de raquettes, l'élève se déplace, prépare sa frappe et renvoie le volant ou la balle dans le terrain adverse. Dans un jeu de combat à genoux, il utilise l'action de l'adversaire pour le déséquilibrer et l'amener au sol (il tire, je pousse ; il pousse, je tire). Dans un jeu de combat de percussion, il touche sans se faire toucher.
Orienter ses déplacements vers la cible.	Dans un jeu de combat, l'élève contrôle et déplace son adversaire pour orienter ses deux épaules vers le sol, puis pour l'immobiliser. Dans un jeu collectif, il combine un déplacement rapide et des changements de direction pour se démarquer des adversaires.

	Il ralentit pour attendre le soutien d'un coéquipier ou accélère vers la cible pour marquer.
--	--

Faire des choix pour marquer

Objectif d'apprentissage	Exemples de réussite
Construire un projet d'action individuel ou collectif.	<p>Dans un jeu de raquettes, l'élève alterne le jeu long et le jeu court pour jouer loin de l'adversaire.</p> <p>Il prend le temps de regarder le jeu pour prélever de l'information avant de faire un choix.</p> <p>Il coopère avec ses partenaires ou fait le choix d'une action individuelle pour atteindre la zone de marque.</p>

Respecter les règles du jeu, les partenaires et les adversaires

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
Faire respecter les règles du jeu.	<p>L'élève reconnaît sa faute auprès des adversaires.</p> <p>En autoarbitrage, il propose des solutions pour garantir le bon déroulement du jeu.</p> <p>Les élèves arbitrent à plusieurs en signalant les fautes principales (marcher, reprise de dribble en jeu collectif, etc.).</p>
Collaborer dans l'organisation du jeu.	<p>L'élève se met au service des autres en assurant différents rôles (compter les points, observer, arbitrer, etc.).</p> <p>Il rappelle les règles ou explique une décision en qualité d'arbitre.</p> <p>Il adopte une attitude de fair-play dans les différents rôles.</p>

Progression des attendus sur le cours moyen

Se déplacer pour agir dans l'espace et sur une durée

Se déplacer le plus vite ou le plus longtemps possible

Objectifs apprentissage

- Courir vite du départ jusqu'à l'arrivée.
- Se relayer avec de la vitesse.

Exemples de réussite

CM1	CM2
<p>L'élève réagit vite à différents signaux de départ (visuels, sonores, tactiles).</p> <p>Il court vite en regardant devant lui et en utilisant ses bras placés dans l'axe de la course.</p> <p>Les élèves se relaient avec de la vitesse dans des jeux de relais par équipe (relais « en épingle »).</p>	<p>L'élève s'élance avec rapidité à partir de diverses positions (positions allongée, assise, de dos, à genoux, en quadrupédie, etc.).</p> <p>Il court vite sans ralentir avant de franchir la ligne d'arrivée.</p> <p>Dans une situation de relais :</p> <ul style="list-style-type: none">- il court vite pour rattraper un camarade ;- l'élève receveur s'élance à pleine vitesse quand le donneur passe le point de repère déterminé par le binôme.

Objectifs apprentissage

- Courir et franchir sans ralentir des obstacles horizontaux et verticaux.

Exemples de réussite

CM1	CM2
<p>L'élève franchit deux à trois obstacles verticaux placés en deçà de la hauteur du genou et horizontaux (type « rivière ») sans ralentir sa course.</p> <p>Il franchit tous les obstacles avec le pied droit, puis avec le pied gauche.</p>	<p>L'élève franchit quatre obstacles verticaux placés en deçà de la hauteur du genou et horizontaux (type « rivière ») sans ralentir sa course.</p> <p>Il franchit tous les obstacles en alternant le pied d'impulsion.</p>

Objectifs apprentissage

- Courir longtemps à l'aide de repères externes.

Exemples de réussite

CM1	CM2
<p>L'élève prend en compte des repères (temps à chaque tour, nombre de plots, etc.) pour apprécier son allure de course.</p> <p>Il court à une allure régulière en référence à son « contrat de course ».</p>	<p>L'élève régule son allure de course (ralentissement/accélération) en fonction de repères externes (temps à chaque tour, nombre de plots, etc.).</p> <p>Il court à une allure régulière en référence à son « contrat de course ».</p>

Se déplacer pour sauter le plus haut ou le plus loin possible

Objectifs apprentissage

- Construire une course d'élan réduite et une impulsion sur le pied d'appel pour sauter loin ou haut.

Exemples de réussite

CM1	CM2
<p>L'élève saute pour atteindre des zones de plus en plus éloignées ou de plus en plus hautes après une course d'élan de deux foulées suivies d'une impulsion avec son pied d'appel.</p> <p>Dans une course d'élan de deux foulées :</p> <ul style="list-style-type: none">– il place son pied d'appel devant, avant de s'élaner ;– il déclenche l'impulsion par le pied d'appel ;– il déclenche le saut avec son pied d'appel, dans une zone définie.	<p>L'élève saute pour atteindre des zones de plus en plus éloignées ou de plus en plus hautes après une course d'élan de quatre foulées et une impulsion avec le pied d'appel.</p> <p>Dans une course d'élan de quatre foulées :</p> <ul style="list-style-type: none">– il place son pied d'appel devant, avant de s'élaner ;– il déclenche l'impulsion par le pied d'appel ;– il court et saute sans ralentir avant l'impulsion, dans une zone définie. <p>Pour sauter haut, il expérimente l'élan dans l'axe ou de côté du tapis de réception.</p>

Se déplacer pour lancer le plus loin possible

Objectifs apprentissage

- Construire une course d'élan réduite et une impulsion sur le pied d'appel pour sauter loin ou haut.

Exemples de réussite

CM1	CM2
<p>L'élève, placé de profil, après un élan de deux pas chassés, lance loin une balle, un cerceau, un anneau, un vortex ou un petit javelot.</p> <p>Il atteint, grâce à l'élan, une zone plus éloignée dans les limites du secteur de lancer (zone de chute de l'objet).</p>	<p>L'élève, placé de profil, après un élan de quatre pas chassés, lance loin une balle, un cerceau, un anneau, un vortex ou un petit javelot.</p> <p>Il atteint, grâce à une course d'élan plus longue, une zone plus éloignée dans les limites du secteur de lancer (zone de chute de l'objet).</p> <p>Il ne perd pas de vitesse dans sa course d'élan.</p>

Se déplacer pour s'orienter dans l'espace

Objectifs apprentissage

- S'orienter dans un espace partiellement connu à l'aide de repères simples et variés.

Exemples de réussite

CM1	CM2
<p>L'élève s'oriente dans un espace partiellement connu à l'aide de la lecture d'une carte.</p> <p>Il établit la relation entre la carte et le terrain pour trouver une, puis deux balises posées sur des</p>	<p>L'élève trace sur la carte son projet de déplacement pour anticiper et suivre facilement son itinéraire.</p> <p>Il établit la relation entre la carte et le terrain pour trouver trois balises posées sur des éléments visibles</p>

<p>éléments visibles placés sur des lignes directrices simples (chemins aménagés ou non).</p> <p>Il manipule la carte pour se situer, s'orienter dans l'espace connu et se diriger vers d'autres espaces partiellement connus.</p>	<p>et placés sur des lignes directrices simples (chemins aménagés ou non).</p> <p>Il connaît et utilise les points cardinaux.</p>
--	---

Recueillir et apprécier des résultats

Objectifs apprentissage

- S'orienter dans un espace partiellement connu à l'aide de repères simples et variés.

Exemples de réussite

CM1	CM2
<p>L'élève utilise un chronomètre ou un décamètre, relève, puis note le résultat de son action motrice ou celle d'un camarade.</p> <p>Il communique avec précision, à son camarade, le résultat de son action motrice.</p>	<p>L'élève conserve et archive ses résultats chronométriques et métriques.</p> <p>Il fait des choix de contrat (« contrat de course », longueur de son élan dans les sauts et les lancers, etc.) en prenant en compte ses résultats.</p>

Construire des équilibres pour s'adapter à des environnements inhabituels

Construire des équilibres dans des environnements terrestres

Objectifs apprentissage

- Construire un nouvel équilibre avec le corps qui roule vers l'arrière.

Exemples de réussite

CM1	CM2
<p>L'élève effectue une roulade arrière à partir d'un contre haut (bloc, banc, etc.) avec le menton collé à la poitrine et les mains placées au niveau des oreilles.</p> <p>Il réalise une roulade arrière dans l'axe et termine en équilibre.</p> <p>Il roule en variant sa position de départ : assis, accroupi jambes tendues.</p>	<p>L'élève effectue une roulade arrière sur une surface plane avec le menton collé à la poitrine et les mains placées au niveau des oreilles.</p> <p>Il réalise une roulade arrière dans l'axe sur une surface plane à partir d'une position de départ accroupie.</p> <p>Il termine sa roulade en équilibre et varie sa position d'arrivée : sur deux pieds, sur un pied, accroupi, assis, etc.</p>

Objectifs apprentissage

- Conserver un équilibre de suspension en l'air en variant les positions du corps.

Exemples de réussite

CM1	CM2
<p>L'élève effectue un saut avec le corps groupé (rapprochement des deux genoux fléchis contre le</p>	<p>L'élève effectue un saut par demi-tour (saut à 180°) après une course d'élan réduite et une impulsion à</p>

<p>haut du corps) après une course d'élan réduite et une impulsion à deux pieds sur un tremplin.</p> <p>Il effectue un saut écart (bras et jambes écartés sur le côté) après une course d'élan réduite et une impulsion à deux pieds sur un tremplin.</p> <p>Il conserve le corps gainé pendant sa suspension.</p>	<p>deux pieds sur un tremplin.</p> <p>Il effectue un saut avec le corps droit après une course d'élan réduite et une impulsion à deux pieds sur un mini trampoline.</p> <p>Il effectue un saut écart (bras et jambes écartés sur les côtés) après une course d'élan réduite et une impulsion à deux pieds sur un mini trampoline.</p>
--	---

Objectifs apprentissage

- Construire son équilibre avec le déplacement du corps en position renversée.
- Construire un nouvel équilibre avec le corps suspendu.

Exemples de réussite

CM1	CM2
<p>En position renversée et les jambes en appui sur un contre haut (banc, bloc, espalier, etc.), l'élève aligne ses mains, ses épaules et son bassin (position « à l'équerre ») et tend une jambe vers le haut.</p> <p>Il franchit plusieurs blocs en « saut de lapin ».</p> <p>Il se suspend à une barre avec les mains et il effectue quelques balanciers.</p>	<p>En position renversée et les jambes en appui sur un contre haut (banc, bloc, espalier, etc.), l'élève aligne ses mains, ses épaules et son bassin (position « à l'équerre ») et se déplace latéralement.</p> <p>Il a le corps gainé.</p> <p>Il se suspend par les jambes fléchies à une barre et effectue quelques balanciers avec l'aide d'un camarade.</p>

Objectifs apprentissage

- Stabiliser son équilibre vertical en se déplaçant de manière coordonnée sur une paroi verticale.

Exemples de réussite

CM1	CM2
<p>L'élève grimpe sur une paroi verticale inférieure à une hauteur de trois mètres et il redescend en « désescalade ».</p> <p>Il regarde les prises pendant son déplacement et déplace les pieds avant les mains.</p>	<p>L'élève grimpe sur une paroi verticale inférieure à une hauteur de trois mètres en utilisant des petites prises et il redescend en « désescalade ».</p> <p>Il décolle son corps de la paroi pour mieux lire la position des prises et coordonner la poussée des jambes et la traction des mains dans son déplacement.</p> <p>Il adopte des équilibres sur trois appuis (il libère un appui d'un pied ou d'une main sur une paroi verticale), sans tomber.</p>

Construire des équilibres avec un moyen de locomotion

Objectifs apprentissage

- Savoir circuler, glisser, avec un moyen de locomotion, seul et en groupe.

Exemples de réussite

CM1	CM2
L'élève effectue, sans tomber, un parcours comprenant des zones d'accélération. Il réalise un slalom. Il freine à un endroit puis il revient vers le point de départ.	L'élève roule à droite dans le sens de la circulation. Il passe sous des obstacles. En descente, il dose son freinage au sein d'un petit peloton.

Construire des équilibres dans un environnement aquatique

Objectifs apprentissage

- Consolider un nouvel équilibre horizontal.

Exemples de réussite

CM1	CM2
L'élève entre dans l'eau par la tête et il effectue une coulée ventrale avec les bras tendus devant dans le prolongement du corps. Il réalise des coulées ventrales, puis il se déplace sur quelques mètres sur le ventre avec la tête immergée et le regard orienté vers le fond du bassin ; sur le dos, le regard est orienté vers le plafond.	L'élève franchit sous l'eau un obstacle situé en surface ou récupère un objet au fond du bassin. Il se déplace en position ventrale en expirant sous l'eau, puis il se replace en position dorsale pour inspirer.

Agir en toute sécurité

Objectifs apprentissage

- Agir en sécurité pour soi et pour les autres dans des situations simples.

Exemples de réussite

CM1	CM2
L'élève aide son camarade à réaliser de nouveaux équilibres en toute sécurité. Il renonce à s'engager dans un exercice dont il pense ne pas en avoir la maîtrise suffisante. Dans les activités de construction des équilibres dans des environnements terrestres avec ou sans moyen de locomotion, l'élève : – dans une activité de grimpe, assure la sécurité d'un partenaire grimpeur dans un parcours d'escalade (parade dans des situations d'escalade en dessous de trois mètres) ; – dans une activité de vélo, maintient l'écart avec le cycliste positionné devant lui et indique les changements de direction avec ses bras.	L'élève sait trouver l'adulte référent à proximité en cas de danger. Il communique au sein du groupe selon les besoins (changement de direction, danger, etc.). Dans les activités de construction des équilibres dans des environnements terrestres avec ou sans moyen de locomotion : – il accompagne au cours d'une action précise la prestation d'un camarade (parade) ; – il fait des choix de parcours adaptés à ses capacités (choisir de ne toucher que des prises d'une même couleur dans une activité de grimpe) ; – il prend en compte les autres cyclistes et les différents usagers de la route ; – il est autonome dans la vérification des points de sécurité de son moyen de locomotion et de celui des camarades (baudrier, vélo, etc.).

S'exprimer avec son corps pour éprouver et partager des émotions

Développer une motricité à visée artistique

Objectifs d'apprentissage

- Enrichir ses actions à visée artistique.

Exemples de réussite

CM1	CM2
<p>Dans les activités de danse et d'arts du cirque, l'élève utilise le paramètre « temps » pour enrichir ses propositions (mouvements en pause, en avance rapide, au ralenti, etc.).</p> <p>Dans les activités d'arts du cirque et gymniques, il inclut deux à trois éléments gymniques dans son numéro (roulade, roue, chandelle, etc.).</p> <p>Il réalise trois à quatre actions motrices variées (avec ou sans déplacement, avec ou sans manipulation d'objets) avec au moins deux éléments de liaison imposés (pas chassés, marcher sur demi-pointes, etc.).</p>	<p>Dans les activités de danse, l'élève synchronise ses actions avec ses partenaires et avec la musique.</p> <p>Dans les activités d'arts du cirque et gymniques, il inclut deux à trois éléments gymniques et des mouvements de danse dans son numéro (roulade, roue, chandelle, pas chassés, pivot, mouvements chorégraphiés, etc.).</p> <p>Il réalise cinq à six actions motrices variées, mémorisées et enchaînées (avec ou sans déplacement, avec ou sans manipulation d'objets) avec au moins quatre éléments de liaison différents (pas chassés, marcher sur demi-pointes, etc.).</p>

Objectifs d'apprentissage

- Coordonner ses actions dans l'espace scénique.

Exemples de réussite

CM1	CM2
<p>Dans les activités de danse et d'arts du cirque, l'élève utilise le paramètre « temps » pour rythmer et enrichir ses propositions (mouvements en pause, en avance rapide vers un coin de la scène, au ralenti au sol, etc.).</p> <p>Dans les activités d'arts du cirque, il inclut deux à trois éléments gymniques dans son numéro (roulade, roue, chandelle, etc.).</p> <p>Dans des activités gymniques, il adapte sa motricité en fonction de l'agrès (poutre, sol, barres et saut de cheval).</p>	<p>L'élève exploite différents mouvements (amplitude gestuelle, posture maintenue au sol, etc.) avec une intention artistique.</p> <p>Dans les activités de danse, il se déplace dans différentes directions en intégrant une figure choisie.</p> <p>Il combine des changements de directions avec des changements de rythme (courir vite en arrière, tomber lentement au sol, etc.).</p>

Créer des enchaînements simples et mémorisés

Objectifs d'apprentissage

- Enrichir un enchaînement artistique fluide et mémorisé.

Exemples de réussite

CM1	CM2
<p>L'élève choisit un ordre pour enchaîner les différents éléments de manière fluide et esthétique.</p> <p>Il interagit et partage des idées avec les autres pour choisir des liaisons (entre deux figures en duo, etc.).</p>	<p>Dans les activités de danse ou d'arts du cirque, l'élève mémorise son rôle, son placement dans une chorégraphie collective et l'orientation de son corps vers les spectateurs.</p> <p>Il réalise une phrase dansée ou un mouvement gymnique en marquant les temps forts (début et fin d'un élément) dans une prestation individuelle ou collective.</p>

Vivre et exprimer des émotions

Objectifs d'apprentissage

- Se présenter en tant qu'artiste.

Exemples de réussite

CM1	CM2
<p>Dans toutes les activités proposées :</p> <ul style="list-style-type: none">– l'élève se concentre sur son rôle à tenir tout au long de sa prestation ;– il choisit des éléments pour construire son récit et faire passer son message ;– il regarde intentionnellement le public et ses partenaires. <p>Dans les activités de danse ou d'arts du cirque, il cherche à émouvoir le public en incarnant une émotion ou un personnage.</p> <p>Dans les activités gymniques, il contrôle ses émotions et leurs effets dans des situations à risque ou difficiles.</p>	<p>Dans toutes les activités proposées :</p> <ul style="list-style-type: none">– l'élève développe une qualité de présence, d'attention et de concentration tout au long de sa prestation ;– il se présente seul ou en groupe pour être regardé et jugé ;– il accepte de regarder sa prestation ou celle d'autrui pour l'améliorer (support vidéo). <p>Dans les activités de danse, il choisit et réalise des mouvements pour illustrer une thématique destinée à émouvoir le spectateur.</p> <p>Dans les activités d'arts du cirque, il choisit un parti pris esthétique pour imaginer sa prestation (réaliste, caricatural, absurde, comique etc.).</p> <p>Dans les activités gymniques ou d'arts du cirque, il cherche et propose, seul ou avec des partenaires, « des effets » pour faire réagir le public.</p>

Objectifs d'apprentissage

- Apprécier une prestation avec précision et donner des conseils.

Exemples de réussite

CM1	CM2
<p>Dans toutes les activités proposées :</p> <ul style="list-style-type: none">– l'élève utilise une grille d'appréciation à partir de critères de réussite pour évaluer une prestation ;– il formule en toute bienveillance un point de vue sur la prestation des autres (critères portant sur la qualité des mouvements, leur caractère expressif,	<p>Dans toutes les activités proposées :</p> <ul style="list-style-type: none">– l'élève observe et recueille des indices de plus en plus nombreux pour exprimer son ressenti et donner son avis ;– il relève des indices pertinents pour situer une prestation dans un niveau de difficulté ;

<p>les émotions suscitées, etc.).</p> <p>Dans les activités de danse, l'élève reconnaît les caractéristiques de l'univers sonore (mélodies, rythmes, pulsations, tempo).</p> <p>Dans les activités gymniques, l'élève justifie avec un vocabulaire adapté l'appréciation qu'il porte sur la qualité d'une prestation.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – il exprime un avis pour améliorer une prestation ; – il exprime son ressenti sur une prestation dans un esprit et un échange constructifs. <p>Dans les activités de danse, l'élève reconnaît quelques procédés chorégraphiques dans une œuvre (unisson, cascade, canon, etc.) et justifie leur présence dans une chorégraphie.</p> <p>Dans les activités gymniques, il encourage et propose des solutions pour aider ses partenaires à améliorer leur prestation.</p>
---	--

Coopérer et s'opposer pour apprendre à jouer en respectant les règles et les autres

Développer des habiletés motrices dans des situations d'opposition individuelles et collectives

Objectifs d'apprentissage

- Coordonner plusieurs actions d'opposition

Exemples de réussite

CM1	CM2
<p>Dans un jeu collectif, l'élève coordonne ses actions de course, de dribble et de passe :</p> <ul style="list-style-type: none"> – il court et fait une passe ; – il court et attrape ; – il court et tire dans la cible. <p>Dans un jeu de raquettes, il coordonne son déplacement avec l'action de frappe du volant ou de la balle :</p> <ul style="list-style-type: none"> – il court, vise et frappe. <p>Dans un jeu de combat au sol, en appui sur son adversaire, il le retourne en combinant une poussée des jambes et une traction des bras.</p>	<p>Dans un jeu de raquettes, l'élève se déplace, prépare sa frappe et renvoie le volant ou la balle dans le terrain adverse.</p> <p>Dans un jeu de combat à genoux, il utilise l'action de l'adversaire pour le déséquilibrer et l'amener au sol (il tire, je pousse ; il pousse, je tire).</p> <p>Dans un jeu de combat de percussion, il touche sans se faire toucher.</p>

Objectifs d'apprentissage

- Orienter ses déplacements vers la cible

Exemples de réussite

CM1	CM2
<p>L'élève oriente ses déplacements ou ses frappes en fonction de la cible.</p> <p>Dans un jeu de combat, il résiste aux différents déséquilibres en écartant ses appuis et en se déplaçant dans la zone de jeu.</p> <p>Dans un jeu collectif, en situation offensive, il se déplace vers des espaces libres, sans défenseur, et en direction de la zone de marque.</p>	<p>Dans un jeu de combat, l'élève contrôle et déplace son adversaire pour orienter ses deux épaules vers le sol, puis pour l'immobiliser.</p> <p>Dans un jeu collectif, il combine un déplacement rapide et des changements de direction pour se démarquer des adversaires.</p> <p>Il ralentit pour attendre le soutien d'un coéquipier ou accélère vers la cible pour marquer.</p>

Faire des choix pour marquer

Objectifs d'apprentissage

- Mener un projet d'action individuel ou collectif

Exemples de réussite

CM1	CM2
<p>Dans un jeu collectif, l'élève fait un choix rapide et réalise une passe à un partenaire disponible.</p> <p>Il est devant la cible sans défenseur et fait le choix de tirer.</p> <p>Il coopère avec ses partenaires pour que l'équipe progresse vers la zone de marque.</p> <p>Dans un jeu de combat, l'élève maintient le corps à corps pour améliorer son contrôle sur l'adversaire.</p>	<p>Dans un jeu de raquettes, l'élève alterne le jeu long et le jeu court pour jouer loin de l'adversaire.</p> <p>Il prend le temps de regarder le jeu pour prélever de l'information avant de faire un choix.</p> <p>Il coopère avec ses partenaires ou fait le choix d'une action individuelle pour atteindre la zone de marque.</p>

Respecter les règles du jeu, les partenaires et les adversaires

Objectifs d'apprentissage

- Faire respecter les règles du jeu

Exemples de réussite

CM1	CM2
<p>L'élève joue en connaissant et en respectant un plus grand nombre de règles (zones de marque, droits du joueur, scores, etc.).</p> <p>Il distingue une règle de sécurité d'une règle du jeu (les règles de sécurité liées à l'installation du matériel et les règles du jeu liées aux possibilités d'action du joueur).</p> <p>En tant qu'arbitre, il reste concentré sur le jeu et assure la sécurité des joueurs.</p>	<p>L'élève reconnaît sa faute auprès des adversaires.</p> <p>En autoarbitrage, il propose des solutions pour garantir le bon déroulement du jeu.</p> <p>Les élèves arbitrent à plusieurs en signalant les fautes principales (marcher, reprise de dribble en jeu collectif, etc.).</p>

Objectifs d'apprentissage

- Collaborer dans l'organisation du jeu.

Exemples de réussite

CM1	CM2
<p>Les élèves organisent les changements de joueurs dans l'équipe.</p> <p>L'élève complète une feuille de marque ou d'observation simple.</p>	<p>L'élève se met au service des autres en assurant différents rôles (compter les points, observer, arbitrer, etc.).</p> <p>Il rappelle les règles ou explique une décision en qualité d'arbitre.</p> <p>Il adopte une attitude de fair-play dans les différents rôles.</p>

Sixième

Principes

Au collège, l'éducation physique et sportive (EPS) favorise le développement harmonieux de l'élève en répondant à cinq objectifs généraux :

- Enrichir sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps. Cet objectif est central en EPS : l'élève développe ses ressources physiologiques et apprend des techniques corporelles spécifiques, ce qui lui permet d'être plus efficace dans ses actions.
- Préserver et améliorer sa santé par une pratique physique régulière. L'éducation physique et sportive permet de sensibiliser l'élève aux effets de la pratique physique sur sa santé et au sentiment de bien-être qui y est associé. Elle lui apprend à écouter son corps pour s'engager de manière raisonnée dans la pratique et à réguler son activité.
- S'approprier une culture physique, sportive et artistique. L'éducation physique et sportive permet l'accès à des pratiques variées à forte implication culturelle et sociale, qui jouent un rôle important dans le développement de la vie personnelle et dans les relations avec les autres.
- Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités individuelles et collectives. Par l'exercice des responsabilités inhérentes à divers rôles (arbitre, juge, observateur, aide, etc.), l'élève améliore sa capacité à échanger, à se mettre à la place des autres et à prendre en compte différents points de vue. La réalisation de projets collectifs permet de développer, notamment, la coopération, la solidarité, et l'empathie.
- S'approprier, par la pratique physique et sportive, des méthodes et outils pour favoriser les apprentissages liés à la motricité. L'élève développe des capacités d'observation, d'analyse et de mémorisation qui l'aident à comprendre son activité, et celle des autres, dans le contexte de prestations sportives ou artistiques, individuelles ou collectives.

Pour atteindre ces objectifs, l'éducation physique et sportive propose aux élèves de collège un parcours de formation constitué de quatre champs d'apprentissage :

- Produire une performance optimale mesurable.
- S'engager en sécurité et adapter son déplacement aux caractéristiques d'un environnement inhabituel.
- Composer et réaliser une prestation corporelle destinée à être jugée ou appréciée.
- Conduire et maîtriser une confrontation collective ou interindividuelle pour coopérer et rechercher la victoire.

Un champ d'apprentissage délimite un contexte de pratique physique correspondant à une façon d'être et d'agir spécifique. L'élève y met son corps à l'épreuve en relation avec des intentions. Chacun des champs d'apprentissage permet la mobilisation et le développement d'un ensemble de ressources afin de répondre aux cinq objectifs généraux de l'EPS. Ces champs prennent appui sur des activités physiques sportives et artistiques (APSA).

Au collège, l'équipe pédagogique des enseignants d'EPS définit un parcours de formation en choisissant les objectifs d'apprentissage adaptés aux besoins des élèves, aux équipements et matériels disponibles, aux ressources humaines mobilisables. Ce parcours doit obligatoirement programmer les quatre champs d'apprentissage pour la classe de sixième.

Pour chacun des champs d'apprentissage, trois attendus de fin de collège (AFC) spécifiques et complémentaires sont définis. Ces attendus sont eux-mêmes déclinés en objectifs d'apprentissage qui évoluent tout au long des quatre années du collège.

L'atteinte des objectifs d'apprentissage est illustrée par des exemples de réussite qui n'ont aucun caractère prescriptif.

L'éducation physique et sportive s'adresse à tous les élèves quel que soit leur degré d'aptitude physique. Selon le principe fondamental d'une école inclusive, il est de la responsabilité et de la compétence de l'équipe pédagogique d'EPS de concevoir et de mettre en œuvre des adaptations pédagogiques et didactiques spécifiques, pour assurer l'inclusion, dans la classe, des élèves à besoins éducatifs particuliers ou

en situation de handicap. Il est par exemple possible de programmer une séquence d'EPS qui s'appuie sur une activité de para-sport.

L'EPS doit s'attacher à l'égalité entre les filles et les garçons, et à la déconstruction des stéréotypes de genre pour favoriser l'accès de tous à la culture sportive. L'équipe pédagogique prend en compte les différences pour proposer une programmation d'activités et des mises en situation qui favorisent l'engagement de tous les élèves dans la pratique. Il est également de la responsabilité de l'équipe pédagogique d'EPS de concevoir des référentiels d'évaluation qui permettent à chaque élève de mobiliser au mieux son potentiel et ses acquis.

En complément de l'EPS, l'association sportive du collège, en lien avec les fédérations sportives scolaires, constitue une occasion, pour tous les élèves qui le souhaitent, de prolonger leur pratique physique dans un cadre associatif, de vivre de nouvelles expériences et d'exercer différentes formes de responsabilités. Elle contribue ainsi pleinement à l'éducation à la santé et à la citoyenneté. L'association sportive et le sport scolaire favorisent les rencontres avec d'autres établissements. Elle doit s'adresser au plus grand nombre d'élèves, aux aspirations et aux compétences variées. Diverses modalités de pratique doivent être proposées avec des organisations souples afin de donner envie à tous les publics de venir pratiquer, au-delà de l'EPS obligatoire.

À la fin du cycle 3, l'attestation du « savoir nager » en sécurité fait l'objet d'une attention particulière.

Produire une performance optimale mesurable

Dans les activités de ce champ d'apprentissage, l'élève cherche à mobiliser au mieux ses ressources pour améliorer ses performances en allant plus vite, plus loin, plus haut. Son activité s'organise autour des éléments fondamentaux suivants :

- **La mesure** : l'élève mobilise ses ressources physiologiques et des techniques spécifiques dans le but de produire des performances mesurées dans le temps et l'espace.
- **L'intensité et la durée des efforts** : l'élève cherche à se dépasser en produisant des efforts de plus en plus intenses ou de plus en plus longs afin d'améliorer ses performances ;
- **L'écoute de son corps** : l'élève reconnaît et anticipe des sensations corporelles pour réguler ses actions et produire une performance : il est attentif aux sensations éprouvées lors d'un effort produit pour réguler ses actions et adapter avec justesse l'intensité de son engagement physique.

Exemples d'APSA mobilisables pour ce champ d'apprentissage : courses athlétiques (courses de vitesse, courses longues ou demi-fond, courses de haies, courses de relais), sauts athlétiques (longueur, triple saut, multi bonds, hauteur), lancers athlétiques (vortex, javelot, disque, poids), épreuves combinées, natation de vitesse, natation longue, etc.

Conditions favorables aux apprentissages des élèves

- L'élève travaille différentes qualités physiques (vitesse, endurance, force, coordination, équilibre) ;
- il est attentif à la qualité de son exécution motrice dès l'échauffement et maintient cette qualité sur toute la durée de répétition des efforts ;
- le rôle primordial de l'échauffement pour la préparation du corps à l'effort lui est expliqué.

Acquérir des habiletés techniques efficaces pour produire une performance

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
Construire des appuis efficaces pour se déplacer de façon adaptée et être plus performant.	L'élève adopte une prise d'appui en plante de pied pour courir vite et accélérer. En crawl, l'élève allonge les trajets propulsifs en allant chercher loin devant et en poussant loin derrière pour se déplacer dans l'axe.
Construire des alignements corporels pour créer et transmettre des forces.	L'élève se grandit et cherche à aligner pied-bassin-épaule lors d'une course de sprint pour rester dynamique sur ses appuis.

	L'élève se positionne de profil, bras semi-fléchi, pour éloigner le vortex de l'axe vertical de son corps.
Coordonner ses actions pour assurer la continuité du déplacement.	En course de vitesse, l'élève utilise ses segments libres pour s'équilibrer, se propulser et rythmer sa foulée. En brasse, l'élève coordonne efficacement l'action des bras et des jambes pour limiter la perte de vitesse.

Se préparer, répéter et réguler un effort pour produire une performance

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
Comprendre et appliquer les différents principes et phases d'un échauffement.	L'élève effectue les exercices d'échauffement avec application pour se préparer aux efforts demandés. L'élève maintient son attention tout au long de l'échauffement sur des éléments prescrits.
Adapter son engagement au type d'effort demandé.	L'élève régule son allure de manière à courir sans s'arrêter sur une durée demandée, y compris lorsque celle-ci est relativement longue. L'élève maintient son effort en adoptant une respiration adaptée au milieu aquatique.
Identifier, associer et mémoriser des sensations liées à des actions ou à des types d'effort.	L'élève décrit avec des mots simples ses sensations corporelles liées à différents types d'effort (chaleur, fatigue, essoufflement). L'élève est capable de qualifier une allure de course (rapide, moyenne, de faible intensité) sur la base des sensations ressenties.

S'approprier une culture sportive ouverte sur les sciences

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
Connaitre et appliquer les règles relatives à la pratique, l'hygiène et la sécurité.	L'élève veille à ne pas gêner les autres nageurs en respectant les règles communes de circulation. L'élève se déplace sur un stade d'athlétisme sans gêner les autres utilisateurs.
Recueillir et utiliser des informations pour comprendre et améliorer ses performances ou celles de ses camarades.	L'élève observateur focalise son attention sur le relevé d'un indicateur précis (temps de passage, nombre d'appuis, zone de transmission, position du corps) utile à son partenaire et lui communique les éléments. L'élève nageur met en relation un nombre de coups de bras, une distance parcourue et un temps pour apprécier l'efficacité de sa propulsion.
Connaitre ses performances.	L'élève connait et mémorise ses performances dans l'activité pratiquée. L'élève interprète une performance au regard du contexte de réalisation (exemple : départ arrêté vs départ lancé).

S'engager en sécurité et adapter son déplacement aux caractéristiques d'un environnement inhabituel

Dans les activités de ce champ d'apprentissage, l'élève conçoit un projet de déplacement en relation avec les caractéristiques de l'environnement pour partir et revenir, tout en assurant sa sécurité et celle de ses camarades. Son activité s'organise autour des éléments fondamentaux suivants :

- **La gestion de la prise de risque** : l'élève ose s'engager dans un environnement inhabituel et déstabilisant, en mobilisant des techniques de progression adaptées et en assurant un retour en sécurité.
- **Le choix d'un itinéraire de déplacement** : l'élève conduit et ajuste des projets de déplacement grâce à des prises de décisions lucides et pertinentes ; il intègre le retour au point de départ comme un élément essentiel de sécurité à prendre en compte dans sa pratique.
- **La préservation de l'environnement** : l'élève s'inscrit dans une démarche responsable et active de préservation de l'environnement.

En fin de sixième les élèves doivent avoir validé l'attestation du savoir nager en sécurité (ASNS).

Exemples d'APSA mobilisables pour ce champ d'apprentissage : canoë-kayak, course d'orientation, escalade, randonnée, sauvetage aquatique, savoir nager, ski, trail, voile, VTT, etc.

Conditions favorables aux apprentissages des élèves

- L'élève évolue en sécurité conformément aux conditions énoncées dans la circulaire n° 2017-075 du 19-4-2017 et ses déclinaisons académiques (les protocoles académiques de sécurité scolaire) ;
- il est incité à coopérer pour développer la solidarité spécifique aux pratiques de pleine nature (par exemple, la coopération au sein des cordées), et faciliter la construction d'une démarche responsable partagée pour préserver l'environnement ;
- l'adaptation du niveau de contraintes du contexte de pratique favorise une prise de risque mesurée de l'élève et garantit l'acquisition des techniques de progression ;
- la possibilité de vivre des formes d'aventure lui permet d'éprouver des émotions intenses, sources d'engagement et d'apprentissage.

Acquérir des techniques de progression adaptées pour s'engager dans un environnement inhabituel

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
Construire des techniques simples de déplacement et appréhender de nouvelles sensations pour progresser dans un contexte de pratique facilitant.	Sur le mur d'escalade, l'élève privilégie l'utilisation des pieds à celle des mains pour se déplacer. Lors d'un virage large à VTT, l'élève penche légèrement son corps et son vélo à l'intérieur du virage.
Dans un contexte de pratique facilitant, reconnaître et sélectionner les caractéristiques principales de l'environnement favorisant le déplacement.	L'élève, sur la carte d'orientation, identifie les principaux symboles représentant les éléments humains et naturels pour prévoir et conduire son déplacement. En savoir nager et en eau profonde, l'élève se déplace en s'appuyant sur des objets flottants disposés dans le bassin.
Reconnaître et réguler ses émotions en contexte de pratique sécurisé pour s'engager dans l'activité.	L'élève verbalise sa peur du dessalage mais accepte d'aller sur l'eau en embarquant en canoë biplace. En savoir nager, l'élève accepte de descendre le long de la perche pour s'immerger et toucher le fond de la piscine.

Conduire et réguler un itinéraire pour exploiter ses ressources et les opportunités offertes par l'environnement

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
Pour réaliser un itinéraire, prévoir et effectuer un déplacement en fonction du contexte de pratique et de ses ressources.	L'élève identifie et mémorise les premières prises à utiliser pour progresser plus facilement sur le mur d'escalade. En course d'orientation, l'élève suit essentiellement des lignes directrices simples de type chemin, d'un point de décision à l'autre pour assurer une continuité dans son déplacement.
Ajuster son déplacement pour respecter les conditions de sécurité et assurer son retour.	En course d'orientation, l'élève décide de ne pas poinçonner toutes les balises de son parcours pour assurer son retour dans le temps imparti. En savoir nager, l'élève choisit de passer sur le dos pour récupérer et poursuivre son déplacement.

S'approprier une culture sportive ouverte sur une approche éco-responsable

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
Acquérir des connaissances, des attitudes et des techniques pour évoluer collectivement en sécurité.	L'élève vérifie et teste l'état de ses freins en VTT avant de partir. En voile, pour s'arrêter en situation d'urgence, l'élève choque la voile et pousse la barre pour se mettre face au vent.
Agir de manière à limiter l'empreinte de son déplacement sur l'environnement.	En VTT, l'élève emprunte les sentiers balisés car il a appris que les passages en dehors du balisage fragilisent la végétation et ont une répercussion néfaste sur la flore et la faune locales. En course d'orientation, l'élève ne laisse aucun déchet sur son lieu de pratique pour ne pas polluer le site.

Composer et réaliser une prestation corporelle destinée à être jugée ou appréciée

Dans les activités de ce champ d'apprentissage, l'élève s'exprime corporellement devant les autres en imaginant, composant et interprétant une prestation artistique ou acrobatique. Son activité s'organise autour des éléments fondamentaux suivants :

- **La présentation d'une prestation corporelle** : l'élève s'engage individuellement et collectivement dans une démarche de création et de composition pour présenter une prestation corporelle assumée et maîtrisée.
- **La mobilisation d'une motricité expressive et d'une motricité acrobatique** : l'élève mobilise des formes corporelles originales pour produire un effet sur un public ou sur un juge.
- **Les interactions avec un public** : l'élève se produit devant un public en acceptant le regard d'autrui.

Exemples d'APSA mobilisables pour ce champ d'apprentissage : acrosport, arts du cirque, danses, gymnastique artistique, gymnastique rythmique, etc.

Conditions favorables aux apprentissages des élèves

- L'élève est accompagné dans une démarche de composition et de création liée à une intention ; il est aidé à effectuer des choix éclairés ;
- les espaces de présentation (présenter sa production à un partenaire, à un groupe réduit, à un plus grand groupe) aident l'élève à assumer sa présence sur scène et facilitent la construction progressive de son regard de spectateur et de spectatrice ;
- les élèves peuvent enrichir leur motricité et faire évoluer leur prestation grâce à une interdépendance des rôles (interprète, spectateur, spectatrice, chorégraphe, acrobate, pareur, pareuse, juge, observateur, observatrice, etc.) ;
- les formes de groupement sont variées et aménagées pour favoriser la rencontre et les interactions entre élèves.

Acquérir une motricité expressive et une motricité acrobatique pour produire un effet sur un public ou un juge

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
Stabiliser des actions et postures simples pour construire des formes corporelles inhabituelles et variées.	En danse, l'élève stabilise l'orientation et l'angle d'ouverture de ses bras pour reproduire des mouvements géométriques. En gymnastique, l'élève reproduit, en situation aménagée, un alignement des segments (bras-tronc) en position d'appui manuel renversé.
Oser (physiquement et émotionnellement) expérimenter des formes corporelles expressives et acrobatiques dans un contexte sécurisé et sécurisant.	En danse, l'élève s'engage avec différents partenaires dans un passage en « battle » en groupe restreint. En gymnastique, à partir d'un plan incliné, l'élève s'engage vers l'espace arrière pour se réceptionner sur un tapis de manière maîtrisée et sécurisée.
Identifier et reconnaître des sensations associées à des postures ou des états de corps particuliers pour enrichir sa motricité.	L'élève perçoit, au moment de la poussée, des sensations d'enroulement de la colonne vertébrale en position groupée pour favoriser la rotation en roulade avant. L'élève perçoit, par contraste, la différence de sensations éprouvées lors de l'exécution d'un même geste effectué avec différentes amplitudes.

Imaginer et présenter une composition artistique et une composition acrobatique pour exprimer, communiquer et produire un effet

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
Produire et reproduire, individuellement ou collectivement, une composition artistique et acrobatique structurée utilisant des procédés de composition simples.	En acrosport, l'élève, avec ses partenaires, choisit, organise et réalise un ensemble de figures collectives en respectant des exigences simples de composition. L'élève mobilise un procédé d'unisson pour produire et reproduire une phrase chorégraphique composée de mouvements simples.
Mémoriser une succession de formes corporelles simples dans l'espace et la reproduire, individuellement ou avec ses partenaires.	L'élève, en danse, répète une courte succession de mouvements de bras pour la reproduire à l'identique.

	En gymnastique, l'élève reproduit un enchaînement de trois éléments gymniques simples dans l'ordre prévu et en limitant les temps d'arrêt.
Choisir et présenter, parmi un code commun ou des mouvements explorés collectivement, des formes corporelles simples en adéquation avec ses ressources pour une pratique sécurisée.	L'élève compose sa présentation en choisissant des éléments gymniques qu'il maîtrise et réussit très régulièrement. En arts du cirque, après avoir exploré diverses façons d'effectuer une descente au sol, l'élève choisit de présenter celle qui, de son point de vue, peut surprendre les spectateurs.
Coopérer avec ses pairs en leur proposant une aide.	L'élève aide son partenaire à reproduire le mouvement qu'il lui a proposé. En arts du cirque, l'élève aide son partenaire à monter et à trouver l'équilibre sur un objet.

S'approprier une culture sportive ouverte sur le monde des arts

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
Observer les prestations en s'appuyant sur des indicateurs simples et ciblés en étant attentif et respectueux pour en rendre compte.	L'élève s'exprime dans un registre descriptif (« ce que je vois », « ce que je ressens ») en utilisant un vocabulaire adapté et spécifique à l'activité pour échanger avec son partenaire. L'élève observe, en s'appuyant sur des critères simples de réussite (respect des règles de sécurité du montage et du démontage, maintien de la figure), pour renseigner son partenaire sur la validation des figures.
Découvrir des courants artistiques et des performances gymniques acrobatiques pour développer sa culture.	L'élève reconnaît et nomme les familles circassiennes (acrobaties, jongleries, équilibres, jeu d'acteurs). L'élève reconnaît et nomme les différentes familles du code de référence gymnique.

Conduire et maîtriser une confrontation collective ou interindividuelle pour coopérer et rechercher la victoire

Dans les activités de ce champ d'apprentissage, l'élève s'engage avec lucidité dans une opposition, seul ou en équipe, pour faire basculer le rapport de force en sa faveur ou en faveur de son équipe. Son activité s'organise autour des éléments fondamentaux suivants :

- **La recherche du gain de la rencontre** : l'élève recherche la victoire et accepte la défaite, tout en respectant l'esprit du jeu, son règlement, ses partenaires, ses adversaires, les arbitres.
- **La mobilisation d'habiletés technicotactiques** : l'élève exploite des techniques spécifiques qui permettent d'être plus précis, plus rapide, de créer plus d'incertitude pour l'adversaire.
- **La gestion d'un rapport de force** : l'élève conçoit et réalise des projets individuels ou collectifs pour faire basculer le rapport de force en sa faveur.

Exemples d'APSA mobilisables pour ce champ d'apprentissage : badminton, basketball, football, futsal, handball, judo, lutte, rugby, savate boxe française, tennis de table, ultimate, volleyball, etc.

Conditions favorables aux apprentissages des élèves

- Les situations présentant différents degrés d'opposition entre les élèves (partenariat, opposition limitée, match) favorisent l'acquisition simultanée des habiletés techniques et tactiques ;
- les confrontations avec des rapports de force équilibrés, afin d'assurer une incertitude quant au résultat de la rencontre, garantissent l'engagement des élèves ;
- les formes de groupement et de pratique variées (effectifs, temps de jeu, taille du terrain) favorisent les progrès et les interactions entre les élèves ;
- la solidarité au sein d'un collectif, les rôles sociaux au service des apprentissages (arbitre, observateur, observatrice, conseiller, conseillère) et le respect d'une éthique de la confrontation sont valorisées.

Acquérir des habiletés technicotactiques pour prendre l'avantage dans le rapport de force

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
Lire et s'adapter à une trajectoire et à un déplacement de l'adversaire sous faible pression temporelle.	L'élève réceptionne un ballon de basketball en étant équilibré après une passe courte ou un faible déplacement. En savate boxe française, l'élève désigné comme attaquant ajuste son déplacement à celui de son adversaire pour se positionner à distance de touche.
Se placer et se déplacer pour être en position favorable pour agir.	En futsal, l'élève s'écarte de son défenseur afin d'avoir plus de temps et d'espace pour contrôler le ballon. En lutte, l'élève se met au contact de son adversaire pour le saisir et le contrôler.
Réaliser des actions et les enchaîner pour concrétiser des intentions tactiques.	En judo au sol, l'élève enchaîne un retournement et une immobilisation. L'élève réceptionne le ballon, s'oriente vers la cible puis dribble pour faire progresser le ballon vers la cible.

Concevoir et mettre en œuvre des projets tactiques pour prendre l'avantage dans un rapport de force

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
Identifier et exploiter un point fort.	En lutte, l'élève reconnaît et recherche une forme de contrôle qu'il maîtrise. L'élève utilise les informations recueillies par un observateur pour évaluer l'efficacité relative de son coup droit et de son revers.
Identifier et exploiter les déséquilibres adverses pour rechercher une action décisive.	L'élève s'engage pour tirer lorsqu'il n'y a pas d'adversaire entre lui et le but. En savate boxe française, l'élève perçoit les cibles libérées par son adversaire et tente de le toucher.

S'appropriier une culture sportive ouverte sur une citoyenneté en actes

Objectifs d'apprentissage	Exemples de réussite
Connaitre, respecter et faire respecter les règles.	L'élève effectue les rituels liés à l'affrontement dans l'activité pratiquée (saluer son adversaire, serrer la main, etc.). En savate boxe française, l'élève respecte les touches réglementaires et interdites pour préserver l'intégrité physique des tireurs.
Coopérer au sein d'un collectif.	L'élève effectue des exercices avec des partenaires de différents niveaux pour permettre à tous de progresser. L'élève accepte les erreurs d'un partenaire.