

CM 21 - Mobiliser ses capacités physiques pour améliorer sa condition physique et se maintenir en santé...



Le projet « PEREPH – cycle 2 » a eu pour objectif de répertorier sur un seul document les ressources principales en éducation physique et sportive et de les mettre en lien avec les objectifs du Plan d'Études Romand (PER), en tenant compte du travail déjà effectué par le groupe du cycle 3. Tout au long de sa démarche, ce projet a gardé une même ligne directrice : créer une palette d'outils la plus complète possible au service des enseignants pour l'instruction de l'éducation physique et la transmission des savoirs.

Fabienne Walch, Nadège Voirol, Marie-Pierre Gendron, Luca Hirsig, Claire Barthe

1	...	en découvrant les principales fonctions physiologiques		
2	...	en renforçant les acquis d'une bonne tenue corporelle		
3	...	en acquérant un comportement responsable à l'égard de sa santé et de celle des autres		
4	...	en entraînant sa condition physique de manière équilibrée (force, vitesse, endurance et adresse)		
5	...	en identifiant et en appliquant les règles de sécurité spécifiques aux diverses pratiques sportives		6-8 ans
6	...	en découvrant les principes d'une éthique sportive	Manuel 3	8-10 ans
7	...	en exerçant des activités dans divers environnements (camps, journées de sport, ...)	Manuel 4	10-12 ans

Progression des apprentissages		Attentes fondamentales <i>L'élève, au cours mais au plus tard à la fin du cycle...</i>	Mots clés de l'objectif	Manuels fédéraux	Fiches EPS	qeps.ch	Revue "mobile" et mobilesport.ch
5e - 6e	7e - 8e						
Sensibilisation à l'importance de l'échauffement et du retour au calme		... effectue seul un échauffement adapté à l'activité prévue	échauffement retour au calme	Manuel 4 Broch 2, pp 11-13, 22-24	3 4		ECHAUFFEMENT Un échauffement motivant pour une leçon pleine d'allant! Commencer la leçon par le bon bout... Jeux de coopération: Un pour tous - tous pour un! Basketball Beach volleyball S'échauffer Objectif jeux Petits agrès Endurance Top des jeux Jouer J+S-Kids - Best of Vers une nouvelle culture du mouvement Burner Games
Connaissance et entraînement des exercices spécifiques à un échauffement			relaxation régénération				REGENERATION/ PREPARATION MENTALE Améliorer l'attention Régénération Muscler son mental Entraînement psychologique
Connaissance et contrôle de la tenue corporelle (<i>position assise, déplacement d'une charge, réception de sauts,</i>			tenue corporelle déplacement d'une charge	Manuel 3 Broch n° 3, pp 27, 29-30	6		MOBILISATION ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE Entraînement intermittent
		réception de sauts	mobilisation musculaire renforcement musculaire	Manuel 4 Broch n° 2, pp 8-9	36 38 39		Travail de la souplesse dans le cadre de l'enseignement et de l'entraînement: Souple comme un chat! Stabilisation et renforcement Jeunes au top Pieds en force
			gainage				

<p>...)</p> <p>Mobilisation et renforcement musculaire (<i>gainage, ...</i>) des différentes parties du corps (<i>dos, abdominaux, tronc</i>)</p>		<p>acrosport lutte sports de combat</p>	<p>Manuel 4 Broch n° 2, pp 15,17, 19</p>	<p>1 2 5 21 38 88 2 7 9 15 17 18 20 25 28 29 30 32</p>	<p>Gainage (A) Gainage (B) Gainage (C) Position accroupie (ABC) posture dans la vie courante (A) Posture debout (A) Pyramides acrobatiques (ABC)</p>	<p>Jeunes et forts Force 1 Endurance Force 2 En bonne santé avec le ballon-siège: Ballon sans frontière Swissball ACROSPORT Agrès autrement Anneaux L'école du courage Aides avec partenaires et engins SPORTS DE COMBAT Boxe light-contact Jeux de lutte Rugby Apprendre à se battre de façon loyale: Juguler les violences par des jeux de lutte Apprendre à l'aide de métaphores: Imagine...</p>
<p>Expérimentation et entraînement des quatre facteurs de la condition physique : force, vitesse, endurance, adresse</p>	<p>... court sans interruption le nombre de minutes équivalant à son âge</p>	<p>force vitesse endurance adresse souplesse</p>	<p>Manuel 3 Broch n° 4, pp 5-6 Broch n°6, pp 13-23</p>	<p>36 37 38</p>	<p>Course de 6 minutes (ABC) Course de 12 minutes (ABC) Course de niveau (ABC) Saut à la corde (A) Saut à la corde (B) Saut à la corde (C) SOUPLESSE Souplesse (ABC) VITESSE Sprint de 20 mètres (ABC) Course sur les bancs suédois (A) course de haies (BC) Sauter à la corde en courant (A) Course de vitesse (BC) Sautillements latéraux (A)</p>	<p>Technique et condition physique: Une combinaison gagnante Tests de condition physique réalisés dans le cadre de l'enseignement et de l'entraînement: Plus haut, plus vite, plus loin! Travail de la souplesse dans le cadre de l'enseignement et de l'entraînement: Souple comme un chat! Activités ludiques pour jeunes enfants: Le courage à l'épreuve... Vers une nouvelle culture du mouvement Festival polysportif Etirer, c'est gagner Stabilisation et renforcement Entraînement intermittent Jeunes et forts Sauter Force 1 Vitesse Endurance J+S-Kids Nordic walking Course d'orientation Courir Kids Triathlon Parkour Tests d'athlétisme Force sur mesure Objets du quotidien Circuits de condition physique Entraînement hors neige pour enfants</p>
<p>Sensibilisation:</p>		<p>hygiène corporelle</p>	<p>Manuel 4</p>			

<p>à l'hygiène corporelle (<i>douche après l'effort, ...</i>)</p> <p>aux bienfaits du mouvement sur la santé (<i>détente, sommeil, ...</i>)</p> <p>aux risques liés à la pratique sportive (<i>blessures, ...</i>)</p>		<p>bienfaits du mouvement</p> <p>sommeil</p> <p>détente</p> <p>blessures sportives</p> <p>risques de la pratique sportive</p> <p>entraide</p> <p>coopération</p>	<p>Broch n°3, pp 24-29</p> <p>Manuel 2</p> <p>Broch n° 7, p 2</p>	<p>4</p> <p>12</p> <p>83</p> <p>19</p> <p>9</p> <p>21</p> <p>23</p> <p>27</p> <p>31</p> <p>32</p> <p>36</p> <p>37</p> <p>44</p> <p>48</p> <p>56</p> <p>76</p> <p>77</p> <p>79</p>	<p>Pyramides acrobatiques (ABC)</p> <p>Aide à l'appui renversé (A)</p> <p>Aide à l'appui renversé (B)</p> <p>Parcours d'engins à trois (C)</p> <p>Aide lors de l'élan pour décoller les hanches (A)</p> <p>Aide au salto avant (B)</p>	<p>En bonne santé avec le ballon-siège: Ballon sans frontière</p> <p>Vers une nouvelle culture du mouvement</p> <p>Jeunes au top</p> <p>Jeunes et forts</p> <p>S'échauffer</p> <p>Loyal et sain</p> <p>Régénération</p> <p>Acrobatie avec partenaire</p> <p>Améliorer l'attention</p> <p>Aides avec partenaires et engins</p>
<p>Expérimentation de la vie en groupe (<i>jours sportifs, camps, ...</i>)</p>		<p>vie en groupe</p> <p>jours sportifs</p> <p>camps sportifs</p> <p>intégration de personnes en situation de handicap</p> <p>manifestations</p>	<p>Manuel 2</p> <p>Broch n° 7, p 2</p> <p>Manuel 3</p> <p>Broch n° 6, pp 12-15, 17-23</p> <p>Broch n° 7, pp 12-13, 15</p> <p>Manuel 4</p> <p>Broch n°3, pp 2-23</p> <p>Broch n° 6, pp 6-23</p>	<p>83</p> <p>71</p> <p>72</p> <p>79</p> <p>80</p>	<p>Règles de baignade (A)</p>	<p>JEUX D'EXTERIEUR</p> <p>Fêtes de jeux: L'essentiel, c'est de participer!</p> <p>Jeux de coopération: Un pour tous - tous pour un!</p> <p>Activités sportives en plein air: Partons à la découverte de la nature!</p> <p>Vers une nouvelle culture du mouvement</p> <p>Apprendre à l'aide de métaphores: Imagine...</p> <p>Foot en fête</p> <p>Loyal et sain</p> <p>Activités axées sur le vécu: Retour aux sources du sport</p> <p>Skateboard</p> <p>A vélo</p> <p>Roues libres</p> <p>Triathlon</p> <p>Burner Street Games</p> <p>Événements multisports</p> <p>A la découverte du golf</p> <p>Jeux en plein air</p> <p>SPORTS D'HIVER</p> <p>Ski de fond Kids</p> <p>Sports de neige</p> <p>Raquettes à neige</p> <p>Camps de neige</p> <p>Glisser sur la neige</p> <p>Camps de sports de neige</p> <p>SPORT ET HANDICAP</p> <p>Bouger malgré une dispense</p> <p>Sport et handicap</p>