

CM 23 - Mobiliser des techniques et des habiletés motrices



1	...	en exerçant son sens de l'équilibre, son adresse et son agilité
2	...	en consolidant un mouvement dans diverses situations
3	...	en exerçant son endurance, sa vitesse, sa force et son adresse
4	...	en enchaînant et en coordonnant des mouvements
5	...	en exerçant son sens de l'orientation
6	...	en découvrant différentes formes de propulsion en milieu aquatique

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.	
6-8 ans	Fabienne Walch, Nadège Voirol, Marie-Pierre Gendron, Luca Hirsig, Claire Barthe
8-10 ans	
10-12 ans	

Progression des apprentissages		Attentes fondamentales	Mots clés de l'objectif	Manuels fédéraux	Fiches EPS	qeps.ch	Revue "mobile" et mobilesport.ch
5e - 6e	7e - 8e	<i>L'élève, au cours mais au plus tard à la fin du cycle...</i>					
			mouvement en équilibre	Manuel 3			Technique et condition physique: Une combinaison gagnante
			grimper	Broch n° 3, pp 8-9, 11-15, 18-24, 29-31	18		Un échauffement motivant pour une leçon pleine d'allant! Commencer la leçon par le bon bout...
			tourner		22	Décoller les hanches à la barre fixe (A)	Activités ludiques pour jeunes enfants: Le courage à l'épreuve...
			ateliers d'engins	Manuel 4	26	Décoller les hanches à la barre fixe (B)	Apprendre à l'aide de métaphores: Imagine...
			pistes d'agrès	Broch n° 3, pp 4-19, 29-31	27	Exercice à la barre fixe (C)	Anneaux
			combinaisons d'engins	Broch n° 4, pp 11	30	Rotation aux barres parallèles (A)	Top des jeux
			parcours d'engins	Broch n° 6, pp 9,13	33	Demi-tour aux barres parallèles (B)	Agrès autrement
			rotation		34	Suite de mouvements aux barres parallèles (C)	L'école du courage
		... effectue une suite de mouvements comportant un appui, une rotation au sol et /ou sur un engin	appui		37	Se balancer avec demi-tour (A)	Rythme
		... grimpe à différents engins en respectant une technique			39	Suspension fléchie aux anneaux (B)	Trampoline
					12	Suite de mouvements aux anneaux (C)	J+S-Kids - Best of
					13	Mini-trampoline: saut tendu (A)	Parkour
					14	Mini-trampoline: demi-tour (B)	Acrobatie avec partenaire
					15	Mini-trampoline: salto avant sur le tapis (C)	Mini-trampoline
					16	Saut facial groupé par-dessus le caisson (A)	Anneaux balançants
					17	Roue sur le caisson longitudinal (B)	Foire aux agrès
					18	Renversement latéral avec quart de tour ©	Aides avec partenaires et engins
					20	Roulade sur le caisson (A)	L'école du courage 2
					21	Roulade arrière (B)	
					22	Appui renversé avec roulade (C)	
					23	Parcours d'engins avec sauts à l'appui (A)	
					24	Parcours d'engins avec sauts à l'appui (B)	
					25	Parcours d'engins avec sauts à l'appui (C)	
					26	Parcours d'engins: tourner et rouler (A)	
					27	parcours d'engins: tourner et rouler (B)	
					28	Parcours d'engins: tourner et rouler (C)	
					29	Pyramides acrobatiques (ABC)	
					30	Aide à l'appui renversé (A)	
					31	Aide à l'appui renversé (B)	
						Aide lors de l'élan pour décoller les hanches (A)	

Perfectionnement des familles de mouvement (en équilibre, grimper, tourner, ...) dans des situations différentes (ateliers, pistes d'agrès, combinaisons, parcours, ...)

				32 33 34 35 36 37 39	Aide au salto avant (B) Parcours d'engins à trois (C) Evaluer les séquences du mouvement (AB)	
				9 15 18 20 21 22 23 24 25 26 27 31		
Entraînement de l'équilibre statique et dynamique au travers d'activités variées (se maintenir et se déplacer en équilibre sur divers supports)	... se maintient et/ou se déplace en équilibre en avant en arrière, de côté	<p>équilibre statique</p> <p>équilibre dynamique</p> <p>maintien de l'équilibre</p> <p>technique de grimpe</p> <p>escalade</p> <p>sports de neige</p> <p>sports de roues et roulettes</p>	<p>Manuel 3</p> <p>Broch n° 2, p 16</p> <p>Broch n° 3, pp 25-27</p> <p>Broch n° 6, pp 7, 22-23</p> <p>Manuel 4</p> <p>Broch n° 3, pp 2-6, 21-32</p> <p>Broch n° 6, pp 9, 13-15, 19-23</p>	77 80 84 87 13 14 16 17 32 37 74 75	<p>Marcher sur le banc suédois en faisant rebondir une balle (A)</p> <p>Rouler en monocycle ©</p> <p>Rotations sur le bord du banc suédois (ABC)</p> <p>Se tenir sur une jambe, les yeux fermés (ABC)</p> <p>Numéro d'équilibriste (ABC)</p>	<p>EQUILIBRE GENERAL</p> <p>En bonne santé avec le ballon-siège: Ballon sans frontière</p> <p>Slackline</p> <p>Parkour</p> <p>L'école du courage</p> <p>Vers une nouvelle culture du mouvement</p> <p>Coordination</p> <p>J+S-Kids - Best of</p> <p>Jeux en plein air</p> <p>ESCALADE</p> <p>Grimper</p> <p>Escalade</p> <p>SPORTS DE GLISSE</p> <p>Hockey sur glace</p> <p>Glisser sur la neige</p> <p>Camps de sports de neige</p> <p>Entraînement hors neige pour snowboarders et skieurs freestyle</p> <p>Apprentissage du hockey sur glace</p> <p>Patinage</p> <p>Sports de neige</p> <p>Raquettes à neige</p> <p>Ski de fond Kids</p> <p>Apprendre à l'aide de métaphores: Imagine...</p> <p>Force 2</p> <p>SPORTS DE ROUES ET ROULETTES</p> <p>Pumptrack</p> <p>Triathlon</p> <p>A vélo</p> <p>Skateboard</p> <p>Roues libres</p> <p>Activités axées sur le vécu: Retour aux sources du sport</p> <p>Un échauffement motivant pour une leçon pleine d'allant!</p> <p>Commencer la leçon par le bon bout...</p> <p>Activités sportives en plein air: Partons à la découverte de la nature!</p>

					Formes de jeux et d'exercices de qualité: Cibler et doser en fonction des disciplines Endurance Evénements multisports			
Entraînement à la technique de diverses formes de: courses (courir vite, courir longtemps)	... sprinte sur une courte distance	courses		GENERAL	Technique et condition physique: Une combinaison gagnante Un échauffement motivant pour une leçon pleine d'allant! Commencer la leçon par le bon bout... Formes de jeux et d'exercices de qualité: Cibler et doser en fonction des disciplines Festival polysportif Lancer			
		saut longueur		81 Sprint de 20 mètres (ABC) 82 Course de 6 minutes (ABC)				
sauts (sauter haut, sauter loin)	... saute haut selon la technique de son choix ... saute loin après un appel sur un pied	saut hauteur	Manuel 3	COURSE	Course de 12 minutes (ABC)			
		lancer balle	Broch n° 4, pp 5-14, 25-27		Course de niveau (ABC)			
		sprint						
		élan de lancer			Manuel 4	54 Sautillements latéraux (A)	Tests de condition physique réalisés dans le cadre de l'enseignement et de l'entraînement: Plus haut, plus vite, plus loin! Entraînement intermittent Sauter Endurance Force 2 Mobilité Rythme Courir Kids J+S-Kids - Best of Sauter Kids Lancer Kids Découvrir l'athlétisme Tests d'athlétisme	
					Broch n° 4, pp 2-9, 11-18	40 Course de vitesse (BC) 41 Courir sur les bancs suédois (A) 45 course de haies (BC) 46 Cinq bonds (A)		
						40 Sauter à la corde en courant (A) 41 Fosbury-flop (BC) 42 Saut en longueur (BC) 43 Lancer la balle de basketball (A)		
						44 Lancer par-dessus les barres asymétriques (A) 45 Lancer sur le caisson (A) Lancer avec trois pas d'élan (BC) Evaluer les séquences du mouvement (AB)		
						33 34 36 37 38		
					Manuel 3	SAUTS		
					Broch n° 4, pp 16-19			44 51
					Manuel 4			
					Broch n° 4, pp 18-19, 21-26			46 47 48 49 50
					19 36 39 40 41 42 43			
lancers (lancer avec précision, lancer loin)	... lance une balle avec élan, le plus loin possible		Manuel 3	LANCERS				
			Broch n°4, pp 16-19, 22-27					
			Manuel 4		52			
			Broch n° 4, pp 27-34		53 55			

				56		
				51		
				52		
				53		
				54		
				55		
				74		
				44		
				45		
				46		
Découverte de jeux et de parcours d'orientation		orientation	Manuel 3			Apprendre à gérer des informations sensorielles et des compétences spatiales: Comment le corps perçoit-il l'espace?
		lecture plan	Broch n° 6, pp 3-6, 10-11	76		Activités sportives en plein air: Partons à la découverte de la nature!
		lecture carte	Broch n° 7, p 14	78		Course d'orientation
			Manuel 4			
			Broch n° 6, pp 10-11	81		
				82		
				83		
				85		
				86		
				73		
Entraînement de l'immersion, de la flottaison, de la glisse		immersion				Technique et condition physique: Une combinaison gagnante
		flottaison	Manuel de natation			Un échauffement motivant pour une leçon pleine d'allant! Commencer la leçon par le bon bout...
Expérimentation de diverses entrées dans l'eau (saut, plongeon, ...)	... effectue une traversée de bassin en eau profonde	glisse sur l'eau				En bonne santé avec le ballon-siège: Ballon sans frontière
		entrées dans l'eau				Activités sportives en plein air: Partons à la découverte de la nature!
Expérimentation et entraînement de la propulsion avec coordination bras-jambes-respiration		saut	Manuel 4			Comme un poisson dans l'eau
		plongeon	Broch n°6, pp 17-18			Fitness aquatique
		propulsion				Apprendre à l'aide de métaphores: Imagine...
		respiration				Nager
		coordination bras-jambes				Endurance
		sécurité en milieu aquatique				Mobilité
						Rythme
						Nager à ses aises
						Plongeon
						Evénements multisports
				Jeux en plein air		
Sensibilisation aux principes de sécurité en milieu aquatique						