



CM 23 – PRATIQUES SPORTIVES

MOBILISER DES TECHNIQUES ET DES HABILITES 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

Progression des apprentissages		Attentes fondamentales	Indications pédagogiques
5 ^{ème} – 6 ^{ème} années	7 ^{ème} – 8 ^{ème} années	Au cours, mais au plus tard à la fin du cycle, l'élève...	Ressources, indices, obstacles, situations caractéristiques,...
Perfectionnement des familles de mouvements (en équilibre, grimper, tourner, ...) dans des situations différentes (ateliers, pistes d'agrès, combinaisons, parcours, ...)		<p>...effectue une suite de mouvements comportant un appui, une rotation au sol et/ou sur un engin</p> <p>...grimpe à différents engins en respectant une technique</p>	<p><i>Tenir compte des capacités individuelles</i> <i>Varié les types de rotations (avant, arrière, longitudinale)</i></p> <p><i>Appliquer les mesures de sécurité (réception avec flexion,...)</i></p> <p><i>Manuel fédéral 4 brochures 3 et 4</i></p>
<i>Mise en place de situations différenciées favorisant la variation du mouvement et respectant le niveau de</i>	<i>Idem en complexifiant les situations</i>		<p><i>Fiches didactiques EPS : 5^{ème} – 6^{ème} :</i> <i>A la barre fixe I-II (F17-18)</i> <i>Franchir des obstacles en appui (F22)</i> <i>Grimper aux espaliers (F24)</i> <i>Grimper à différents engins (F26)</i> <i>Grimper aux perches (F29)</i> <i>Rouler en avant sur le sol, en arrière (F30-31)</i> <i>La roue (F33)</i></p>

<i>chacun</i>			<p><i>Enchaîner des exercices au sol (F34)</i> <i>Se balancer (F35)</i> <i>Fiches didactiques EPS : 7^{ème} – 8^{ème} :</i> <i>Escalade aux espaliers (F16)</i> <i>Grimper sur différents agrès (F17)</i> <i>Grimper aux perches (F18)</i> <i>Sauts avec appui (F20)</i> <i>Parcours d'agrès (F21)</i> <i>Suites au sol (F22)</i> <i>Suites aux agrès (F24)</i> <i>Se balancer aux anneaux (F25)</i> <i>S'élancer et se balancer (F26)</i></p>
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 ses déplace en équilibre en avant, en arrière, de côté	<p><i>Utiliser divers supports (patins à glace, patins inline, skis, vélo,...)</i> <i>A réaliser notamment lors de journées sportives, de camps de ski, à la patinoire, lors de sorties à vélo</i> <i>Manuel fédéral 4, brochure 6</i></p>
<p><i>Mobilisation des repères qui favorisent l'équilibre.</i></p> <p><i>Mise en application de situations différenciées</i></p>	<p><i>Idem en intégrant ces repères dans des situations de plus en plus complexes</i></p>		<p><i>Fiches didactiques EPS : 5^{ème} – 6^{ème}</i> <i>Sur la poutrelle (F12)</i> <i>Tenir en équilibre (F13)</i> <i>Sur une poutrelle mobile (F15)</i> <i>Se tenir en appui renversé (F21)</i> <i>Patiner (F87)</i> <i>Fiches didactiques EPS : 7^{ème} – 8^{ème}</i> <i>Equilibre sur différents agrès (F13)</i> <i>Equilibre au trapèze (F14)</i> <i>Equilibre en position renversée (F15)</i> <i>Sur des roues et roulettes (F74)</i> <i>Acrobaties à vélo (F75)</i></p>
Entraînement à la technique de diverses formes de : - courses (courir vite, courir longtemps) - sauts (sauter haut, sauter loin) - lancers (lancer avec précision, lancer loin)		...sprinte sur une courte distance ...saute haut selon la technique de son choix ... saute loin après un appel sur un pied ...lance une balle, avec élan, le plus loin possible	<p><i>Privilégier les activités à l'extérieur</i> <i>Se référer aux techniques spécifiques</i> <i>Tester les différentes techniques de saut</i> <i>Manuel fédéral 4, brochure 4</i></p>
<i>Entraînement par une approche globale et</i>	<i>Idem en affinant les techniques et en incluant</i>		<p><i>Fiches didactiques EPS : 5^{ème} – 6^{ème}</i> <i>Départs de course (F41)</i></p>

<p><i>ludique des techniques de base</i></p>	<p><i>progressivement la notion de performance (joutes, biathlon,...)</i></p>		<p><i>Courir vite (F42) Acquérir de l'endurance (F44) Sauter en jouant (F46) Sauter loin (F49) Sauter en hauteur (F50) Lancer, sans élan, en jouant (F51-52-53) Combiner courir, sauter, lancer (F54)</i></p> <p><i>Fiches didactiques EPS : 7^{ème} – 8^{ème}</i></p> <p><i>Courir vite (F34) Courses de relais (F36) Courir en endurance (F38) Suites de sauts (F40) Saut en longueur (F41) Saut en hauteur (F42) Lancer avec force et précision (F44) Lancer loin (F46)</i></p>
<p>Découverte de jeux et de parcours d'orientation Initiation à la lecture d'un plan, d'une carte</p>			<p><i>Exploiter différents environnements : cour d'école, préau, stade, espace non bâti,...</i> <i>Manuel fédéral 4, brochure 6</i> <i>Liens SHS 21 – Relation Homme-espace ; MSN 21 – Espace ; MSN 24 – Grandeurs et mesures</i></p>
<p><i>Découverte de jeux et de parcours d'orientation</i></p>	<p><i>Initiation à la lecture d'un plan, d'une carte en situation</i></p>		<p><i>Fiches didactiques EPS : 5^{ème} – 6^{ème}</i> <i>Se déplacer en suivant un plan (F83)</i> <i>Fiches didactiques EPS : 7^{ème} – 8^{ème}</i> <i>Course d'orientation (F73)</i></p>
<p>Entraînement de l'immersion, de la flottaison, de la glisse Expérimentation de diverses entrées dans l'eau (saut, plongeon...) Expérimentation et entraînement de la propulsion avec coordination bras-jambes-respiration Sensibilisation aux principes de sécurité en milieu aquatique</p>		<p>...effectue une traversée de bassin en eau profonde</p>	<p><i>Aborder différents styles de nage</i> <i>Se référer au manuel fédéral de natation, au livre « le monde de la natation » et au « test du pingouin » (www.swimsports.ch)</i></p>

<p><i>Entraînement de l'immersion, de la flottaison, de la glisse</i></p> <p><i>Expérimentation de diverses entrées dans l'eau (saut, plongeon...)</i></p> <p><i>Sensibilisation aux principes de sécurité en milieu aquatique</i></p>	<p><i>Entraînement de la propulsion avec coordination bras-jambes-respiration (différents styles de nage, forme finale)</i></p> <p><i>Respect des principes de sécurité en milieu aquatique</i></p>		
		<p><i>Ressources : www.qeps.ch</i></p>	