

CM 31 - Reconnaître les pratiques sportives favorables à l'amélioration de sa condition physique...



- 1... en acquérant de façon durable un comportement responsable à l'égard de sa santé et de celles des autres
- 2... en appliquant les principes d'échauffement et diverses notions liées aux méthodes d'entraînement
- 3... en considérant dans ses pratiques sportives les principes éthiques
- 4... en identifiant et en critiquant les caractéristiques du phénomène sportif (dopage, pratique sportive excessive)
- 5... en intégrant les règles de sécurité
- 6... en participant à des activités extramuros (camps, journées de sport, ...)

Le projet « PEREPS – cycle 3 » a eu pour objectif de répertorier sur un seul document les ressources principales en éducation physique et sportive (Manuels fédéraux, les évaluations qeps, les cahiers pratiques mobile et les fiches didactiques) et de les mettre en lien avec les objectifs du Plan d'Études Romand (PER). Un groupe de travail a été créé pour mener ce projet. 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.

L'équipe "PEREPS-Cycle 3"
Barthe Claire
Bonnemain Sarah
Jean-Petit-Matile Jonathan
Moreira Da Costa Mario Jorge

Avant 2005

2005-2011

Depuis 2011

Progression des apprentissages			Attentes fondamentales L'élève, au cours mais au plus tard à la fin du cycle...	Termes génériques supplémentaires	Activités relatives aux termes génériques	Manuels fédéraux	Fiches EPS	fiches qeps.ch	Revue "mobile" et mobilesport.ch
9e	10e	11e							
Connaissance des principes de l'échauffement et de la récupération Entraînement des exercices spécifiques à un échauffement			... effectue seul ou dirige un échauffement adapté à l'activité prévue	Retour au calme Relaxation Santé	Yoga Techniques de relaxation Connaissances relatives à la santé	Manuel 4 Broch n°2, pp.12-19, 22-24 Manuel 5 Broch n°2, pp. 3-5, 19-20 Manuel 6 Broch n°2, pp. 10-11	Fiches n° 2 9	9 à 11 Harmos Connaissances relatives à l'entraînement de l'endurance (A), (B), (C) 5 à 8 Harmos	Commencer la leçon par le bon bout un échauffement motivant pour une leçon plein d'allant Un pour tous, - tous pour un! jeux de coopération Vers une nouvelle culture du mouvement Ballons sans frontière en bonne santé avec le ballon siège Fitness aquatique N°8 Jeunes au top N°12 Top des jeux N°24 S'échauffer N°29 Petits agrès N°40 Régénération N°67 Sport des adultes Burner games Améliorer l'attention libérer les forces Entraînement polysportif sport des adultes Découvrir l'athlétisme Endurance avec les adultes sport des adultes Festival pluridisciplinaire
Travail de la tenue corporelle dans différentes situations (positions assise, déplacement d'une charge, réception de sauts, ...)			... adopte la posture adéquate pour soulever une charge	lutter, se battre Acrobaties avec partenaires Pyramides humaines	Sports de combat Acrosport	Manuel 4 Broch n°2, pp. 8-9, 12-19 Broch n°3, pp. 22-23 Broch n°5, p. 63 Manuel 5 Broch n°2, pp. 11-18 Broch n°3, pp. 22-24 Manuel 6 Broch n°2, pp. 7-9 Broch n°3, pp. 14-15	Fiches n° 1 2 3 5 7 8 28 29 30 31	9 à 11 Harmos Appui dorsal sur les avant-bras (A) Appui dorsal sur les avant-bras en levant une jambe (BC) Appui facial (ABC) Appui facial sur les avant-bras (A) Test global de la force du tronc (BC) Position accroupie (ABC) Tenue assise (A), (B), (C) Tenue du corps (A), (B), (C) Se battre (A), (B), (C) 5 à 8 Harmos Gainage (A), (B), (C) Appui dorsal sur les avant-bras en levant alternativement les jambes (B) Rotations assises (C)	Plus haut, plus vite, plus loin tests de condition physique réalisés dans le cadre de l'enseignement et de l'entraînement Vers une nouvelle culture du mouvement Ballons sans frontière en bonne santé avec le ballon siège Juguler la violence par des jeux de lutte apprendre à se battre de façon loyale Imagine... Apprendre à l'aide de métaphores Ballons sans frontière en bonne santé avec le ballon siège N°1 Stabilisation et renforcement N°6 Entraînement intermittent N°13 Pieds en force N°15 Jeunes et forts N°17 Agrès autrement N°27 Rugby N°42 Swissball N°59 J+S-Kids Best of sport des enfants N°67 Sport des adultes

						Cercle en appui (A) Appui facial sur un banc suédois (B), (C) Posture dans la vie courante (A) Posture debout (A)	Jeux de lutte Acrobatie avec partenaire sport des enfants
Entraînement des quatre facteurs de la condition physique: force, vitesse, endurance, adresse	... court une distance minimale sans s'arrêter	Souplesse	Stretching	Manuel 4	Fiches n°	9 à 11 Harmos	Général
		Etirements	Nordic walking	Général	1	Vitesse	Plus haut, plus vite, plus loin tests de condition physique réalisés dans le cadre de l'enseignement et de l'entraînement
		Mobilité		Broch n°2, pp. 11-13, 15, 17, 19, 21, 31	2	Sprint de 20m (ABC)	Vers une nouvelle culture du mouvement
				Broch n°3, pp. 22-23	3	Sprint de 50m (ABC)	Une combinaison gagnante technique et condition physique
				Broch n°4, p. 18	5	Sprint de 60m (ABC)	Commencer la leçon par le bon bout un échauffement motivant pour une leçon plein d'allant
				Broch n°6, pp. 8	7	Sprint de 80m (ABC)	Ballons sans frontière en bonne santé avec le ballon siège
				Vitesse	8	Endurance	Fitness aquatique
				Broch n°4, pp. 4-13	9	Connaissances relatives à l'entraînement de l'endurance (A), (B), (C)	Le courage à l'épreuve... activités ludiques pour jeunes enfants sport des enfants
				Endurance	28	Course de 2 km (ABC)	Imagine... Apprendre à l'aide de métaphores
				Broch n°4, pp. 14-17	29	Course de 12 minutes (ABC)	N°8 Jeunes au top
				Manuel 5	30	Souplesse	N°10 Balles et ballons
				Force	31	Souplesse (ABC)	N°12 Top des jeux
				Broch n°2, pp. 11-17	33		N°17 Agrès autrement
				Vitesse	34	5 à 8 Harmos	N°21 Jeux de mains
				Broch n°4, pp. 4-9	35	Vitesse	N°24 S'échauffer
				Endurance	36	Sautillements latéraux (A)	N°29 Petits agrès
				Broch n°4, p. 12	37	Course de vitesse (BC)	N°33 J+S Kids sport des enfants
				Souplesse	38	Sprint de 20m (ABC)	N°35 Raquettes à neige
				Broch n°2, pp. 8-10	44	Courir sur les bancs suédois (A)	N°36 L'école du courage sport des enfants
				Manuel 6	71	Course de haies (BC)	N°37 Loyal et sain
		Général	76	Endurance	N°40 Régénération		
		Broch n°2, pp. 3-4, 7-9		Course de 6 minutes (ABC)	N°42 Swissball		
		Broch n°4, pp. 4-5		Course de niveau (ABC)	N°46 Capoeira escolar		
		Broch n°6, p. 9-10			N°56 Courir sport des enfants		
		Endurance			N°59 J+S-Kids Best of sport des enfants		
					N°62 Lancer sport des enfants		
					N°67 Sport des adultes		
					N°68 Parkour		
					Festival polysportif		
					Tests d'athlétisme		
					Force sur mesure sport des adultes		
					Objets du quotidien sport des enfants		
					Circuits de condition physique		
					Mini-trampoline		
					Petits jeux de ballons		
					Force		
					Juguler la violence par des jeux de lutte apprendre à se battre de façon loyale		
					N°26 Force 1		
					N°32 Force 2		
					Foire aux agrès sport des enfants		
					Acrobatie avec partenaire sport des enfants		
					Vitesse		
					N°28 Vitesse		
					Endurance		
					N°30 Endurance		
					N°35 Raquettes à neige		
					N°44 Nordic walking		
					N°52 Course d'orientation		
					N°58 Ski de fond sport des enfants		
					N°65 Triathlon		
					Festival polysportif		
					Endurance avec les adultes sports des adultes		

							Souplesse
Mise en application des règles de sécurité spécifiques et des règles d'assurance		Jeux de confiance Coopérer, jeux de coopération S'assurer les uns les autres Prévention des accidents	Escalade, grimpe Techniques d'assurage	Manuel 4 Broch n°3, pp. 24-27 Broch n°6, p. 9 Broch n°7, pp. 9-11 Manuel 5 Broch n°3, pp. 8-10 Broch n°3, pp. 19-21 Broch n°3, p. 25-27 Manuel 6 Broch n°2, p. 12 Broch n°3, pp. 4-7 Broch n°7, pp. 7-8	Fiches n° 1 16 17 18 31	5 à 8 Harmos Aide à l'appui renversé (A) Aide à l'appui renversé roulé avant (B) Parcours d'engins à trois (C) Aide lors de l'élan pour décoller les hanches (A) Aide au salto avant (B)	Etirer, c'est gagner Souple comme un chat! travail de la souplesse dans le cadre de l'enseignement et de l'entraînement N°34 Mobilité Grimper Le courage à l'épreuve... activités ludiques pour jeunes enfants sport des enfants Retour aux sources du sport activités axées sur le vécu! Vers une nouvelle culture du mouvement Un pour tous, - tous pour un! jeux de coopération N°9 Camps de neige N°29 Petits agrès N°35 Raquettes à neige N°36 L'école du courage sport des enfants N°49 Trampoline N°51 A vélo N°59 J+S-Kids "Best of" sport des enfants N°63 Roues libres N°71 Escalade Acrobatie avec partenaire sport des enfants Camps de sports de neige Entraînement polysportif sport des adultes Glisser sur la neige sport des enfants Nager à ses aises Pumptrack
Connaissance des bienfaits d'une pratique sportive régulière et équilibrée sur la santé	... connaît les effets positifs du mouvement sur sa santé	Compétences cognitives Perception de son corps Récupération	Préparation mentale Pauses actives à l'école Exception: Dossier alimentation FO2	Manuel 4 Broch n°2, pp. 4-6 Broch n°3, pp. 8-9 Broch n°7, pp. 3-5 Manuel 5 Broch n°2, pp. 2-7 Broch n°7, pp. 3-5 Manuel 6 Broch n°2, pp. 5-6 Broch n°7, pp. 3-6	Fiches n° 38 76 77 79		Muscler son mental Vers une nouvelle culture du mouvement N°1 Stabilisation et renforcement N°8 Jeunes au top N°13 Pieds en force N°15 Jeunes et forts N°24 S'échauffer N°37 Loyal et sain N°40 Régénération Burner games Entraînement psychologique
Analyse critique du phénomène sportif et mise en évidence de ses aspects positifs (santé, socialisation,...) et négatifs (dopage, mercantilisme, violence, fanatisme,...)		Handicap Aspects interculturels	Sport handicap	Manuel 4 Broch n°6, p. 12 Broch n°7, pp. 6-8 Manuel 5 Broch n°7, pp. 6-8 Manuel 6 Broch n°7, pp. 9-12			N°37 Loyal et sain
Expérimentation de la vie en groupe (journées sportives, camps,...)		Mise en place de camps Proposition journées sportives		Manuel 4 Broch n°7, pp. 12-15 Manuel 5 Broch n°7, pp. 12-15 Manuel 6 Broch n°7, pp. 13-15			L'essentiel, c'est de participer fêtes de jeux Retour aux sources du sport activités axées sur le vécu! Un pour tous, - tous pour un! jeux de coopération N°9 Camps de neige N°51 A vélo N°58 Ski de fond sport des enfants N°63 Roues libres N°64 Foot en fête sport des enfants Burner games Camps de sports de neige Festival pluridisciplinaire