



1...	en exerçant et en enchaînant divers mouvements dans des situations variées
2...	en enrichissant les mouvements par variation de la forme, de la vitesse, du rythme et de l'amplitude
3...	en visualisant et en orientant son corps dans l'espace
4...	en entraînant différents styles de nage
5...	en appliquant les mesures de sécurité en milieu aquatique

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	site qeps.ch	Revue "mobile" et mobilesport.ch
9e	10e	11e							
Enchaînement de mouvements dans des situations variées (barre fixe, anneaux, sol,...)			... effectue une suite d'au moins cinq mouvements ... enchaîne plusieurs mouvements sur une piste d'agrès comportant au moins trois engins différents			Manuel 4	Fiches n°	9 à 11 Harmos	Le courage à l'épreuve... activités ludiques pour jeunes enfants sport des enfants
Expérimentation et perfectionnement de phases de vol et/ou de rotations aériennes (tremplin, mini-trampoline,...)						Broch n°3, pp. 4-19, 24-31	2	Appui tendu renversé (ABC)	Comment le corps perçoit-il l'espace apprendre à gérer des informations sensorielles et des compétences spatiales
					Manuel 5	4	Combinaison d'engins en groupe (A), (B), (C)	Une combinaison gagnante technique et condition physique	
					Broch n°3, pp. 11-14, 16-21, 25-27	13	Forme de mouvement "sauter" (ABC)	Imagine... Apprendre à l'aide de métaphores	
					Manuel 6	14	Forme de mouvement "se balancer" (ABC)	N°11 Anneaux	
					Broch n°3, pp. 4-13	15	Forme de mouvement "tourner" (ABC)	N°17 Agrès autrement	
						16	Sauter (A), (B), (C)	N°36 L'école du courage sport des enfants	
						17	Tourner (A), (B), (C)	N°38 Coordination	
						18	Se balancer (A), (B), (C)	N°47 Rythme	
						19	Evaluer les phases du mouvement (ABC)	N°49 Trampoline	
						20		N°59 J+S-Kids Best of sport des enfants	
						21	5 à 8 Harmos	N°68 Parkour	
						22	Evaluer les séquences du mouvement (AB)	Anneaux balançants	
						23	Se balancer aux anneaux (A)	Mini-trampoline	
						24	Se balancer avec demi-tours (A)	Foire aux agrès sport des enfants	
						25	Suspension fléchie aux anneaux (B)		
						26	Suite de mouvements aux anneaux (C)		
						27	Décoller les hanches à la barre fixe (A), (B)		
						32	Exercice à la barre fixe (C)		
							Rotation aux barres parallèles (A)		
							Demi-tour aux barres parallèles (B)		
							Suite de mouvements aux barres parallèles (C)		
							Roulade sur le caisson (A)		
							Roulade arrière (B)		
							Appui renversé avec roulade (C)		
							Parcours d'engins: tourner et rouler (A), (B), (C)		
							Mini-trampoline: saut tendu (A)		
							Mini-trampoline: groupé (B)		
							Mini-trampoline: salto avant sur le tapis (C)		
							Saut facial groupé par-dessus le caisson (A)		
							Roue sur le caisson longitudinal (B)		
							Renversement latéral avec 1/4 de tour (C)		
							Parcours d'engins avec saut à l'appui (A), (B), (C)		

<p>Entraînement de l'équilibre statique et dynamique au travers d'activités variées (se maintenir et se déplacer en équilibre sur divers supports</p>	<p>... se maintient et/ou se déplace en équilibre en avant, en arrière, de côté</p>	<p>Glisser Rouler Déraper</p>	<p>Sports de neige Patinage sur glace/sur route Hockey sur glace Vélo Sports à roulettes Acrosport Parkour Slackline</p>	<p>Manuel 4 Broch n°3, pp. 4-7, 20-21 Broch n°6, pp. 13-16, 19-23 Manuel 5 Broch n°3, pp. 5-7, 15-16 Broch n°6, pp. 9-17, 24-27 Broch n°7, pp. 9-15 Manuel 6 Broch n°3, p. 3 Broch n°6, pp. 11-13, 17-19</p>	<p>Fiches n°1 1 4 5 6 9 13 14 15 22 32 74 75 76</p>	<p>9 à 11 Harmos Faire rebondir deux balles en gardant l'équilibre (A), (B), (C) 5 à 8 Harmos Numéro d'équilibriste (ABC) Pyramides acrobatiques (ABC)</p>	<p>Comment le corps perçoit-il l'espace apprendre à gérer des informations sensorielles et des compétences spatiales Cibler et doser en fonction des disciplines formes de jeux et d'exercices de qualité Partons à la découverte de la nature! activités physiques en plein air Une combinaison gagnante technique et condition physique Vers une nouvelle culture du mouvement Commencer la leçon par le bon bout un échauffement motivant pour une leçon plein d'allant Imagine... Apprendre à l'aide de métaphores N°6 Entraînement intermittent N°9 Camps de neige N°17 Agrès autrement N°23 Patinage N°24 S'échauffer N°30 Endurance N°34 Mobilité N°35 Raquettes à neige N°36 L'école du courage sport des enfants N°38 Coordination N°41 Skateboard N°45 Sports de neige sport des enfants N°51 A vélo N°57 Hockey sur glace N°58 Ski de fond sport des enfants N°59 J+S-Kids Best of sport des enfants N°63 Roues libres N°65 Triathlon N°68 Parkour Entraînement polysportif sport des adultes Glisser sur la neige sport des enfants Acrobatie avec partenaire sport des enfants Pumptrack Slackline Foire aux agrès sport des enfants Entraînement hors neige pour snowboarders et skieurs freestyle Camps de sports de neige</p>
<p>Entraînement et perfectionnement à la technique de diverses formes de :</p> <p>– courses (sprint, endurance, haies, relais,...) – sauts (hauteur, longueur, triple-saut,...) – lancers (javelot, boulet, disque,...)</p>	<p>... utilise diverses techniques de courses, de sauts et de lancers visant à améliorer ses performances</p>			<p>Manuel 4 Courir Broch n°4, pp. 4-18 Sauter Broch n°4, pp. 19-26 Lancer Broch n°4, pp. 27-33 Combiner Broch n°4, pp. 34-35 Manuel 5 Courir Broch n°4, pp. 4-12 Sauter Broch n°4, pp. 14-20 Lancer</p>	<p>Fiches n° 10 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45</p>	<p>9 à 11 Harmos Courir Course de haies avec un intervalle de trois foulées (A) Course de haies avec un intervalle de 4 foulées (B) Course de haies de 60m avec un intervalle de 3 foulées (C) Sprint de 20m (ABC) Sprint de 50m (ABC) Sprint de 60m (ABC) Sprint de 80m (ABC) Course de 2 km (ABC) Course de 12 minutes (ABC) Sauter Sauter (A), (B), (C) Saut en hauteur –Fosbury-flop (ABC) Saut en hauteur avec élan circulaire (ABC)</p>	<p>Courir N°28 Vitesse N°30 Endurance N°56 Courir sport des enfants Endurance avec les adultes sport des adultes Sauter N°19 Sauter N°60 Sauter sport des enfants Lancer N°4 Lancer N°62 Lancer sport des enfants Combiner Cibler et doser en fonction des disciplines formes de jeux et d'exercices de qualité Commencer la leçon par le bon bout un échauffement motivant pour une leçon plein d'allant Plus haut, plus vite, plus loin tests de condition physique réalisés dans le cadre de l'enseignement et de l'entraînement</p>

				<p>Broch n°4, pp. 22-27</p> <p>Combiner</p> <p>Broch n°4, pp. 29-31</p> <p>Broch n°6, pp. 3-5</p> <p>Manuel 6</p> <p>Broch n°2, pp. 3-4</p> <p>Courir</p> <p>Broch n°4, pp. 4-7</p> <p>Sauter</p> <p>Broch n°4, pp. 8-11</p> <p>Lancer</p> <p>Broch n°4, pp. 12-15</p>	46	<p>Saut en hauteur avec phase de vol prolongée (ABC)</p> <p>Saut en longueur avec appel sur un pied (ABC)</p> <p>Saut en longueur avec appel sur un pied et phase de vol (ABC)</p> <p>Saut en longueur sur caissons (ABC)</p> <p>Lancer</p> <p>Exercice de lancer en poussée (AB)</p> <p>Lancer de handball (ABC)</p> <p>Lancer de la balle de 200g (ABC)</p> <p>Lancer du disque (BC)</p> <p>Lancer du poids (ABC)</p> <p>Lancer une balle avec 5 pas d'élan (ABC)</p> <p>Lancer (passe) de base contre une paroi (A)</p> <p>Lancer (passe) de base non-stop (B)</p> <p>Tir en suspension (C)</p> <p>Combiner</p> <p>Evaluer les phases du mouvement (ABC)</p> <p>5 à 8 Harmos</p> <p>Evaluer les séquences du mouvement (AB)</p> <p>Courir</p> <p>Sautillements latéraux (A)</p> <p>Course de vitesse (BC)</p> <p>Sprint de 20m (ABC)</p> <p>Courir sur les bancs suédois (A)</p> <p>Course de haies (BC)</p> <p>Sauter</p> <p>Sauter à la corde en courant (A)</p> <p>Saut en longueur(BC)</p> <p>Cinq bonds (A)</p> <p>Fosbury-flop (BC)</p> <p>Lancer</p> <p>Lancer sur le caisson (A)</p> <p>Lancer avec trois pas d'élan (BC)</p> <p>Lancer par-dessus les barres asymétriques (A)</p> <p>Lancer la balle de basketball (A)</p> <p>Jeux de lancer (ABC)</p>	<p>N°6 Entraînement intermittent</p> <p>N°32 Force 2</p> <p>N°38 Coordination</p> <p>N°47 Rythme</p> <p>N°59 J+S-Kids Best of sport des enfants</p> <p>N°65 Triathlon</p> <p>Découvrir l'athlétisme</p> <p>Tests d'athlétisme</p> <p>Festival polysportif</p> <p>Festival pluridisciplinaire</p>
<p>Perfectionnement de techniques de nage (propulsion, respiration, mouvements coordonnés des bras, des jambes,...) et de styles de nage (brasse, crawl,...)</p> <p>Entraînement et perfectionnement des formes élémentaires du plongeon</p>	<p>... maîtrise au moins un style de nage</p> <p>... nage à son rythme sur une durée déterminée</p> <p>... exécute un plongeon de départ</p>	Activités aquatiques	<p>Water-polo</p> <p>Natation synchronisée</p> <p>Exception: Tests Swimsports</p>	<p>Manuel 4</p> <p>Broch n°6, pp. 17-18</p> <p>Manuel 5</p> <p>Broch n°6, pp. 18-23</p> <p>Manuel 6</p> <p>Broch n°6, pp. 14-16</p>		<p>9 à 11 Harmos</p> <p>25m brasse, crawl et dos crawlé (A)</p> <p>50m brasse, crawl et dos crawlé (B)</p> <p>100m 4 nages (C)</p> <p>Nager 100m (A)</p> <p>Nager 500m (B)</p> <p>Nager 1km (C)</p>	<p>Comme un poisson dans l'eau</p> <p>Fitness aquatique</p> <p>Imagine... Apprendre à l'aide de métaphores</p> <p>Partons à la découverte de la nature! activités physiques en plein air</p> <p>Une combinaison gagnante technique et condition physique</p> <p>Commencer la leçon par le bon bout un échauffement motivant pour une leçon plein d'allant</p> <p>Ballons sans frontière en bonne santé avec le ballon siège</p>

<p>Connaissance et application des principes de sécurité en milieu aquatique</p>				<p>Manuel NATATION Manuel NATATION</p>	<p>Récupérer les anneaux (A) Nager 12m sous l'eau avec départ dans l'eau (B) Nager 25m sous l'eau avec plongeon de départ (C) Dribbling avec la balle (A) Dribbler prendre la balle et tirer au but (B)</p> <p>Passer et réceptionner la balle (C) Chute depuis la position carpée (A) Plongeon ordinaire avant (B) Chandelle avec un pas d'élan (C) Nage de sauvetage sur 25m (A) Transport de poids (B) Nage habillée et transport sur 2x25m (C) Tour complet avec les genoux fléchis (A) Se laisser couler en position carpée (B) Fléchir et allonger le genou en se maintenant sur l'eau (C)</p> <p>5 à 8 Harmos</p> <p>Contrôle de sécurité aquatique (A) 25m brasse, crawl et dos crawlé (B) 50m brasse, crawl et dos crawlé (C) Nager 100 mètres (B) Nager 400 mètres (C) Récupérer les anneaux (B) Nager 15m sous l'eau avec plongeon de départ (C) Règles de baignade (A) Chandelle avant ou arrière (A) Chute depuis la position carpée (B) Plongeon ordinaire avant (C) Avancer avec les avant-bras et les mains sur 10m (A) Tour complet avec les genoux fléchis (B) Se laisser couler en position carpée (C) Prise de balle et tir à distance (A) Dribbling avec la balle (B) Dribbler, prendre la balle et tirer au but (C) Nage de transport sur 25m (A) Nage de sauvetage sur 25m (B) Transport de poids (C)</p>	<p>N°5 Nager N°30 Endurance N°34 Mobilité N°47 Rythme N°65 Triathlon n°67 Sport des adultes</p> <p>Plongeon Nager à ses aises Entrainement polysportif sport des adultes Circuits de condition physique Festival polysportif</p>
<p>Lecture d'un plan, d'une carte</p> <p>Entraînement de l'orientation au travers de parcours et de jeux en recourant à la lecture d'un plan, d'une carte et à l'utilisation d'une boussole</p>	<p>... se déplace dans un espace en se repérant à l'aide d'une carte et/ou d'une boussole</p>			<p>Manuel 4 Broch n°6, pp. 10-11</p> <p>Manuel 5 Broch n°6, pp. 6-7</p>	<p>Fiches n°</p> <p>72</p> <p>73</p>	<p>Partons à la découverte de la nature! activités physiques en plein air Comment le corps perçoit-il l'espace apprendre à gérer des informations sensorielles et des compétences spatiales N°52 Course d'orientation</p>