

## I. Objectifs

### - Trois objectifs généraux :

L'enseignement de l'éducation physique et sportive vise, chez tous les élèves, le **développement de la personne**, et plus précisément :

- Le développement des capacités et des ressources nécessaires aux conduites motrices.
  - L'accès au patrimoine culturel que représentent les diverses activités physiques, sportives et artistiques, pratiques sociales de référence.
  - L'acquisition des compétences et connaissances utiles pour mieux connaître son corps, le respecter et le garder en bonne santé.
- **Une notion centrale : l'enrichissement et le perfectionnement du répertoire moteur :**

Le développement de la motricité humaine et des formes de sensibilité qu'elle implique s'appuie sur un **répertoire moteur de base**, construit dès la petite enfance, et composé **d'actions motrices** (patrons moteurs de base) fondamentales :

- Les locomotions (ou déplacements) : marcher, courir, sauter, grimper, rouler, glisser etc...
- Les équilibres (attitudes stabilisées),
- Les manipulations : saisir, agiter, tirer, pousser...
- Les projections et réceptions d'objets : lancer, recevoir...

Ces actions, à la base de tous les gestes, se retrouvent, seules ou en combinaison avec d'autres, sous des formes variées et avec des significations différentes, dans toutes les activités physiques, sportives et artistiques. Par exemple, l'action de sauter se retrouve dans l'athlétisme, la danse, la gymnastique artistique, les jeux collectifs etc..., mais dans des formes, des combinaisons et avec des intentions et des émotions différentes : en athlétisme, il s'agit de sauter le plus haut ou le plus loin possible, en gymnastique, il faut sauter pour faire une figure ou retomber sur ses pieds après une action.

En maternelle, les enfants ont construit leur "répertoire moteur de base" dont les actions ont été progressivement enrichies et diversifiées dans leurs formes, leurs conditions de réalisation, leurs possibilités de combinaison, et réalisées dans des intentions différentes.

Au cycle 2, ces actions ont été encore perfectionnées, dans leur forme mais aussi en vitesse d'exécution, en précision, en force. Les enfants sont devenus capables d'en enchaîner plusieurs. Au cycle 3, les enfants vont les complexifier davantage, devenant plus performants à la fois dans le nombre d'actions qu'ils peuvent réaliser, enchaîner, mais aussi dans leurs différentes formes et combinaisons, ainsi que dans la maîtrise de leur exécution.

Ces actions **ne sont pas construites pour elles-mêmes**, mais prennent tout leur sens au travers de la pratique des différentes activités physiques, sportives et artistiques, en fonction des intentions particulières poursuivies par l'élève qui les réalise.

### - Parler, lire et écrire en éducation physique et sportive :

Si l'éducation physique et sportive vise en priorité le développement de la motricité chez les élèves de l'école primaire, l'un de ses objectifs est aussi, à côté des autres disciplines, de contribuer au développement des compétences dans le domaine de la langue orale et écrite.

Cette contribution de l'éducation physique et sportive présente un **aspect particulier** : la pratique physique, avec ses sensations, ses émotions de nature diverse, et souvent profondes, est un **support de verbalisation** extrêmement intéressant pour les élèves. En effet, s'exprimer oralement (par écrit, voire par le dessin) permet souvent de prendre

de la distance avec l'émotion ressentie, mais aussi de mieux comprendre les raisons de la réussite ou de l'échec de ses actions, qu'elles soient individuelles ou collectives.

En éducation physique et sportive, la lecture est souvent une activité de "recherche d'une information précise", que ce soit pour compléter par une fiche des consignes données oralement ou pour rechercher des éléments de connaissance.

Dans les quelques exemples de situations qui suivent, *les activités possibles à exploiter par l'utilisation des TICE sont mentionnées en italiques.*

- **Parler** : faire l'inventaire des représentations des élèves sur une activité, nommer les actions à réaliser, s'exprimer sur ses émotions, ses sensations, se poser des questions sur les façons de s'y prendre, communiquer avec les autres pour élaborer un jeu, préparer un spectacle, donner son avis sur une prestation physique, arbitrer un jeu de lutte ou un jeu collectif etc...

*Afin de réaliser le compte-rendu d'une rencontre sportive pour le site internet de l'école, organiser des entretiens : participants, arbitres, personnalités civiles, sportives ou politiques présentes sur la manifestation.*

- **Lire** : des fiches descriptives d'une situation d'apprentissage, des livres, des documents donnant des informations sur une activité physique, ses caractéristiques, son histoire, des événements sportifs etc...

- des règles de jeux traditionnels, de jeux de cour (sur internet), à mettre en œuvre dans l'école.

- *en direct le compte-rendu d'une épopée sportive (Vendée Globe par exemple) sur internet.*

- *des documents (Cédéroms, sites internet sélectionnés par l'adulte) donnant des informations sur une activité physique.*

- **Écrire** : remplir une fiche d'évaluation, décrire des actions à faire (fiche individuelle, affiche etc...), raconter son vécu dans un texte, écrire les règles d'un jeu, d'une rencontre inter-classes etc...

À l'occasion d'une rencontre sportive, une équipe d'élèves produit un reportage (photo, déroulement, résultats...) qui est placé par exemple sur le site internet d'une des écoles participantes ou sur un support multi-média.

La règle d'un nouveau jeu ou l'adaptation de la règle d'un jeu existant peut donner aussi matière à une production de document dont le résultat est affiché sur la toile (Web).

Il est important de préciser que ces activités de verbalisation, de lecture et d'écriture doivent se dérouler pour leur plus grande part dans la classe, en amont et en aval des séances d'éducation physique et sportive. En effet, il s'agit de garder à l'éducation physique et sportive son objectif central, à savoir l'apprentissage d'actions motrices, et de ne pas la réduire à un simple prétexte, même si des moments d'expression orale peuvent trouver leur place au cours de ces séances. Les tableaux "Compétences transversales" présentent, dans la colonne "Exemples de mises en œuvre dans les activités" des illustrations de ce travail possible sur le langage.

## - . L'éducation physique et sportive, la formation à la santé, la sécurité, la citoyenneté

L'apport de l'éducation physique et sportive à la **formation globale** est irremplaçable.

Elle participe de façon spécifique à l'éducation :

- à la santé, en aidant notamment à mieux connaître son corps en action ;
- à la sécurité, que ce soit la sienne et celle des autres, dans des situations concrètes où la prise de risque est contrôlée (au niveau de l'environnement, du matériel, des règles d'action...)

Par la réalisation d'actions diverses, dont les effets sont particulièrement visibles et sensibles (positions renversées, trajectoires, sensations physiques de déséquilibre, de vitesse, d'essoufflement etc.), l'éducation physique et sportive permet de répondre au "besoin de bouger" et au "plaisir d'agir", et de donner aux élèves le sens de l'effort, de la persévérance.

Elle procure également aux élèves l'occasion d'acquérir des notions et de construire des compétences **utiles dans la vie de tous les jours** : se repérer dans l'espace et le temps, évaluer des distances et des vitesses, contrôler son émotion dans une situation de risque, ou dans ses relations avec les autres...

L'éducation physique et sportive participe de façon fondamentale à la **formation du citoyen**, en éduquant à la responsabilité et à l'autonomie. En effet, dans des situations pédagogiques où l'engagement physique peut être réel, mais contrôlé, les élèves peuvent :

- **Construire la notion de règle**, en tester réellement les limites, en vérifier l'utilité, la validité, le bien-fondé : pour pouvoir jouer ensemble à des jeux collectifs, il faut, pour conserver l'égalité des chances de tous ceux qui participent et garder son intérêt au jeu, définir des règles qui conviennent à tous, que l'on essaie, que l'on fait évoluer, que l'on adopte définitivement et que l'on respecte.
- Concilier l'envie de "gagner", de "prendre le dessus", avec le respect de conventions et de règles strictes qui permettent justement un réel engagement physique : dans les jeux de lutte, par exemple, il est indispensable que les règles d'or (ne pas faire mal, ne pas se faire mal, ne pas se laisser faire mal : donner un signal clair d'arrêt immédiat de la "prise") soient connues de tous et respectées.
- **S'approprier dans l'action** des règles apprises par ailleurs.

Il ne s'agit pas de réprimer les pulsions des élèves, mais de les orienter, de les canaliser, pour une meilleure efficacité individuelle et collective.

En outre, en proposant aux élèves des situations pour se rencontrer, discuter, travailler ensemble à la réalisation de projets communs dans un climat d'écoute, de solidarité et de respect de l'autre, l'éducation physique et sportive offre

des occasions concrètes **d'accéder aux valeurs sociales et morales**. Elle contribue en ce sens à la lutte contre l'intolérance et la violence, dans la **pratique contrôlée** d'activités physiques et sportives pouvant véhiculer par ailleurs des notions de rivalité, d'agressivité, de recherche de la réussite à tout prix.

Cette formation à la citoyenneté, notamment dans le travail effectué sur la construction et l'intégration de règles de vie, fait partie intégrante de l'éducation civique.

La contribution à la préparation, l'organisation et la gestion de **rencontres sportives** (ou artistiques), dans le cadre de l'USEP ou plus simplement dans le cadre de rencontres inter-classes dans l'école, constitue un bon moyen de faire vivre aux élèves ces valeurs sociales et morales dans la réalisation d'un projet commun.

#### - **Articulation avec d'autres champs disciplinaires :**

L'éducation physique et sportive à l'école, par la diversité des expériences qu'elle propose, aide, en relation avec **d'autres champs disciplinaires**, à concrétiser certaines connaissances et notions abstraites, et à en faciliter la compréhension et l'acquisition.

Les connaissances sur le corps, sur son fonctionnement (mouvement, respiration, circulation...), sur la santé en général, mais aussi sur des notions telles que : relation espace-temps, vitesse, propriété et qualité des matériaux, des éléments (l'eau, la terre, la neige...), peuvent être abordées en parallèle dans les activités scientifiques.

Certaines notions mathématiques peuvent trouver un support dans les activités d'orientation (géométrie : repérage, déplacements), d'athlétisme (grandeurs et mesure, calculs divers) ou de jeux collectifs (calculs de résultats, scores) etc...

Des recherches sur les origines d'une activité physique, sportive et artistique, son évolution, peuvent être menées dans le cadre du programme d'histoire.

Les activités d'orientation, qui abordent la notion d'environnement, peuvent être le support d'un travail intéressant en géographie.

La relation avec les **activités artistiques**:

Les situations vécues en éducation physique et sportive peuvent être exploitées dans les **arts visuels** par la réalisation individuelle et/ou collective d'œuvres graphiques : dessins, BD, peintures, fresques...

La **danse**, activité physique et artistique, en utilisant le corps comme instrument d'écriture, met en œuvre le "corps poétique", permettant un travail de création, de symbolisation, et la rencontre avec les éléments constitutifs d'œuvres chorégraphiques d'époques différentes. Elle doit être approchée **dans toutes ses formes** : contemporaine, mais aussi danses folkloriques, danses de rue etc... En travaillant sur des supports sonores et/ou musicaux divers et variés, elle participe également à l'éducation musicale des élèves.

## II. Contenus et compétences au Cycle 3

### - **Les activités physiques et les compétences spécifiques :**

L'enseignement de l'éducation physique et sportive à l'école, en permettant l'accès de tous les élèves aux **pratiques sociales de référence** que sont les différentes activités physiques, sportives et artistiques, comporte une **dimension culturelle** évidente. Ces activités donnent du sens à l'action des élèves. Elles leur permettent de vivre des "expériences corporelles" dont les intentions, les sensations, les émotions, sont différentes selon les types de milieux et d'espaces dans lesquels elles se réalisent (incertitude ou non, interaction avec les autres ou non). En s'engageant dans ces différentes activités, les élèves peuvent construire et développer **quatre types de compétences spécifiques**, significatives de ces expériences. Ainsi, il est possible de :

- **Réaliser une performance mesurée** (La performance est ici comprise au sens général de réalisation.) : avec les activités athlétiques, les activités de natation.
- **Adapter ses déplacements à différents types d'environnements** (environnements naturels, mais aussi urbains aménagés où l'on peut se déplacer à pied ou à l'aide d'un engin, souvent instable) : avec les activités d'escalade, les activités d'orientation, la randonnée pédestre, le ski, le canoë-kayak, la voile, le VTT, mais aussi la bicyclette, le roller, le patin à glace...
- **S'affronter individuellement et/ou collectivement** : avec tous les jeux d'opposition duelle (jeux de lutte, judo, mais aussi jeux de raquettes) ainsi que tous les jeux collectifs (jeux de tradition et jeux sportifs type basket-ball, hand-ball, football, rugby, volley-ball...)
- **Concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique et/ou expressive** : en danse (dans toutes ses formes), dans le mime, les activités gymniques (gymnastique artistique, gymnastique rythmique, acrosport), dans les activités "Cirque", en natation synchronisée...

Cette dernière compétence est indissociable des notions d'acteur et de spectateur, posant le problème du "regard de l'autre". Dans ce type de compétence, la danse joue un rôle particulier. En effet, par sa dimension poétique et son rapport aux œuvres, elle est partie intégrante de l'éducation artistique (voir point I.5), mais sa dimension corporelle la rattache également à l'éducation physique et sportive. Elle trouve donc sa place dans les contenus d'enseignements en EPS, mais également dans les projets d'action culturelle.

Le point 3 présente des exemples précis de compétences à atteindre en fin de cycle, par activité, pour chacune de ces quatre compétences.

- **Quelles activités choisir au cycle 3 et comment les programmer ?**

- **Les activités possibles :**

En fonction des caractéristiques régionales et locales, des choix de l'enseignant et/ou de l'équipe pédagogique de l'école, les activités physiques, sportives et artistiques qu'il est possible de programmer sont très diverses.

Afin d'assurer une **homogénéité nationale** et de respecter les **particularités locales**, deux ensembles d'activités sont proposés : **un ensemble commun et un ensemble complémentaire.**

**Ensemble commun**

Il est constitué des activités les plus fréquemment enseignées dans les établissements scolaires.

L'enseignement s'appuiera de **façon prioritaire** sur ces activités : activités athlétiques (courses, sauts, lancers), activités physiques d'expression (danse), activités gymniques (gymnastique artistique, gymnastique rythmique, gymnastique acrobatique ou acrosport), jeux collectifs (jeux avec ou sans ballon, traditionnels ou non), jeux de lutte, jeux de raquettes (badminton, tennis, tennis de table), natation, activités d'orientation.

**Ensemble complémentaire**

S'il est souhaitable de tendre vers une harmonisation des activités physiques, sportives et artistiques enseignées, il est aussi nécessaire de **favoriser l'exploitation des ressources locales.** C'est pourquoi d'autres activités peuvent être proposées : activités de cirque, bicyclette, activités d'équitation, activités d'escalade, activités de combat (judo, par exemple), patinage à roulettes (roller) ou sur glace etc.

Les activités de cet ensemble complémentaire constituent des exemples. Les équipes pédagogiques le compléteront par les activités physiques et sportives qui correspondent au patrimoine ou l'environnement régional (canoë-kayak, golf, randonnée, ski, voile, etc...)

- **Les critères de choix :**

Une éducation physique et sportive cohérente, complète et équilibrée nécessite une programmation précise des activités. Celle-ci est placée sous la responsabilité de l'équipe de cycle. Pour éviter l'accumulation de séances disparates, quelques principes doivent être respectés :

- Dans chacune des années du cycle les quatre compétences spécifiques (réaliser une performance mesurée, adapter ses déplacements à différents types d'environnements, s'affronter individuellement et/ou collectivement, concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique ou expressive) sont abordées.
- Chaque compétence est travaillée au travers d'une ou plusieurs activités. Ainsi, la compétence " Réaliser une performance mesurée " peut être travaillée à travers les activités athlétiques ou les activités de natation.
- Il serait souhaitable, pour que les apprentissages soient réels, que les modules d'apprentissage soient de 10 à 15 séances. Par souci de réalisme, le minimum est fixé à cinq ou six séances de chaque activité pour un module d'apprentissage.
- Les trois heures hebdomadaires seront réparties au minimum sur deux jours distincts par semaine. La pratique journalière, quand elle est réalisable dans des conditions acceptables, doit être recherchée à chaque fois que c'est possible.
- La compétence " S'affronter individuellement et/ou collectivement " sera obligatoirement travaillée chaque année au travers d'un module d'apprentissage sur les jeux ou sports collectifs. (avec la possibilité d'y ajouter un module de jeux de lutte ou de jeux de raquettes).

**Exemple de programmation par année de cycle :**

Au CE2 : activités athlétiques, roller (ou ski/classe de neige), cirque, jeux de lutte, jeux collectifs (mini-hand)

Au CM1 : activités athlétiques, activités d'escalade, danse, badminton, jeux collectifs (jeux traditionnels et basket-ball)

Au CM2 : activités de natation, canoë-kayak (Classe d'environnement), activités d'orientation, gymnastique artistique, jeux de lutte, jeux collectifs (handball et football)

Les contraintes spécifiques (environnement, matériels...) de certaines activités physiques et sportives doivent être prises en compte par l'enseignant ou l'équipe d'enseignants pour organiser leur enseignement tout au long de l'année scolaire, que ce soit dans l'établissement, ou à l'extérieur (sortie régulière ou occasionnelle : utilisation d'une salle spécialisée, pratique d'activités physiques de pleine nature en classe d'environnement...).

- **Les compétences et les connaissances attendues en fin de cycle**

Les contenus à enseigner en éducation physique et sportive se structurent à partir de compétences de deux sortes : **spécifiques** mais également **transversales**. Un certain nombre de connaissances (exposées au point c) s'articulent autour des compétences.

- **Les compétences spécifiques :**

Elles ont été présentées au point II.1. Dans ces quatre types de compétences, significatives des expériences corporelles vécues dans les différentes activités physiques, sportives et artistiques, les élèves de Cycle 3 **réalisent et enchaînent des actions de plus en plus complexes et variées**, enrichissant ainsi leur répertoire moteur.

Ces compétences seront détaillées dans des fiches d'accompagnement. Elles seront présentées par activité, en en précisant les enjeux et en intégrant les compétences transversales,

Les tableaux ci-après, présentant le détail des compétences (colonne de gauche) donnent des commentaires et des exemples d'activités physiques, sportives et artistiques et de **niveaux à atteindre en fin de cycle** (repères) pour chacune de ces compétences (colonne de droite)

• **Réaliser une performance mesurée**

<ul style="list-style-type: none"> <li>- mettant en jeu des actions motrices caractérisées par leur force, leur vitesse</li> <li>- dans des espaces et avec des matériels variés</li> <li>- dans des types d'efforts variés (relation vitesse, distance, durée)</li> <li>- régulièrement et/ou à une échéance donnée (pour égaler ou battre son record)</li> </ul>	<p><b>Exemples :</b>  <b>Activités athlétiques :</b>  * Courses :  - <u>de vitesse</u> : prendre un départ rapide, maintenir sa vitesse pendant 8 à 9s, et franchir la ligne d'arrivée sans ralentir.  - <u>en durée</u> : courir à allure régulière sans s'essouffler pendant 8 à 15 minutes (selon les capacités de chacun)  - <u>de haies</u> : <i>prendre un départ rapide, courir et franchir trois haies basses en ralentissant le moins possible, finir vite.</i>  - <u>relais</u> : <i>s'élancer et recevoir ou passer un témoin sans ralentir, dans une zone d'une vingtaine de mètres.</i>  * Sauts :  - <u>Hauteur</u> : <i>prendre quelques pas d'élan, sauter le plus haut possible par-dessus un fil ou une barre, avec une impulsion d'un seul pied, en assurant sa chute sur le tapis de réception.</i>  - <u>Longueur</u> : après une dizaine de pas d'élan rapide, prendre une impulsion d'un pied dans une zone limitée et sauter (en un ou plusieurs bonds) le plus loin possible, se réceptionner sur ses deux pieds.  * Lancers :  - Courir et lancer de façon adaptée une balle lestée ou un engin léger (javelot mousse, cerceau) le plus loin possible, sans sortir de la zone d'élan.</p>
--	---

- **Adapter ses déplacements à différents types d'environnements :**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• dans des formes d'actions inhabituelles mettant en cause l'équilibre (grimper, rouler, glisser, slalomer, chevaucher...)</li> <li>- dans des milieux (terrain plat, vallonné, boisé, eau calme, eau vive, neige) et/ou sur des engins instables (bicyclette, VTT, roller, ski, canoë-kayak...) de plus en plus diversifiés, dans des environnements de plus en plus éloignés et chargés d'incertitude (bois, forêt, montagne, rivière, mer...).</li> <li>- en fournissant des efforts de types variés (par ex : marcher longtemps, rouler vite...)</li> </ul>	<p><b>Exemples :</b>  <b>Activités d'escalade :</b>  - Réaliser sans assurage un trajet annoncé pour traverser horizontalement une zone de 5m de largeur, en utilisant différents types de prises, dont les prises inversées.  <b>Bicyclette :</b>  - Rouler en groupe sur un itinéraire routier ou forestier varié pendant une heure au moins.  <b>Autres activités :</b>  Actions dans des formes habituelles, mais dans des environnements avec incertitude ou avec des matériels présentant un caractère d'instabilité, par ex :  <b>Activités d'orientation :</b>  - Marcher, courir dans un espace semi-naturel (forêt domaniale) pour retrouver 5 balises sur un parcours en étoile, d'après une carte où figurent des indices.  Les actions sont dans des formes inhabituelles, et se déroulent dans un environnement incertain :  <b>Activités nautiques (canoë-kayak) :</b>  - Sur une rivière calme et peu profonde : faire avancer son kayak en droite ligne, contourner des obstacles, changer de direction, revenir à la berge.</p>
--	---

- **S'affronter individuellement et/ou collectivement:**

	<p><b>Exemples :</b>  <b>Jeux de raquettes:</b>  - Dans un match à deux, choisir le geste de renvoi le mieux adapté, et maîtriser la direction du renvoi pour</p>
--	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Affronter un adversaire dans des jeux d'opposition duelle : attaquer, (se) défendre.</li> <li>- Coopérer avec des partenaires et s'opposer collectivement à un ou plusieurs adversaires dans un jeu collectif : diversifier ses actions d'attaquant et de défenseur.</li> </ul>	<p>viser dans les espaces libres afin de marquer le point.</p> <p><b>Jeux de lutte :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comme attaquant : Amener son adversaire au sol en le contrôlant et le maintenir immobilisé sur le dos durant 5 secondes.</li> <li>- Comme défenseur : Ne pas se laisser immobiliser sur le dos, chercher à garder une position ventrale.</li> </ul> <p><b>Jeux collectifs :</b> (type Hand-Ball, Basket-Ball, Football, Rugby)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comme attaquant : se démarquer dans un espace libre, recevoir un ballon, progresser vers l'avant et le passer, ou tirer (marquer) en position favorable.</li> <li>- Comme défenseur : courir pour gêner le porteur de balle, et/ou courir pour récupérer le ballon et/ou s'interposer entre les attaquants et le but.</li> </ul>
--	--

- **Concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique et/ou expressive :**

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exprimer corporellement seul ou en groupe, des images, des états, des sentiments...</li> <li>- Communiquer aux autres des sentiments ou des émotions</li> <li>- Réaliser des actions " acrobatiques " mettant en jeu l'équilibre (recherche d'exploits)</li> <li>- S'exprimer de façon libre ou en suivant différents types de rythmes, sur des supports variés (musicaux ou non), avec ou sans engins.</li> </ul>	<p>Exemples :</p> <p><b>Danse :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Construire dans une phrase dansée (directions, durées, rythmes précis) jusqu'à cinq mouvements combinés et liés, pour faire naître des intentions personnelles ou collectives, choisies ou imposées.</li> </ul> <p>Au cycle 3, aux rôles d'acteur et de spectateur peut s'ajouter le rôle de " chorégraphe ".</p> <p><b>Gymnastique artistique :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Construire un enchaînement de quatre ou cinq actions, au sol ou sur un agrès, comportant un déséquilibre volontaire pour voler, une rotation (ex : roulade, tour autour d'une barre), un renversement (roue, appui tendu renversé), des éléments de liaison (petits sauts, pas divers, demi-tours).</li> </ul> <p>Cet enchaînement devra comporter un début et une fin. Quelle que soit l'activité, toutes sortes de musiques ou éléments sonores peuvent être utilisés pour dynamiser l'action.</p> <p><b>Activités de cirque :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Présenter, seul ou à plusieurs, un numéro formé d'un enchaînement de cinq actions minimum, choisies parmi deux des quatre familles (acrobaties, activités d'équilibre, manipulations/jonglerie, expression/communication), et comportant une entrée, un milieu, une fin.</li> </ul>
---	--

- **Les compétences transversales :**

Ces compétences ne sont pas construites indépendamment de la pratique des activités physiques, sportives et artistiques. Elles ne doivent pas être choisies comme l'objectif exclusif des situations pédagogiques, ni évaluées systématiquement. Il s'agit pour l'enseignant, par une pédagogie adaptée, d'aider l'élève à acquérir des attitudes, des méthodes, des démarches favorables aux apprentissages et à une meilleure connaissance de soi et des autres, dans la pratique de l'éducation physique et sportive, mais aussi dans la vie sociale.

Ce sont les situations d'apprentissage proposées par l'enseignant qui permettent aux élèves, dans et par la pratique des différentes activités physiques, sportives et artistiques, de montrer qu'ils sont capables de :

- **S'engager lucidement dans l'action :** oser s'engager en toute sécurité, choisir des stratégies efficaces, contrôler ses émotions...
- **Construire de façon autonome un projet d'action :** formuler, mettre en œuvre, s'engager contractuellement dans un projet d'action ou d'apprentissage, individuel ou collectif, adapté à ses possibilités (ou à celles du groupe).
- **Mesurer et apprécier les effets de l'activité :** lire des indices complexes, mettre en relation des notions d'espace et de temps, appliquer des principes d'action, apprécier objectivement ses actions, ses progrès, ceux des autres...
- **Appliquer et construire des principes de vie collective :** se conduire dans le groupe en fonction de règles, de codes, écouter et respecter les autres, coopérer...

Ces compétences sont détaillées et présentées dans le point d, en intégrant les connaissances, avec des exemples illustrant leur mise en œuvre dans certaines activités.

- **Les connaissances :**

En construisant les compétences, par la pratique des différentes activités, les élèves acquièrent des connaissances diverses : des connaissances sur soi (à partir des sensations, émotions ressenties au cours de la pratique) qui constituent un répertoire qui s'enrichit au fur et à mesure des expériences dans les différentes activités, des modalités de réalisation (actions spécifiques, techniques et tactiques, principes de jeu, stratégies...), des façons de se conduire dans un groupe (attitudes, modes de relation), des informations (règles de jeu, espaces, matériels, rôles à tenir, "histoire" de l'activité etc...).

- **Détail des compétences transversales et des connaissances, illustrées d'exemples de leur mise en œuvre dans différentes activités physiques, sportives et artistiques.**

**1. S'engager lucidement dans l'action :**

Compétences	Exemples de mises en œuvre dans les activités
<p>* Oser s'engager dans les activités :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- choisir les stratégies d'action les plus efficaces, ou les plus adaptées en fonction du milieu dans laquelle elle se déroule</li> <li>- anticiper sur les actions à réaliser</li> </ul> <p>- contrôler ses émotions et leurs effets dans des situations de risque ou de difficulté de plus en plus diversifiées</p> <p>- gérer ses efforts avec efficacité et sécurité</p> <p>- connaître le matériel de sécurité et l'usage qu'il faut en faire</p> <p>* Enrichir son répertoire de sensations motrices inhabituelles et leurs combinaisons</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Jeux collectifs</b> : tirer quand on est seul face au but.</li> <li>- <b>Jeux de lutte</b> : choisir une position de départ pour immobiliser son adversaire</li> <li>- <b>Jeux collectifs</b> : accepter de jouer avec les autres</li> <li>- <b>Danse</b> : se produire seul en public ;</li> <li>- <b>Roller</b> : se déplacer vite en évitant des obstacles ;</li> <li>- <b>Voile</b> : diriger un bateau qui " gîte ".</li> <li>- <b>Activités athlétiques</b> : courir longtemps sans s'essouffler.</li> <li>- <b>Activités d'escalade</b> : connaître le matériel d'assurance et savoir l'utiliser (assurer un camarade)</li> <li>- Vitesse et déséquilibre (roller, vélo), accélérations (activités athlétiques, de roue et glisse) , rotations dans plusieurs axes (activités gymniques, danse...)...</li> </ul>

Il s'agit de rendre les enfants de plus en plus conscients des caractéristiques de la situation qu'ils sont en train de vivre et des ressources (affectives, cognitives, motrices) qu'ils peuvent utiliser pour mener à bien ces actions.

Exploitation : Ces compétences doivent pouvoir faire l'objet d'un travail d'expression (oralement et/ou par écrit), sous la forme de fiches techniques, de récits, de textes " libres " et/ou de dessins, peintures, fresques...

- **Construire de façon autonome un projet d'action :**

Compétences	Exemples de mises en œuvre dans les activités
<p>* Formuler, mettre en œuvre des projets d'action ou d'apprentissage et s'engager contractuellement, individuellement ou collectivement :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pour viser une meilleure performance</li> <li>- pour inventer des formes d'action diversifiées</li> <li>- pour acquérir des savoirs nouveaux sur et autour de l'activité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Activités athlétiques : Je vais courir pendant X tours</li> <li>1. Danse : Inventer et construire une chorégraphie</li> <li>- Jeux collectifs : Inventer et organiser un jeu avec comptage de points.</li> <li>- Activités de roue et de glisse : Proposer des épreuves à passer pour obtenir un " diplôme " : brevet de cycliste, de skieur...</li> </ul>

- **Mesurer et apprécier les effets de l'activité :**

Compétences	Exemples de mises en œuvre dans les activités
<p>* Apprécier, lire des indices de plus en plus nombreux et de plus en plus complexes</p> <p>* Mettre en relation des notions d'espace et de temps (vitesse, accélération, durée, trajectoires, déplacements...) par ex :</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bicyclette : prendre des indices (obstacles, autres cyclistes, panneaux...) sur un parcours routier protégé, sans s'arrêter de rouler..</li> <li>- Jeux collectifs : Lancer la balle à un partenaire en train de courir.</li> </ul>

<p>* Identifier, sélectionner et appliquer des principes pour agir méthodiquement (faire des hypothèses d'action, identifier des constantes, anticiper...)</p> <p>* Situer son niveau de capacités motrices, ses ressources, ses possibilités de performance :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pour réaliser des actions précises,</li> <li>- pour s'engager dans un type d'effort particulier</li> <li>- pour s'engager dans une situation de risque mesuré</li> </ul> <p>* Évaluer, juger ses actions, mesurer ses performances et celles des autres avec des critères objectifs (y compris des valeurs expressives et/ou esthétiques) :</p> <p>* Identifier et décrire différentes actions, différents types d'effort et leurs effets sur l'organisme et la santé.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeux de lutte : choisir et appliquer des modes d'action pour ne pas se laisser retourner sur le dos.</li> <li>- Activités gymniques : Je vais enchaîner un saut et une roulade avant</li> <li>- Activités athlétiques : Je vais courir pendant X minutes.</li> <li>- Roller : Avec mes rollers, je vais slalomer sans m'arrêter entre ces 10 plots</li> <li>- Les critères d'appréciation peuvent être utilisés dans des rôles différents : spectateur, arbitre, juge etc.</li> <li>- Position du corps et de ses segments : rotations, renversements, équilibres, figures</li> </ul>
--	--

**Exploitation :** Ces compétences peuvent faire l'objet d'un travail de questionnement, individuel et collectif, pouvant aboutir à la production d'écrits divers réalisés en classe (fiches techniques, récits, conseils, fiches d'évaluation...)

Types de questionnements :

- Comment battre le record du monde du 1500m à plusieurs ? (en relais-vitesse, toute la classe participe)
- Comment faire pour lancer à la fois loin et précisément ?
- Quels repères prendre pour dire comment le bateau avance ?

**- Appliquer et construire des principes de vie collective**

Compétences	Exemples de mises en œuvre dans les activités
<p>* Se conduire dans le groupe en fonction de règles, de codes, que l'on connaît, que l'on comprend, que l'on respecte et que l'on peut expliquer aux autres</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Règles de vie collective : par ex. ranger ensemble le matériel</li> <li>- Règles de jeu ou d'action : par ex. règles d'or des jeux de lutte</li> <li>- Règles simples de sécurité (y compris la sécurité routière), de respect de l'environnement, d'hygiène, de prise en compte de sa santé et de celle des autres...</li> </ul>
<p>* Coopérer, adopter des attitudes d'écoute, d'aide, de tolérance et de respect des autres pour agir ensemble ou élaborer en commun des projets</p>	<p>Ces projets peuvent être de nature diverse (actions à faire, stratégie à élaborer, sortie à préparer, spectacle..) et peuvent amener les enfants à s'aider mutuellement, par exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aider un camarade à réaliser son projet en lui donnant des idées, des conseils</li> <li>- Assurer une " parade " lors d'une action difficile ou risquée.</li> </ul>
<p>* Connaître et assurer plusieurs rôles dans les différentes activités</p>	<p>Danseur, chorégraphe, joueur, spectateur, arbitre, juge etc...</p>

C'est la notion de citoyenneté en actes qu'il s'agit de faire construire aux enfants, en les confrontant à des situations où l'on n'agit pas seul, mais dans un groupe et une société ayant ses règles et ses valeurs.