

# Éducation physique



# I Éducation physique

## a. Définition

L'éducation physique couvre un ensemble de pratiques pédagogiques visant à **l'éducation du corps** et à **l'éducation par le corps**.

## b. Concept

Les **compétences disciplinaires** à charge de l'éducation physique sont:

- l'édification d'un organisme en **bonne santé**;
- l'apprentissage de la **gestion de la santé**: saines habitudes de vie;
- l'éveil, le développement et l'affinement des habiletés **perceptivo-motrices**, nécessaires à l'acquisition et à l'exercice des compétences;
- l'éducation à la **sécurité**;
- l'apprentissage de l'utilisation du corps comme **moyen d'expression**;
- l'initiation aux pratiques en relation avec la **culture corporelle**.

Les **compétences transversales** à charge de l'éducation physique sont:

- le développement des structures opératoires de la pensée abstraite (image du corps, schéma corporel, organisation dans l'espace et dans le temps, langage, grandeurs, nombres...). Le préalable de l'acte est indispensable au développement de la pensée et à la capacité de réaliser des opérations mentales;
- la perception de la réalité, préalablement à la conceptualisation symbolique. L'école doit assurer une perception exacte et précise de la réalité concrète AVANT d'en proposer le traitement par le symbole;
- l'illustration de faits et de lois: les situations d'éducation physique doivent être exploitées en tant que moyens d'illustrer concrètement des notions théoriques figurant au programme des autres disciplines scolaires (exemples: course d'orientation et géographie);
- les démarches mentales et les manières d'apprendre: les situations-problèmes et les situations-défis proposées au cours d'éducation physique permettent de développer des attitudes mentales qui sont également d'application dans la résolution des situations de même ordre présentées dans les autres disciplines. Une démarche interdisciplinaire aura pour effet de faire émerger cette notion de transfert;
- les attitudes relationnelles: l'éducation socio-affective représente pour l'école un objectif parallèle à ceux d'instruction, de formation et de culture. Exemples: perception objective de soi-même et de ses moyens propres, autodiscipline, goût de l'effort, esprit créatif, tolérance et esprit de participation, recherche de la qualité du travail, etc.

Une coopération entre le professeur d'éducation physique et les titulaires des classes est un idéal à poursuivre, qui découle de cet ensemble de compétences à développer dans le cadre des missions fondamentales de l'école, définies par décret.

### c. Démarche

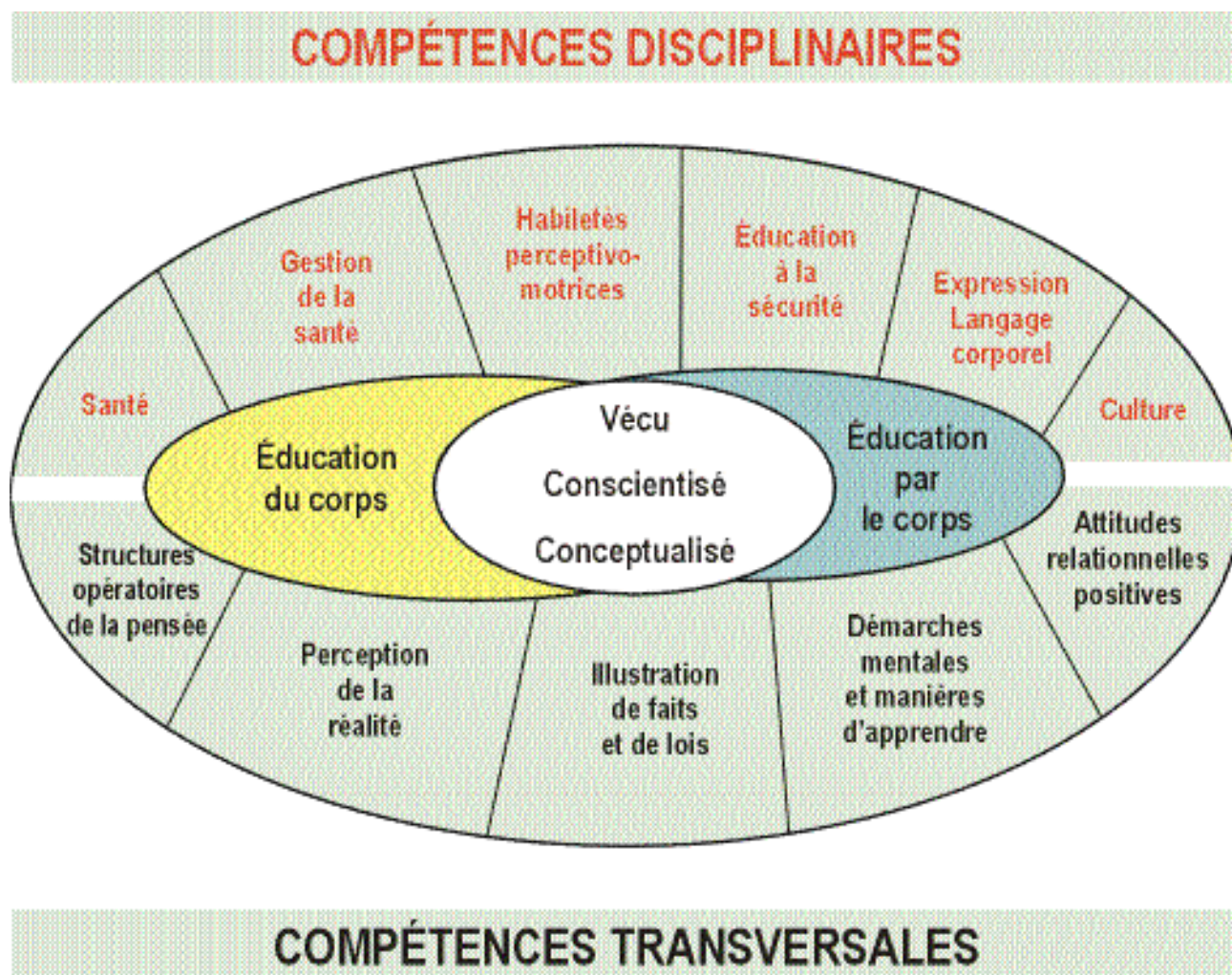
Conformément aux enseignements fournis par les neurosciences, relatifs au fonctionnement du cerveau et aux mécanismes de l'apprentissage, les objectifs de l'éducation physique doivent être poursuivis dans une démarche en trois phases, soit:

- le **stade sensori-moteur**: ajustements ludiques et intuitifs des conduites motrices en fonction du but à atteindre (**vécu**),
- le **stade perceptivo-moteur**: ajustements des conduites motrices en fonction de la perception de soi-même (**conscientisé**),
- le **stade cognitif**: réflexion sur les procédures de l'action (**conceptualisé**),

chacun de ces stades conditionnant la perspective de succès dans le passage au stade suivant.

Toutes les activités proposées dans un cycle doivent être entretenues, développées, complexifiées aux cycles ultérieurs.

En éducation, le choix des matières enseignées et la performance réalisée ne sont pas déterminants. C'est la compétence à développer, définie comme une possibilité d'action dans une situation de vie, qui doit être évaluée.



## PREMIÈRE ÉTAPE

**1<sup>er</sup> CYCLE (de 2 ½ à 5 ans)**

**2<sup>e</sup> CYCLE (de 5 à 8 ans)**

### L'ENFANT ET SON CORPS

1

#### Image du corps

2

- Montrer et nommer les différentes parties du corps (tête, épaules, nuque, chevilles, bras):
  - en répondant à une consigne;
  - en interprétant une comptine.
- Prise de conscience intuitive de la symétrie du corps:
  - sauter sur deux pieds, sur un pied et sur l'autre pied;
  - attraper la balle à deux mains;
  - passer une balle d'une main à l'autre;
  - enfiler ses gants, ses chaussettes;
  - faire les marionnettes.
- Imprégnation de la gauche et de la droite:
  - peindre, dessiner, lancer et attraper un ballon en choisissant sa main préférentielle;
  - entamer une danse en levant le bras muni d'un ruban;
  - tenir le cerceau de la main côté cour..., de la main gauche;
  - utiliser simultanément le vocabulaire gauche/droite (intériorisation progressive de la latéralité);
  - prise de conscience intuitive de la gauche et de la droite.
- Situer son corps dans l'espace:
  - se placer au centre de, à côté de..., devant, derrière.

446

3

- Affiner les mouvements des mains, des bras, des pieds dans des activités exigeant précision et dextérité: enfilage, écriture, danse, rythmique, activités manuelles.
  - **Maîtriser et coordonner des mouvements fondamentaux dans des situations simples.**
- Affirmation de la latéralité:
  - appliquer la persistance de la latéralité: la main gauche reste la main gauche quelle que soit la situation dans l'espace;
  - affirmer sa prédominance dans des situations diverses (manger, écrire, jouer au ballon);
  - appliquer les notions de gauche et de droite à des éléments extérieurs (exemple: Jacques est à ma droite);
  - marcher en dispersion et donner la main droite aux enfants que l'on rencontre;
  - appliquer la notion de gauche et de droite quelle que soit la situation de l'objet, de la personne.
- **Se repérer dans l'espace en fonction de la latéralité.**

4

#### Perception du corps

7

Percevoir de manière intuitive:

8

Prendre conscience:

9

- Les fonctions physiologiques essentielles des os, des articulations, des muscles.

12

- Des fonctions organiques et de leurs implications dans les activités corporelles diverses: marche, course, station debout, accroupi...

13

- Des indices de bien-être, de mal-être, adapter ses conduites aux perceptions ressenties, les exprimer, y remédier:
  - j'ai chaud, j'ai froid;
  - mon cœur bat très vite (je suis fatigué, je me repose);
  - j'ai faim, j'ai soif (problèmes digestifs);
 Nommer l'endroit du malaise (tête, cœur, ventre, genou).

16

- Des indices de bien-être, de mal-être, adapter ses conduites aux perceptions ressenties, les exprimer, y remédier:
  - j'ai chaud, j'ai froid;
  - je me couvre, je me découvre;
  - mon cœur bat très vite (je suis fatigué, je me repose);
  - j'ai faim, j'ai soif (problèmes digestifs);
  - j'ai peur, je suis rassuré.
 Nommer l'endroit du malaise (tête, cœur, ventre, genou).

17

- La nécessité d'adapter ses conduites motrices en fonction des éléments extérieurs (neige, soleil, verglas, température).

20

- La nécessité d'adapter ses conduites motrices en fonction des éléments extérieurs (neige, soleil, verglas, température).

21

- Percevoir la nécessité de la récupération après un effort.
- Exprimer son malaise, ses besoins physiologiques et pouvoir y répondre en toute autonomie. **372**

24

## DEUXIÈME ÉTAPE

**3<sup>e</sup> CYCLE (de 8 à 10 ans)**

**4<sup>e</sup> CYCLE (de 10 à 12 ans)**

### L'ENFANT ET SON CORPS

1

#### Image du corps

2

• Prendre conscience de son corps dans la pratique de différentes activités sportives.

• Dominer son corps dans différentes activités sportives.  
• **Maîtriser et coordonner des mouvements dans des situations élaborées.**

• Appliquer la notion de gauche et de droite au corps des autres enfants: je passe à la gauche de Pierre, à la droite de Michel.  
• Appliquer ces notions de gauche et de droite lors de déplacements: marche, vélo, voiture...  
• Course en slalom, passer à gauche, à droite des piquets.

• **Investir la latéralité (occupation de l'espace, manipulation de l'engin, relations avec les autres...) dans toutes les activités sportives et culturelles, ainsi que dans la circulation sur la voie publique.**

• Renforcer l'habileté des segments non préférentiels (la main gauche chez les droitiers par exemple).

5

6

#### Perception du corps

7

Prendre conscience: 10

Connaître et réfléchir sur: 11

• Des fonctions physiologiques essentielles des os, des articulations, des muscles. 14

• Les fonctions organiques et de leurs implications dans les activités corporelles diverses: marche, course, station debout, accroupi... 15

• Des indices de bien-être, de mal-être, adapter ses conduites aux perceptions ressenties, les exprimer, y remédier:  
- j'ai chaud, j'ai froid;  
- je me couvre, je me découvre;  
- mon cœur bat très vite (je suis fatigué, je me repose);  
- j'ai faim, j'ai soif (problèmes digestifs);  
- j'ai peur, je suis rassuré.  
Déterminer et nommer l'endroit du malaise (tête, cœur, ventre, genou). 18

• Des indices de bien-être, de mal-être, adapter ses conduites aux perceptions ressenties, les exprimer, y remédier:  
- j'ai chaud, j'ai froid;  
- je me couvre, je me découvre;  
- mon cœur bat très vite (je suis fatigué, je me repose);  
- j'ai faim, j'ai soif (problèmes digestifs);  
- j'ai peur, je suis rassuré.  
Déterminer et nommer l'endroit du malaise (tête, cœur, ventre, genou). 19

• La nécessité d'adapter ses conduites motrices en fonction des milieux explorés (plage, mer, forêt, espace plus restreint, piscine...). 22

• La nécessité d'adapter ses conduites motrices en fonction des milieux explorés (plage, mer, forêt, espace plus restreint, piscine...). 23

• Percevoir la nécessité de la récupération après un effort.  
• Exprimer son malaise, ses besoins physiologiques et pouvoir y répondre en toute autonomie. 25

• Percevoir la nécessité de la récupération après un effort.  
• Exprimer son malaise, ses besoins physiologiques et pouvoir y répondre en toute autonomie. 26

## PREMIÈRE ÉTAPE

**1<sup>er</sup> CYCLE (de 2 ½ à 5 ans)**

**2<sup>e</sup> CYCLE (de 5 à 8 ans)**

### L'ENFANT ET SON CORPS - LE SCHÉMA CORPOREL

27

**Le schéma corporel correspond à l'ensemble des actions perceptivo-motrices que maîtrise l'enfant et qui sont disponibles pour résoudre les problèmes posés par les situations concrètes.**

28

- Imiter des attitudes et des mouvements proposés par un modèle: jeu du miroir (maîtrise sensori-motrice de la position des segments corporels dans l'espace).

- Produire une action motrice sur consigne verbale (représentation mentale – expression).
- Répondre à des consignes relatives à l'image du corps: «Tendez les bras, fléchissez le tronc...».

450

29

30

- Maîtriser l'équilibre:
  - sur la pointe des pieds;
  - sur un pied;
  - sur un plan élevé;
  - sur tout segment corporel;
  - sur une surface réduite (trait au sol, banc...);
  - sur une surface mouvante (tapis de mousse);
  - en réaction à un choc (jeux d'opposition);
  - en activités de glisse et de roulage;
  - en course (différentes directions, arrêts);
  - en réception de petits sauts;
  - en relation avec un objet: balle, ballon, ruban, cerceau.

- Maîtriser l'équilibre dans des situations simples.



33

34

- Maîtriser des états de contraction musculaire:
  - le gymnaste, la poupée de chiffon;
  - la belle fleur, la fleur fanée;
  - écraser des fourmis, tenir une coccinelle (balle de tennis) sous le pied sans l'écraser;
  - etc.

- Marcher sans bruit.
- Poser un objet sur le sol, fermer une porte... sans faire de bruit.
- Lancer vers une cible.
- Initier aux techniques de la relaxation.
- Ajuster ses actions dans une situation élémentaire.

37

38

- Coordonner ses mouvements:
  - marcher en battant des mains;
  - sauter en écartant les jambes et les bras;
  - enchaîner des séquences de mouvements identiques: mouvements des bras, sautilllements...

- Se déplacer avec maniement d'engins: ballon, corde...
- Enchaîner des séquences de mouvements différents:
  - courir, sauter, s'arrêter, s'équilibrer;
  - courir et lancer sans interruption;
  - marcher en faisant rebondir un ballon.

41

42

## DEUXIÈME ÉTAPE

**3<sup>e</sup> CYCLE (de 8 à 10 ans)**

**4<sup>e</sup> CYCLE (de 10 à 12 ans)**

### L'ENFANT ET SON CORPS - LE SCHÉMA CORPOREL

27

**Le schéma corporel correspond à l'ensemble des actions perceptivo-motrices que maîtrise l'enfant et qui sont disponibles pour résoudre les problèmes posés par les situations concrètes.**

28

- Ajuster ses conduites en fonction de l'image du corps (perception des épaules en natation, du dos et du bassin en danse, des pieds en escalade...).
- Percevoir des attitudes et des mouvements: «sentir ce que l'on fait».

31

- Investir l'image du corps dans les activités spécifiques:
  - appuis sur les pieds;
  - fouetté du poignet dans les tirs;
  - position du bassin dans la danse;
  - retard du tronc dans le lancer du disque.
- [Coordonner des mouvements dans des situations complexes.](#)

32

- Capacité de se maintenir en position élevée.
- Apprendre des attitudes et des mouvements de gymnastique et de danse.
- Gymnastique: poutre, sol, sauts (envol et réception).
- Skateboard, roller, échasses, vélo, patins, skis.
- Équilibration dans l'eau.
- Équilibration en partenariat: acrogyim (pyramides).
- Équilibration dans les transports en commun.

117

35

- Investir dans les activités la connaissance des lois biomécaniques (poussée, traction, hydrodynamisme en natation).
- Gymnastique, gymnastique rythmique, danse.
- Sports de combat.
- Sports de ballon.
- Sports de glisse.
- Déplacement en deux-roues.
- Activités nautiques: natation, planche à voile...
- [Appliquer des techniques d'équilibration dans des situations complexes.](#)

36

- Ajuster l'effort aux résistances à vaincre: son propre corps, autrui, un objet.
- Ajuster les lancers de précision.
- Conduire un ballon ou tout autre objet, avec le pied, avec un outil (crosse et palet).

39

- Initier aux techniques de la relaxation.
- Ergonomie de l'effort: mouvements conduits, explosifs, balistiques: recherche de rendement.
- Ajuster la puissance d'un lancer, d'une frappe: athlétisme, sports collectifs, sports de raquette.
- Ajuster le contrôle et la conduite d'un objet: sports collectifs et avec outils.
- [Ajuster ces actions dans des situations culturelles.](#)

40

- Comme au 2<sup>e</sup> cycle, avec orientation vers des praxies spécifiques aux différentes activités: lay up du basket, course de haies, sauts en hauteur et en longueur, dribble et tir, élan grand jeté, coordination des mouvements de jambes et de bras dans les nages...

43

- [Investir dans l'activité globale les coordinations spécifiques de celle-ci.](#)

44

## PREMIÈRE ÉTAPE

1 <sup>er</sup> CYCLE (de 2 ½ à 5 ans)	2 <sup>e</sup> CYCLE (de 5 à 8 ans)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dissocier ou isoler des mouvements: rouler en tricycle en libérant le regard, en utilisant le bras comme indicateur de direction.</li> <li>• Mobiliser un segment corporel pair en fixant le segment opposé.</li> </ul> <p style="text-align: right;">45</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dissocier des actions exécutées simultanément:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- marcher en manipulant une balle, une corde, un cerceau...;</li> <li>- s'élever sur la pointe des pieds en faisant tourner les bras comme les ailes d'un moulin.</li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: right;">46</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maîtriser les modalités de l'action: tendre les genoux, la pointe des pieds.</li> <li>• Effectuer des mouvements de grande amplitude.</li> <li>• Rechercher la précision.</li> <li>• Accroître la vélocité.</li> </ul> <p style="text-align: right;">49</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'autocontrôler par un miroir.</li> <li>• Première recherche de correction: gymnastique, danse.</li> <li>• Première recherche de performance: saut en longueur sans élan, lancer d'une balle de tennis...</li> <li>• Lancer avec recherche de précision: vers une cible, vers un partenaire.</li> <li>• Exprimer avec son corps.</li> <li>• Émettre un jugement de qualité: «C'est beau, c'est bien fait...».</li> <li>• Adapter ses actions, exprimer, respecter des codes.</li> </ul> <p style="text-align: right;">50</p>



## DEUXIÈME ÉTAPE

<b>3<sup>e</sup> CYCLE (de 8 à 10 ans)</b>	<b>4<sup>e</sup> CYCLE (de 10 à 12 ans)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Investir la dissociation du mouvement et les localisations musculaires dans les praxies:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- tonicité des muscles du bassin pour un élément de danse;</li> <li>- retard de la tête dans une pirouette;</li> <li>- saut et propulsion du ballon dans un tir en suspension du basketball, dans un smash de volleyball;</li> <li>- placement des épaules et du bassin en natation;</li> <li>- élimination des freins en natation;</li> <li>- action propulsive en natation.</li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>47</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Investir la dissociation du mouvement et les localisations musculaires dans les praxies:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- tonicité des muscles du bassin pour un élément de danse;</li> <li>- retard de la tête dans une pirouette;</li> <li>- saut et propulsion du ballon dans un tir en suspension du basketball, dans un smash de volleyball;</li> <li>- placement des épaules et du bassin en natation;</li> <li>- élimination des freins en natation;</li> <li>- action propulsive en natation.</li> </ul> </li> <li>• Adapter les actions aux techniques spécifiques.</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>48</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assurer la perception proprioceptive dans les actions.</li> <li>• Rechercher la correction.</li> <li>• Rechercher la performance, dans le sens d'un dépassement de soi-même.</li> <li>• Rechercher l'amplitude.</li> <li>• Rechercher l'expression, la communication d'une émotion et/ou d'un message non verbal.</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>51</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rechercher, dans la mesure des possibilités de chacun, le rendement, la qualité, la performance dans toutes les activités sportives et culturelles en relation avec le corps.</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>52</b></p>
<b>266</b>	

## PREMIÈRE ÉTAPE

**1<sup>er</sup> CYCLE (de 2 ½ à 5 ans)**

**2<sup>e</sup> CYCLE (de 5 à 8 ans)**

### LE CORPS, MOYEN D'EXPRESSION

53

- Observer puis imiter un modèle: attitudes, mouvements, déplacements:
  - avec le corps seul;
  - avec un accessoire s'ouvrant sur le jeu symbolique (masque, foulard, bâton, cerceau...).

54

- Imiter en miroir, face à un modèle.



55

- Mimer des scènes de la vie courante: s'habiller, se laver, s'alimenter, ranger ses jouets...

58

- Mimer des sentiments: sourire, pleur, admiration, peur...:
  - avec le corps tout entier;
  - par les mimiques du visage;
  - avec un accessoire;
  - seul et en partenariat.
- Se faire comprendre par le biais du langage corporel.

59

- Exprimer par le corps des idées inspirées par des jouets: peluches, marionnettes, guignol...
- Exprimer par le corps des idées inspirées par le son: tambourin, phrases musicales...
- Application à des petites rondes, des comptines, des jeux chantés...

62

- Exprimer par le corps (sentiments inspirés par la musique).
- Initier au vocabulaire de la danse.

63

## DEUXIÈME ÉTAPE

**3<sup>e</sup> CYCLE (de 8 à 10 ans)**

**4<sup>e</sup> CYCLE (de 10 à 12 ans)**

### LE CORPS, MOYEN D'EXPRESSION

53

- Aborder le domaine de l'expression corporelle et de la danse:
  - dans des formes codifiées: figures simples de la danse (pas, sauts, équilibres, tours...):
  - petites structures chorégraphiques codifiées (rondes, comptines, danses folkloriques...);
  - dans des formes libres s'ouvrant à la créativité des enfants;
  - seul et en partenariat;
  - sans et avec accessoires,
 et toujours avec l'objectif de communiquer un message: émotions, sentiments, actions...

56

- Élargir la palette des techniques pour pouvoir les investir dans des compositions plus complexes et dans un engagement plus personnel:
  - en danse, sous toutes ses formes;
  - en gymnastique artistique et en gymnastique rythmique;
  - dans les techniques de cirque;
  - dans les arts de la représentation et du théâtre.
- S'exprimer par le langage corporel.

57

- Élaborer et mener à terme des projets de spectacle.

60

- Élaborer et mener à terme des projets de spectacle.

61

## PREMIÈRE ÉTAPE

**1<sup>er</sup> CYCLE (de 2 ½ à 5 ans)**

**2<sup>e</sup> CYCLE (de 5 à 8 ans)**

### L'ENFANT ET L'ESPACE

64

#### Perception globale de l'espace et de ses limites

65

- Jouer dans un espace défini par des limites concrètes (murs, objets, obstacles...) puis par des limites figurées (lignes tracées au sol).
- Marcher et courir en dispersion: occuper tout l'espace, tenir compte des autres enfants qui y évoluent librement, eux aussi, ainsi que d'éventuels objets épars dans le local (structuration de l'espace et attention volontaire pour les évolutions et les arrêts).
- Sécurité routière: le piéton accompagné, sur le trottoir et dans les passages réservés.

762

66

- Jouer dans un espace défini par des limites concrètes (murs, objets, obstacles...) puis par des limites figurées (lignes tracées au sol).
- Marcher et courir en dispersion: occuper tout l'espace, tenir compte des autres enfants qui y évoluent librement, eux aussi, ainsi que d'éventuels objets épars dans le local (structuration de l'espace et attention volontaire pour les évolutions et les arrêts).
- Sécurité routière: le piéton accompagné, sur le trottoir et dans les passages réservés.

- **Percevoir et investir la notion d'espace.**

67

#### Organisation de l'espace en fonction de repères fixes

70

- Situer les éléments par rapport à soi-même: devant, derrière, à côté, en haut, en bas, au milieu, autour, à l'intérieur, à l'extérieur, etc.
- Se situer: trouver sa place en fonction de repères fixes (mur, fenêtre, espalier, etc.).
- Éducation à la sécurité routière: les premiers éléments signifiants (le trottoir, le passage pour piétons, la bordure, les marches de l'autobus, etc.).

71

- **Idem + expression plus différenciée et plus variée: verbale et non verbale (graphisme).**
- Les compétences du piéton et de l'utilisateur des services publics, avec accompagnement d'une personne responsable d'abord, en autonomie ensuite.
- Se situer par rapport à des limites matérielles (murs, traits au sol...).
- Latéralité.

72

#### Organisation en fonction d'éléments mobiles. Notions de direction, de sens, d'angle, de vitesse...

75

- Éviter un élément mobile: un ballon qui roule ou qui vole, un «adversaire» dans un jeu, les autres occupants du local ou des escaliers, les autres enfants dans la pataugeoire, un objet figurant un «véhicule», un coup, etc.
- S'approprier un élément mobile: un ballon qui roule ou qui vole, un cerceau, un condisciple...:
  - avec une partie du corps: main(s), pied(s);
  - avec un «outil»: crosse, raquette...
- Moduler son déplacement en fonction d'un élément mobile: suivre, marcher, courir côte à côte, dépasser:
  - sur perception visuelle: un objet en déplacement (cerceau, ballon...), une personne en déplacement;
  - sur perception auditive (la clochette voyageuse).

76

- **Comme au 1<sup>er</sup> cycle, dans des situations progressivement plus complexes.**

77

## DEUXIÈME ÉTAPE

**3<sup>e</sup> CYCLE (de 8 à 10 ans)**

**4<sup>e</sup> CYCLE (de 10 à 12 ans)**

### L'ENFANT ET L'ESPACE

64

#### Perception globale de l'espace et de ses limites

65

- Percevoir les contraintes spatiales dans l'apprentissage des praxies de gymnastique, de danse, de sports collectifs, de natation...
- Éducation à la sécurité routière: le piéton, le cycliste.
- À développer dans des situations progressivement plus complexes.

68

- Percevoir les contraintes spatiales dans l'apprentissage des praxies de gymnastique, de danse, de sports collectifs, de natation...
- Éducation à la sécurité routière: le piéton, le cycliste.
- À développer dans des situations progressivement plus complexes.
- **Maîtriser le concept d'espace dans ses applications culturelles.**

69

#### Organisation de l'espace en fonction de repères fixes

70

- Percevoir et agir en fonction de repères matériels dans les praxies enseignées:
  - franchir une haie, un obstacle;
  - ne pas «mordre la plasticine» dans le saut en longueur (notion de «marques»);
  - placer mains, pieds, dos... sur le plint, le tapis...;
  - la cible à atteindre ;
  - les limites dont il faut tenir compte: raquette de basketball, zone de handball, ligne des trois mètres en volleyball, hors-jeu en football, couloir en athlétisme et en natation...;
  - la place du piéton, du cycliste, de l'usager des transports en commun.

73

- **Comme au 3<sup>e</sup> cycle, dans la pratique des activités sportives et culturelles.**

74

#### Organisation en fonction d'éléments mobiles. Notions de direction, de sens, d'angle, de vitesse...

75

- Prendre conscience du corps en action dans une situation comportant des éléments mobiles et organiser son espace en conséquence, dans toutes les activités enseignées.

78

- **Investir la compétence d'organisation spatio-temporelle dans la vie quotidienne, dans les activités sportives et culturelles, dans la circulation routière.**

79

## PREMIÈRE ÉTAPE

**1<sup>er</sup> CYCLE (de 2 ½ à 5 ans)**

**2<sup>e</sup> CYCLE (de 5 à 8 ans)**

### Conceptualisation et symbolique de l'espace

80

- Se déplacer en suivant des traits tracés au sol.
- Suivre un guide sur une ligne droite, courbe, brisée (slalom).
- Marcher et courir en avant, en arrière, latéralement, en zigzag, d'un point à un autre bien définis.
- Distinguer l'avant-plan, l'arrière-plan, l'intérieur, l'extérieur, l'endroit, l'envers.
- Monter et descendre.
- Évoluer en file (le petit train) et en cercle.
- Lire son prénom aux patères des vestiaires.
- Distinguer la tâche à effectuer et son rôle dans une structure spatiale: «Je dois courir du plint vers le cerceau, je dois propulser la balle dans ce but et empêcher mes "adversaires" d'en faire autant dans cet autre but (notions d'attaque et de défense).»

81

- Prendre conscience des plans: horizontal (sol), vertical (espalier, mur, etc.), oblique (échelle, banc accroché à l'espalier).
- Reconnaître les formes géométriques simples: cercle, carré, triangle, rectangle, sphère...
- Situer des éléments entre eux: la massue est dressée au centre du cerceau.
- Percevoir la place d'une lettre dans un mot, d'un mot dans une phrase, d'un chiffre dans un nombre: avant, après, devant, derrière... dans des activités motrices assurant une perception multisensorielle.
- Prendre conscience de la mesure de l'espace et des premiers étalons: le mètre, le centimètre.
- [Représenter l'espace.](#)

82

## DEUXIÈME ÉTAPE

**3<sup>e</sup> CYCLE (de 8 à 10 ans)**

**4<sup>e</sup> CYCLE (de 10 à 12 ans)**

### Conceptualisation et symbolique de l'espace

**80**

- Percevoir une distance linéaire, une surface, une forme, un volume. Les estimer en grandeur (plus près, moins grand, carré ou rectangle, sphère [football] ou ovale [rugby]) et en unités (mètre, degré [angle], mètre carré, centimètre cube...). Mesurer, valider l'estimation.
- Décoder les langages non verbaux relatifs à l'organisation de l'espace: les signaux émis par l'agent de la circulation, la place des partenaires et des adversaires dans un jeu collectif...
- Formes géométriques et notions plus complexes: parallèle, perpendiculaire, oblique, arc de cercle, médiane, diagonale, cercle...
- Présenter correctement un message par le langage, par l'écrit et par le graphisme (à l'échelle) en tenant compte des supports (feuille, papier millimétré, tableau, carte géographique, techniques informatiques).

1052 - 1180

83

- Utiliser la symbolique de l'espace dans les activités sportives et culturelles. Exemple: la carte géographique dans la course d'orientation.
- Renforcer la compétence de conceptualisation et de symbolisation de l'espace par la pratique des activités codifiées. Exemple: utiliser des cartes progressivement plus détaillées dans les activités d'orientation.
- **Conceptualiser l'espace.**

765

84

## PREMIÈRE ÉTAPE

**1<sup>er</sup> CYCLE (de 2 ½ à 5 ans)**

**2<sup>e</sup> CYCLE (de 5 à 8 ans)**

### L'ENFANT ET LE TEMPS

85

- Intégrer la notion de durée: il a fallu autant de temps, plus de temps, moins de temps pour...
- Adapter son action à une durée déterminée: aller du point A au point B sur le temps d'une chanson ou d'une séquence musicale connue des enfants.
- Le ballon rouge a roulé plus longtemps que le ballon bleu.
- Qui restera le plus longtemps en équilibre sur la pointe des pieds, sur un pied?
- Notions d'antériorité, de simultanéité, de postériorité:
  - hier, aujourd'hui, demain;
  - le cerceau rouge est tombé avant le cerceau bleu, en même temps, après.
- Exprimer ces notions par les temps verbaux: passé, présent, futur.

1673

86

- **Savoir gérer le temps en fonction de la tâche à accomplir: manière ludique et intuitive.**
- Exprimer verbalement des notions temporelles: longue durée, courte durée, longtemps, bientôt...
- Je cours plus vite, je cours moins vite, plus lentement...
- Savoir distribuer dans le temps les éléments d'une séquence gestuelle: «Je prends le ballon rouge, je cours vers le cône, je le contourne, je reviens au départ en conduisant le ballon du pied.»
- Exprimer verbalement la distribution temporelle.

87

- Notion de période: l'écoulement du temps et l'expression de sa périodicité (jour, nuit, semaine, mois, année).
- Notion de fréquence.
- Notion de rythme, de tempo.
- Repérer une structure périodique.

90

- Notion de période: l'écoulement du temps et l'expression de sa périodicité (jour, nuit, semaine, mois, année).
- Notion de fréquence.
- Notion de rythme, de tempo.
- Repérer une structure périodique.

91

- Conduite en fonction d'un rythme, d'un tempo.
- Rythme intrinsèque: celui que le sujet se choisit pour lui-même:
  - rythme du discours;
  - rythme de l'écriture: binaire pour certains graphèmes (lettre M), ternaire pour d'autres (lettre O), binaire et ternaire pour d'autres (lettre A).
- Rythme extrinsèque: celui qu'une structure périodique extérieure impose à l'exécutant:
  - marche et course sur le rythme d'un tambourin;
  - ensemble: battements des mains, des pieds;
  - comptines, rondes, danses, chants;
  - manipulations d'engins: ballon, ruban, corde...
- Utiliser la musique comme moyen pédagogique.

1842

94

- Conduite en fonction d'un rythme, d'un tempo.
- Rythme intrinsèque: celui que le sujet se choisit pour lui-même:
  - rythme du discours;
  - rythme de l'écriture: binaire pour certains graphèmes (lettre M), ternaire pour d'autres (lettre O), binaire et ternaire pour d'autres (lettre A).
- Rythme extrinsèque: celui qu'une structure périodique extérieure impose à l'exécutant:
  - marche et course sur le rythme d'un tambourin;
  - ensemble: battements des mains, des pieds;
  - comptines, rondes, danses, chants;
  - manipulations d'engins: ballon, ruban, corde...
- Utiliser la musique comme moyen pédagogique.
- **Investir la perception du rythme dans les actions motrices.**

95

## DEUXIÈME ÉTAPE

**3<sup>e</sup> CYCLE (de 8 à 10 ans)**

**4<sup>e</sup> CYCLE (de 10 à 12 ans)**

### L'ENFANT ET LE TEMPS

85

- Utiliser les instruments de mesure du temps: chronomètre, calendrier.
- Estimer une durée, la mesurer, la valider (séquence musicale, feu de la circulation...).
- Comparer des durées entre elles.
- Exprimer la durée par le langage verbal et non verbal (graphisme, nombre, grandeur, notation musicale...).
- Distribuer son effort en fonction de la perception du temps imparti.

717 - 1061

88

- Gérer son action en fonction du temps imparti: courir 50 mètres en 15 secondes.
- Savoir soutenir l'échange.
- Intégrer la notion de durée dans les sports enseignés: 3 et 30 secondes pour le basketball, 1 minute 30 secondes pour la gymnastique...
- Adapter ses actions en fonction de l'espace et du temps.
- Adapter ses actions à la «durée» en tant que caractéristique du temps.

89

- Pratiquer des séquences gestuelles: course de haies, structuration des mouvements d'un enchaînement de gymnastique, d'une forme de nage...

92

- Pratiquer des séquences gestuelles: course de haies, structuration des mouvements d'un enchaînement de gymnastique, d'une forme de nage...

93

- Choisir son rythme, en prendre conscience, l'appliquer, le modifier: marche, course, élan, succession de sauts.
- Frappes de balles et de ballons, etc.
- Structures régulières et irrégulières.
- Travail des structures rythmiques appliquées aux praxies des activités sportives et culturelles (coordinations neuromusculaires).
- Associer rythme et expression corporelle.
- Seul et en partenariat, couple et groupe.

96

- Choisir le rythme en fonction de la perception de soi-même et de la tâche à accomplir.
- Initiation aux rythmes de notre culture et des cultures étrangères.
- Tout le domaine de la danse, de la gymnastique rythmique, dans la gestuelle et dans l'expression.
- Seul et en partenariat, couple et groupe.

1872

97

## PREMIÈRE ÉTAPE

1<sup>er</sup> CYCLE (de 2 ½ à 5 ans)

2<sup>e</sup> CYCLE (de 5 à 8 ans)

### MARCHER ET/OU COURIR

98

- Acquérir et développer les schèmes de marche et de course: équilibration, démarrage, arrêt, appuis:
  - selon différentes directions: en avant, en arrière, latéralement, en changeant de direction, en tournant;
  - selon différentes modalités: grands pas, petits pas, pas légers, pas lourds;
  - selon des relations avec l'espace: aire d'évolution, obstacles fixes, obstacles mobiles;
  - selon des relations avec le temps: lent, rapide, courte durée, longue durée;
  - relations avec la surface d'évolution: largeur, nature.

99

- Investir les schèmes dans diverses activités:
  - selon différentes directions bien définies: déplacements, rondes, comptines... (structuration de l'espace, du temps, des modalités du mouvement, de l'expression corporelle, coopération sociomotrice...);
  - pas et tours de danse (idem);
  - marches et courses en dispersion (tenir compte des autres, occuper tout l'espace);
  - jeux de course: poursuite simple, «*Le roi et ses chiens*», jeux avec balles et ballons... (développement de l'endurance, sociomotricité);
  - évoluer sur une ligne, un banc, une poutre... (équilibration);
  - évoluer en sites naturels (adaptation au terrain);
  - éducation à la sécurité routière: le piéton sur le trottoir, traversée de la chaussée sur le passage réservé avec accompagnement de l'adulte.
- [Maîtriser les schèmes fondamentaux de la locomotion.](#)

100



## DEUXIÈME ÉTAPE

**3<sup>e</sup> CYCLE (de 8 à 10 ans)**

**4<sup>e</sup> CYCLE (de 10 à 12 ans)**

### MARCHER ET/OU COURIR

98

- Acquérir les techniques spécifiques:
  - prendre conscience du corps dans les techniques de marche et de course;
  - gymnastique: poutre (équilibration);
  - orientation (structuration de l'espace réel et de sa symbolique);
  - pas de danse (modalités et expression);
  - jeux de courses-relais (coopération sociomotrice, respect des consignes);
  - courses de vitesse et d'endurance;
  - élans de sauts;
  - conduites du piéton dans la circulation routière: connaître le code et les compétences sur la route.

101

- Investir les praxies dans des activités codifiées:
  - les courses athlétiques (capacités anaérobie et aérobie);
  - les passages de témoin de relais (structuration spatio-temporelle et coopération sociomotrice);
  - sports de crosse et de raquette (maniement de l'outil, placement par rapport à la balle et aux autres joueurs);
  - sports collectifs (idem + défense, démarquage, contre-attaque);
  - circulation routière (parc, école, voie publique).
- [Maîtriser les praxies fondamentales de la locomotion.](#)

102

## PREMIÈRE ÉTAPE

**1<sup>er</sup> CYCLE (de 2 ½ à 5 ans)**

**2<sup>e</sup> CYCLE (de 5 à 8 ans)**

### GRIMPER

**103**

#### **Marcher, monter, descendre, traverser des plans inclinés**

**104**

- Bancs accrochés à l'espalier.
- Sites naturels.
- Debout, seul et par deux, à quatre pattes, en rampant (équilibre, tonicité musculaire).
- Piscine: changement de profondeur (accoutumance et sécurité).

**105**

- Comme au 1<sup>er</sup> cycle, en augmentant la déclivité.
- Monter à un espalier, passer latéralement à un espalier voisin, redescendre.
- [Maîtriser les schèmes fondamentaux du grimper.](#)

**106**

#### **Passer d'un plan à un autre**

**109**

- Franchir une rivière (structuration spatiale), maîtrise affective.
- Enjamber: d'un banc à un autre banc, d'un plint à un autre plint, par-dessus un fossé (site naturel).

**134**

**110**

- À des hauteurs différentes, en montant et en descendant (équilibre).
- Avec un petit «vide» (maîtrise affective par la confiance née des mesures de sécurité).

**111**

#### **Changer de plan avec l'aide des mains**

**114**

- Monter un escalier en se tenant à la rampe.
- Monter et descendre à l'espalier.
- Monter sur une chaise, sur un plint, dans la cage à poules, sur un module de psychomotricité, sur des éléments modulables, en site naturel (maîtrise affective, sécurité, tonification musculaire).

**115**

- Monter et descendre une échelle oblique et une échelle verticale (maîtrise affective, coordination neuromotrice).
- S'établir en appui tendu sur une bomme, une barre; passer successivement les deux jambes et redescendre de l'autre côté (tonification et équilibre).

**116**

#### **Changer de plan sans l'aide des mains**

**119**

- Monter un escalier sans se tenir à la rampe.
- Monter sur un banc suédois, un plint, à hauteurs progressivement plus élevées.
- Monter sur la bordure du trottoir, sur les marches de la pataugeoire.
- Entrer et sortir de l'autobus.
- Sur site naturel (sécurité, maîtrise affective, tonification musculaire, équilibre).

**120**

NB: Veiller à assurer chez le petit enfant la capacité de redescendre d'où il est monté.

#### **En suspension et en appui**

**121**

- Arriver sur un plan élevé en suspension par les mains:
  - suspension entre deux cordes ou deux anneaux;
  - départ sur un plint et arrivée sur un autre plint.

**122**

- Effectuer des tâches en étant juché sur un plan élevé: recevoir et lancer un ballon debout sur un banc, sur un plint... (équilibre, dissociation des actions musculaires).

**125**

## DEUXIÈME ÉTAPE

**3<sup>e</sup> CYCLE (de 8 à 10 ans)**

**4<sup>e</sup> CYCLE (de 10 à 12 ans)**

### GRIMPER

103

#### **Marcher, monter, descendre, traverser des plans inclinés**

104

- Marcher et courir en côte, en descente: à pied, à vélo (techniques adéquates, capacité aérobie).
- Marcher en avant, en arrière, latéralement, sur un banc élevé, soit face aux espaliers avec l'aide des mains, soit au milieu du local (échafaudage).

107

- Notion de jambe d'appui.
- Notion de carres internes et externes (sports de glisse).
- [Maîtriser les praxies fondamentales du grimper.](#)

108

#### **Passer d'un plan à un autre**

109

- Franchir le «vide» séparant deux surfaces d'appui.
- Franchir un obstacle en y posant un pied (technique du steeple).
- Plans de consistances différentes.

112

- Application des techniques en site naturel.

113

#### **Changer de plan avec l'aide des mains**

114

- Grimper à l'espalier, à l'échelle, à la corde...
- Les éléments techniques de la gymnastique en appui tendu sur un agrès.
- Initier aux techniques de l'escalade sur structure artificielle.
- Grimper sur cuisse(s), épaule(s) (en partenariat).

117

- Escalader une structure artificielle.
- Escalader un site naturel: la cordée.
- Utiliser de façon rationnelle les escabeaux et les échelles (techniques de sécurité).
- Gymnastique aux agrès.
- Acrogym.

118

#### **Changer de plan sans l'aide des mains**

119

#### **En suspension et en appui**

121

- Se suspendre à une corde.
- Franchir une rivière en appui sur une perche.

123

- Sauter à la perche.

[137](#)

124

## PREMIÈRE ÉTAPE

**1<sup>er</sup> CYCLE (de 2 ½ à 5 ans)**

**2<sup>e</sup> CYCLE (de 5 à 8 ans)**

### SE SUSPENDRE

126

Activités où l'adhérence du corps avec le ou les points d'appui est réduite et le poids du corps important.  
 La position en suspension peut être totale ou comporter un ou plusieurs points d'accrochage complémentaires avec ou sans la ou les mains ou avec d'autres segments corporels.  
 Dans tous les cas, la tonicité corporelle doit être active. L'action s'effectue entièrement en suspension ou bien du passage de la suspension à l'appui ou inversement.  
 Remarque: ces activités impliquent une technique minimale et la mise en place de moyens d'aide et de sécurité.

127

- Se suspendre par la ou les mains avec un ou deux genoux, à une barre, à une corde ou entre deux cordes.
- Se déplacer librement en suspension.

- Se suspendre et se déplacer en changeant de main.
- Progresser latéralement (le singe) tête en avant ou pied en avant.
- Se balancer en suspension à une corde ou entre deux cordes en partant d'un plan surélevé.
- Savoir différencier les suspensions passive et active.
- Travailler la tonicité musculaire en suspension (traction des bras).
- Se suspendre par les genoux (cochon pendu).
- Suspension renversée, pieds à la barre (chauve-souris).
- Culbute avant au départ de l'appui tendu sur une barre.
- [Maîtriser les schémas fondamentaux de la suspension.](#)

128

129



## DEUXIÈME ÉTAPE

**3<sup>e</sup> CYCLE (de 8 à 10 ans)**

**4<sup>e</sup> CYCLE (de 10 à 12 ans)**

### SE SUSPENDRE

126

Activités où l'adhérence du corps avec le ou les points d'appui est réduite et le poids du corps important. La position en suspension peut être totale ou comporter un ou plusieurs points d'accrochage complémentaires avec ou sans la ou les mains ou avec d'autres segments corporels. Dans tous les cas, la tonicité corporelle doit être active. L'action s'effectue entièrement en suspension ou bien du passage de la suspension à l'appui ou inversement. Remarque: ces activités impliquent une technique minimale et la mise en place de moyens d'aide et de sécurité.

127

- Se balancer en suspension.
- Proposer tous les jeux de suspension à une ou entre deux cordes qui se balancent, franchir des obstacles et se retourner à la chute (cf. saut à la perche).
- Varier les techniques de transport (jeu des ambulanciers).
- Passer de la position assise sur une ou deux barres à la suspension en dislocation, les pieds n'atteignant pas le sol, se dégager en ramenant le corps entre les bras.

130

- Initier aux techniques de la gymnastique artistique:
  - passage de la suspension à l'appui;
  - sortie filée;
  - tours d'appui.
- [Maîtriser les praxies fondamentales de la suspension.](#)

131



## PREMIÈRE ÉTAPE

**1<sup>er</sup> CYCLE (de 2 ½ à 5 ans)**

**2<sup>e</sup> CYCLE (de 5 à 8 ans)**

### SAUTER

132

Activités où on développera les schèmes de la course (élan), des appuis (impulsion), du saut proprement dit et de l'équilibration (réception) tout en améliorant la détente et la tonicité corporelle, en relation avec une maîtrise affective (peur) afin de s'exprimer au travers de schèmes puis de techniques sportives diverses.

Remarque: ces activités impliquent souvent une technique minimale d'arrêt et la mise en place de moyens d'aide et de sécurité jusqu'à la maîtrise parfaite de la réception du saut.

133

• Acquérir et développer les schèmes de la course, des appuis, des sauts et de l'équilibration.

• Investir les schèmes dans diverses activités.  
• Maîtrise affective du saut.

110

134

135

#### Sauts libres avec des impulsions et des réceptions différentes sur les mains et sur les pieds

138

• Sauter à cloche-pied, pas sautés, pas d'allégresse.  
• Courir et franchir un obstacle.  
• Sauter dans l'eau à la piscine.

• Courir le steeple: appui d'un pied sur un banc.  
• Foulées bondissantes.  
• Sauter à la corde.  
• Reproduire des schèmes de la danse.  
• Rechercher l'amplitude des sauts.  
• Sauts de la gymnastique rythmique.  
• Saut en longueur à pieds joints (jeu du gagne-terrain).  
• Sauts de lièvre.

139

140

#### Sauts libres avec impulsion sur des segments corporels autres que les mains et les pieds

143

#### Sauts libres avec organisation de l'espace et/ou du temps

146

• Sautiller sur un rythme intrinsèque.

• Sautiller sur un rythme intrinsèque ou extrinsèque.  
• Sauter pour capter un objet qui se déplace en dehors de l'espace corporel (balle, ballon, engin de gymnastique rythmique).

147

148

#### Sauts libres avec recherche d'équilibration à l'arrivée

151

• Rechercher l'équilibre dans le redressement lors des sauts en avant, en arrière, latéralement et en profondeur dans une surface limitée (cerceau).  
• Idem sur un élément autre que le sol (tapis de mousse).  
• Idem à la piscine.

• Poursuivre l'enseignement antérieur en expliquant que la qualité de l'équilibration à la réception du saut est conditionnée par:  
- l'amortissement par les membres inférieurs;  
- la participation des bras;  
- la tonicité corporelle;  
- l'adaptation des appuis en fonction du centre de gravité et de la vitesse de déplacement du corps.

152

153

## DEUXIÈME ÉTAPE

**3<sup>e</sup> CYCLE (de 8 à 10 ans)**

**4<sup>e</sup> CYCLE (de 10 à 12 ans)**

### SAUTER

132

**Activités où on développera les schèmes de la course (élan), des appuis (impulsion), du saut proprement dit et de l'équilibration (réception) tout en améliorant la détente et la tonicité corporelle, en relation avec une maîtrise affective (peur) afin de s'exprimer au travers de schèmes puis de techniques sportives diverses.**

**Remarque: ces activités impliquent souvent une technique minimale d'arrêt et la mise en place de moyens d'aide et de sécurité jusqu'à la maîtrise parfaite de la réception du saut.**

133

- Acquérir les techniques spécifiques vers les praxies.
- Prendre conscience du saut lors de sa réalisation.

136

- Investir les praxies dans les activités codifiées.
- Connaître la position du corps dans le saut et y réfléchir.

124

137

#### **Sauts libres avec des impulsions et des réceptions différentes sur les mains et sur les pieds**

138

- Rechercher l'amplitude, la tonicité et l'équilibre au travers des activités.
- Saut enjambé et grand jeté.
- Sauts à la corde (gymnastique rythmique).
- En athlétisme :
  - courses d'obstacles (haies);
  - double pas du triple saut;
  - sauts en ciseaux.
- Sauts au plint.

141

- Affiner des techniques:
  - handball: tirs en foulée;
  - basketball: tirs en suspension, lay-up;
  - volleyball: élan, smash;
  - athlétisme: saut en hauteur, saut en longueur et triple saut, courses de haies.

142

#### **Sauts libres avec impulsion sur des segments corporels autres que les mains et les pieds**

143

- Sauts en sortie de la barre fixe, asymétrique ou de la poutre (genoux, abdomen, dos...).
- Sauts de carpe ou de tête.

144

- Sauts en sortie de la barre fixe, asymétrique ou de la poutre (genoux, abdomen, dos...).
- Sauts de carpe ou de tête.

145

#### **Sauts libres avec organisation de l'espace et/ou du temps**

146

- Praxies de la danse, de la gymnastique rythmique et des sports où le saut doit répondre à un tempo correct.  
Exemple: placer un saut dans un mini-enchaînement musical en gymnastique.

149

- Affiner et intensifier les techniques.

150

#### **Sauts libres avec recherche d'équilibration à l'arrivée**

151

- Rechercher l'équilibration en gymnastique, en gymnastique rythmique, en danse, soit statique lorsque la réception constitue la fin d'une séquence, soit dynamique lors d'un enchaînement de sauts.
- Rechercher l'équilibration en sports collectifs lors de l'arrêt avant un choc, un tir en suspension, un rebond offensif ou défensif, un autre mouvement.

154

- Rechercher l'équilibration en gymnastique, en gymnastique rythmique, en danse, soit statique lorsque la réception constitue la fin d'une séquence, soit dynamique lors d'un enchaînement de sauts.
- Rechercher l'équilibration en sports collectifs lors de l'arrêt avant un choc, un tir en suspension, un rebond offensif ou défensif, un autre mouvement.

155

## PREMIÈRE ÉTAPE

1 <sup>er</sup> CYCLE (de 2 ½ à 5 ans)	2 <sup>e</sup> CYCLE (de 5 à 8 ans)
<b>Sauts en hauteur avec recherche d'amplitude</b>	
156	156
<ul style="list-style-type: none"> <li>Sauter à pieds joints par-dessus un obstacle.</li> <li>Sauter à pieds joints sur un plan surélevé.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sauter en hauteur de face.</li> <li>Courir avec impulsion sur un pied et s'établir sur une surface d'un niveau différent.</li> </ul>
157	158
<b>Sauts en longueur avec recherche d'amplitude</b>	
163	163
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sauter en longueur du type passage de rivière.</li> </ul>
	164
<b>Sauts structurés entre eux</b>	
167	167
<ul style="list-style-type: none"> <li>Sautiller avec participation d'autres segments corporels.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pratiquer des multibonds.</li> <li>Pratiquer des sauts à la corde.</li> </ul>
168	169
<b>Sauts structurés avec d'autres tâches</b>	
172	172
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Courir et sauter.</li> <li>Sauter et attraper.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sauter et manipuler.</li> <li>Sauter et frapper.</li> </ul>
	173
<b>Sauts avec utilisation d'une surface d'impulsion</b>	
176	176
<ul style="list-style-type: none"> <li>Rebondir sur une surface molle (tapis épais) sans perdre l'équilibre en effectuant divers déplacements.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rebondir et rouler.</li> <li>Rebondir sur place sur une surface élastique.</li> <li>Premiers éléments simples du grand trampoline.</li> </ul>
177	178
<b>Sauts aux engins</b>	
181	181
<ul style="list-style-type: none"> <li>Pratiquer des sauts roulés sur un tapis, sur un plint bas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pratiquer des sauts de lièvre (obtenir un temps de suspension).</li> <li>Pratiquer le saute-mouton.</li> <li>Prendre un élan et sauter accroupi sur plint.</li> <li>Maîtriser les schèmes fondamentaux des sauts.</li> </ul>
182	183

## DEUXIÈME ÉTAPE

3 <sup>e</sup> CYCLE (de 8 à 10 ans)	4 <sup>e</sup> CYCLE (de 10 à 12 ans)
<b>Sauts en hauteur avec recherche d'amplitude</b>	
<b>156</b>	<b>156</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sauter en ciseaux. <span style="float: right;">159</span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sauter en fosbury. <span style="float: right;">160</span></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratiquer les:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- sauts élevés de la danse classique et de la gymnastique rythmique: entrechats, sissonnes, cabrioles...;</li> <li>- sauts élevés de la gymnastique et de l'acrogym;</li> <li>- sauts d'interception, de rebond dans les sports collectifs;</li> <li>- sauts en hauteur dans les sports collectifs (smash, bloc, lay-up, dunk...);</li> <li>- sauts des tremplins en natation. <span style="float: right;">161</span></li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratiquer les:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- sauts élevés de la danse classique et de la gymnastique rythmique: entrechats, sissonnes, cabrioles...;</li> <li>- sauts élevés de la gymnastique et de l'acrogym;</li> <li>- sauts d'interception, de rebond dans les sports collectifs;</li> <li>- sauts en hauteur dans les sports collectifs (smash, bloc, lay-up, dunk...);</li> <li>- sauts des tremplins en natation. <span style="float: right;">162</span></li> </ul> </li> </ul>
<b>Sauts en longueur avec recherche d'amplitude</b>	
<b>163</b>	<b>163</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratiquer les grands sauts en longueur de la danse classique et de la gymnastique rythmique (grand jeté, saut de biche, de faon...).</li> <li>• Pratiquer les sauts en longueur et triples sauts, courses de haies, steeple en athlétisme.</li> <li>• Tirer en suspension au handball.</li> <li>• Plonger en natation. <span style="float: right;">165</span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratiquer les grands sauts en longueur de la danse classique et de la gymnastique rythmique (grand jeté, saut de biche, de faon...).</li> <li>• Pratiquer les sauts en longueur et triples sauts, courses de haies, steeple en athlétisme.</li> <li>• Tirer en suspension au handball.</li> <li>• Plonger en natation. <span style="float: right;">166</span></li> </ul>
<b>Sauts structurés entre eux</b>	
<b>167</b>	<b>167</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratiquer une combinaison de sauts en danse classique, en gymnastique et en gymnastique rythmique.</li> <li>• Pratiquer des multibonds avec utilisation de plans différents, triples sauts. <span style="float: right;">170</span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratiquer une combinaison de sauts en danse classique, en gymnastique et en gymnastique rythmique.</li> <li>• Pratiquer des multibonds avec utilisation de plans différents, triples sauts. <span style="float: right;">171</span></li> </ul>
<b>Sauts structurés avec d'autres tâches</b>	
<b>172</b>	<b>172</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rechercher l'amplitude et la vitesse d'exécution dans les praxies spécifiques de la danse et des sports collectifs. <span style="float: right;">174</span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rechercher l'amplitude et la vitesse d'exécution dans les praxies spécifiques de la danse et des sports collectifs. <span style="float: right;">175</span></li> </ul>
<b>Sauts avec utilisation d'une surface d'impulsion</b>	
<b>176</b>	<b>176</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratiquer toutes les praxies possibles au mini- ou grand trampoline.</li> <li>• Pratiquer tous les sauts au reuther.</li> <li>• Tremplin à la piscine. <span style="float: right;">179</span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratiquer toutes les praxies possibles au mini- ou grand trampoline.</li> <li>• Pratiquer tous les sauts au reuther.</li> <li>• Tremplin à la piscine. <span style="float: right;">180</span></li> </ul>
<b>Sauts aux engins</b>	
<b>181</b>	<b>181</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Travailler le premier envol, l'attitude du corps dans la trajectoire du saut, le second envol et l'équilibre à la réception dans des sauts codifiés. <span style="float: right;">184</span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratiquer les sauts et sorties codifiés de la gymnastique.</li> <li>• <a href="#">Maîtriser les praxies fondamentales des sauts.</a> <span style="float: right;">185</span></li> </ul>

## PREMIÈRE ÉTAPE

**1<sup>er</sup> CYCLE (de 2 ½ à 5 ans)**

**2<sup>e</sup> CYCLE (de 5 à 8 ans)**

### ROULER

186

**Amener les enfants à prendre des appuis sur des segments corporels autres que les membres inférieurs. Les différentes praxies peuvent être introduites dans des mini-enchaînements.**

187

#### Roulade latérale

188

- Exécuter une roulade latérale sur un plan incliné.
- Exécuter une roulade latérale sur un plan horizontal.

189

- Exécuter une roulade latérale tendue et une roulade latérale groupée (en boule).

190

#### Roulade avant

191

- Partir accroupi ou debout, éventuellement sur un plan incliné: roulade avant corps groupé pour arriver en position assise.

192

- Partir accroupi ou debout, roulade avant corps groupé et arriver en position assise jambes tendues (il a donc fallu ouvrir l'angle jambes/tronc).
- Idem en revenant debout sur les pieds (il a donc fallu rester en boule).

193

#### Roulade arrière

196

- Partir accroupi ou assis, roulade arrière pour arriver sur les genoux.
- Couché dorsal, élever les jambes vers l'arrière jusqu'à ce que les pieds touchent le sol derrière la tête.

197

- Partir accroupi ou assis, roulade arrière pour arriver sur les genoux ou accroupi (tolérer que les pieds et les genoux soient écartés).
- Couché dorsal, élever les jambes vers l'arrière jusqu'à ce que les pieds touchent le sol derrière la tête (tenir la position).

198

#### Roulades spécifiques

201

- Exécuter des roulades propres au judo.
- Exécuter des culbutes en natation.
- Saisir la goulotte, se retourner et se propulser en flèches ventrale et dorsale.
- Maîtriser les schèmes fondamentaux de la roulade.

202

## DEUXIÈME ÉTAPE

**3<sup>e</sup> CYCLE (de 8 à 10 ans)**

**4<sup>e</sup> CYCLE (de 10 à 12 ans)**

### ROULER

186

**Amener les enfants à prendre des appuis sur des segments corporels autres que les membres inférieurs. Les différentes praxies peuvent être introduites dans des mini-enchaînements.**

187

#### Roulade latérale

188

#### Roulade avant

191

- Exécuter une roulade avant groupée ou roulade avant jambes tendues en variant les positions de départ et d'arrivée.
- Enchaîner deux roulades avant groupées.

194

- Exécuter:
  - une roulade avant sautée;
  - une roulade avant sans mains (technique poutre);
  - une roulade avant avec franchissement d'obstacle (élastique);
  - une roulade avec impulsion dans le minitrampoline.

195

#### Roulade arrière

196

- Exécuter une roulade arrière, départ accroupi, assis ou debout et arriver sur les deux pieds joints.
- Exécuter une chandelle dorsale, coudes au sol, mains aux lombes.
- Exécuter un trépied groupé avec appui éventuel du dos contre une surface verticale ou avec aide (critères: schéma corporel et surtout tonicité).

199

- Exécuter une roulade arrière tendue sur une épaule.
- Exécuter une chandelle dorsale hanches à 180 degrés et bras tendus sur le sol.
- Réaliser individuellement un mini-enchaînement comportant une structuration des différentes praxies connues.

200

#### Roulades spécifiques

201

- Rester en équilibre sur le siège, jambes fléchies ou tendues, sans appui des mains.
- Maîtriser les praxies spécifiques aux sports de combat.
- Tomber à l'eau et sauter dans toutes les positions.
- Saisir la goulotte, se retourner et se propulser en flèches ventrale et dorsale.

203

- Maîtriser les praxies de la danse et de la gymnastique rythmique comprenant un élément en équilibre statique ou dynamique en appui sur le siège ou sur le(s) genou(x).
- Maîtriser les praxies de la gymnastique artistique.
- Maîtriser les praxies spécifiques des sports de combat.
- Exécuter des roulades propres au volleyball.
- Sauter à l'eau et se placer dans des positions requises par les tâches proposées.
- Exécuter des virages en natation.
- Maîtriser les praxies fondamentales de la roulade.

204

## PREMIÈRE ÉTAPE

1<sup>er</sup> CYCLE (de 2 ½ à 5 ans)

2<sup>e</sup> CYCLE (de 5 à 8 ans)

### GLISSER

205

Activités où l'adhérence du corps avec la surface d'appui est réduite.

Contact corps - surface d'appui: - direct (toboggan, glissoire);

- indirect via un engin: - à surface plane (skis, planche à voile, patins...);

- monté sur roues (cycle... draisienne);

- à surface plane montée sur roues (patins, trottinette, skateboard...).

Activités qui font appel à deux aspects de la coordination: - le maintien de l'équilibre;

- la conduite vers un point de l'espace fixé comme objectif.

Remarque: les activités de glisse impliquent une technique minimale d'arrêt et la mise en place de moyens d'aide, de protection et de sécurité.

206

- Glisser sur un toboggan ou sur un banc incliné, assis, à califourchon, couché sur le dos ou sur le ventre.
- Glisser sur un skateboard en station assise ou agenouillée en se propulsant avec les mains.
- Idem avec un partenaire qui tire ou pousse.
- Rouler en tricycle ou en draisienne sur surface plane.
- Apprendre à rouler à vélo sur deux roues sur surface plane.

207

- Comme au 1<sup>er</sup> cycle, avec des situations plus complexes en passant de l'évolution libre au parcours programmé.
- Skateboard: glisser debout, arrêt et descente en sécurité («réchappe»).
- Perfectionner l'apprentissage du vélo en site protégé: circuit imposé, notion de code de la route, déplacement sur plan incliné, parcours d'obstacles, libérer une main.
- Évoluer librement sur des skis, des patins, des rollers.
- **Maîtriser les schèmes fondamentaux de la glisse et du roulage.**

208



## DEUXIÈME ÉTAPE

3<sup>e</sup> CYCLE (de 8 à 10 ans)

4<sup>e</sup> CYCLE (de 10 à 12 ans)

### GLISSER

205

Activités où l'adhérence du corps avec la surface d'appui est réduite.

Contact corps - surface d'appui: - direct (toboggan, glissoire);

- indirect via un engin: - à surface plane (skis, planche à voile, patins...);

- monté sur roues (cycle... draisienne);

- à surface plane montée sur roues (patins, trottinette, skateboard...).

Activités qui font appel à deux aspects de la coordination: - le maintien de l'équilibre;

- la conduite vers un point de l'espace fixé comme objectif.

Remarque: les activités de glisse impliquent une technique minimale d'arrêt et la mise en place de moyens d'aide, de protection et de sécurité.

206

- Apprendre des «figures» en skateboard.
- Perfectionner l'apprentissage du vélo: courses sur circuit tout-terrain, sur circuit «code de la route» et sur site protégé.
- Perfectionner l'apprentissage du ski, du patin: pistes bleue, rouge, tests (étoiles...).
- Exécuter des figures en rollers.

209

- Perfectionner les figures en skateboard: libres, imposées.
- Idem en rollers, et roller hockey.
- Idem à skis, patins: pistes rouge, noire, tests...
- Idem à vélo: code de la route en situation.
- [Maîtriser les praxies fondamentales de la glisse et du roulage.](#)

210



## PREMIÈRE ÉTAPE

**1<sup>er</sup> CYCLE (de 2 ½ à 5 ans)**

**2<sup>e</sup> CYCLE (de 5 à 8 ans)**

### PRENDRE, TENIR, TRANSPORTER, ATTRAPER

211

La préhension fait partie des réflexes présents à la naissance. Le réflexe de préhension s'inverse dans le courant de la seconde moitié de la première année de vie: c'est l'âge où l'enfant jette loin de lui tout objet qui lui tombe sous la main. Le développement et l'affinement du schème de préhension sont essentiels:

- la main est l'outil premier des activités humaines;
- la main est la voie d'entrée privilégiée s'ouvrant à tous les processus de perception et d'action: *«L'homme pense parce qu'il a des mains.»*

212

**Manutention: prendre – porter – déplacer – déposer – ranger**

213

- Des objets non dangereux: balles, ballons, caisses en carton, blocs et tapis en mousse...
- Seul.
- Par deux.
- À développer dans les cycles ultérieurs, dans des situations plus complexes, en veillant aux techniques appropriées et à la sécurité.

214

- Des objets: ballons de médecine ball, tapis, montants de saut, cordes, bancs, cases de plint...
- Des personnes (les condisciples).
- Seul, par deux, en équipe.

215

**Tenir un objet en isolant la main, les doigts**

218

- La capacité de commande fine et différenciée des articulations du poignet, de la main, des doigts doit être sollicitée et développée dès le plus jeune âge en vue des praxies ultérieures qui en dépendront et dont l'écriture constitue un exemple majeur:
  - manipuler une corde tenue dans une main:
    - dans différentes directions;
    - à l'arrêt, en mouvement;
    - main gauche, main droite alternativement;
    - en changeant de main en cours de manipulation;
  - défaire un nœud.

219

- Exécuter de petites jongleries avec une balle, un bâtonnet...
- Manipuler des objets (ruban...).

220

## DEUXIÈME ÉTAPE

**3<sup>e</sup> CYCLE (de 8 à 10 ans)**

**4<sup>e</sup> CYCLE (de 10 à 12 ans)**

### PRENDRE, TENIR, TRANSPORTER, ATTRAPER

211

La préhension fait partie des réflexes présents à la naissance. Le réflexe de préhension s'inverse dans le courant de la seconde moitié de la première année de vie: c'est l'âge où l'enfant jette loin de lui tout objet qui lui tombe sous la main. Le développement et l'affinement du schème de préhension sont essentiels:

- la main est l'outil premier des activités humaines;
- la main est la voie d'entrée privilégiée s'ouvrant à tous les processus de perception et d'action: *«L'homme pense parce qu'il a des mains.»*

212

**Manutention: prendre – porter – déplacer – déposer – ranger**

213

- Comme au 2<sup>e</sup> cycle, en précisant les techniques.
- Initier aux bonnes techniques du porter (colonne lombaire).

216

- Intégrer toutes les techniques de préhension et de manipulation dans des tâches fonctionnelles:

- déplacer et ranger le mobilier des locaux de classe et de sport en appliquant les règles de sécurité;
- utiliser les techniques d'aide et d'assistance à un partenaire;
- pratiquer les porters de la danse classique, le dégagement des prises et le remorquage dans les techniques de sauvetage, les immobilisations et les porters en judo;
- aider et assister des partenaires en mouvement en gymnastique, en acrogymp.

217

**Tenir un objet en isolant la main, les doigts**

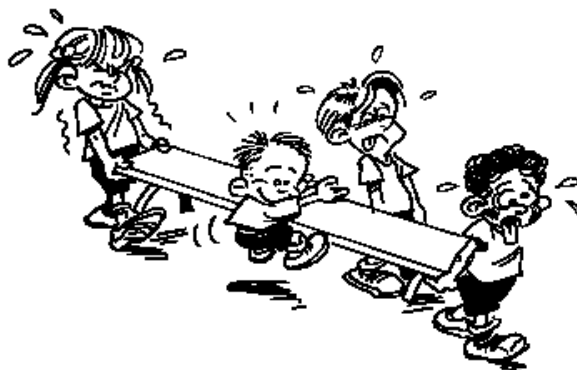
218

- Appliquer les techniques codifiées à toutes les praxies faisant appel au schème de préhension.

221

- Appliquer les techniques codifiées à toutes les activités faisant appel aux praxies de préhension.

222



## PREMIÈRE ÉTAPE

1 <sup>er</sup> CYCLE (de 2 ½ à 5 ans)	2 <sup>e</sup> CYCLE (de 5 à 8 ans)
<p><b>Attraper un objet qui roule, qui vole, qui se déplace dans l'espace: à l'arrêt, en déplacement, à deux mains, à une main, avec une autre partie du corps, avec un outil.</b></p>	
	<b>223</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capter un ballon, une balle qui roule au sol venant de différentes directions: à deux mains, à une main.</li> <li>• Rattraper un ballon, une balle après rebond au sol: à deux mains, à une main.</li> <li>• Idem après lancer en l'air.</li> <li>• Arrêter du pied, des pieds, une balle ou un ballon qui roule.</li> <li>• Idem avec un outil (raquette, crosse...).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rattraper une balle, un ballon lancé contre un mur.</li> <li>• Réceptionner la passe d'un partenaire directement, après rebond, à l'arrêt, en mouvement.</li> <li>• Rattraper deux balles ou ballons qui roulent au sol à la suite l'un de l'autre.</li> <li>• Jongler avec deux balles.</li> <li>• Idem en se déplaçant.</li> <li>• <a href="#">Maîtriser les schémas fondamentaux du rattraper.</a></li> </ul>
<b>224</b>	<b>225</b>
<p><b>Les activités d'opposition</b></p>	
	<b>228</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratiquer des jeux d'opposition:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- traîner ou pousser un condisciple, des deux mains ou par l'intermédiaire d'un objet (manche de brosse, témoin de relais, corde...);</li> <li>- faire des combats de coqs.</li> </ul> </li> </ul>
	<b>229</b>
	<b>609</b>

## DEUXIÈME ÉTAPE

**3<sup>e</sup> CYCLE (de 8 à 10 ans)**

**4<sup>e</sup> CYCLE (de 10 à 12 ans)**

**Attraper un objet qui roule, qui vole, qui se déplace dans l'espace: à l'arrêt, en déplacement, à deux mains, à une main, avec une autre partie du corps, avec un outil.**

223

- Affiner les techniques spécifiques de réception en relation avec les activités culturelles:
  - rattraper le ballon à deux mains bras levés, bras tendus, contre la poitrine, diversement...;
  - rattraper à une main;
  - contrôler et bloquer du pied un ballon qui roule, qui rebondit;
  - idem en se déplaçant;
  - rattraper des objets de formes diverses: ballon de rugby, Frisbee, corde, massue, cerceau;
  - idem en se déplaçant;
  - contrôler à l'aide d'un outil (raquette, crosse de hockey...) une balle qui roule, qui rebondit, un objet qui glisse sur le sol.

226

- Intégrer les réceptions dans les pratiques sportives.
- Réceptionner, manipuler, intercepter le ballon en sports collectifs, de la main, des mains, du pied, du corps.
- Maîtriser les engins de gymnastique rythmique.
- [Maîtriser les praxies fondamentales du rattraper.](#)

227

**Les activités d'opposition**

228

- Aborder les techniques spécifiques du judo, dans une optique éducative.

230

- Maîtriser des praxies spécifiques des sports de combat, dans une optique éducative.

231



## PREMIÈRE ÉTAPE

**1<sup>er</sup> CYCLE (de 2 ½ à 5 ans)**

**2<sup>e</sup> CYCLE (de 5 à 8 ans)**

### PROPULSER, LANCER

232

La propulsion d'un objet dans l'espace, inversion du réflexe primitif de préhension, est un schème sur lequel repose une quantité innombrable de praxies ultérieures. Le répertoire des activités faisant appel à ce schème est extrêmement varié et étendu. Il importe d'en assurer l'éducation dès le plus jeune âge.

233

#### Faire rouler un mobile sur le sol, sur une partie du corps, sur un engin

234

- Faire rouler un ballon à deux mains, à une main:
  - vers un partenaire;
  - vers une cible matérielle.
- Faire rouler vers l'avant un cerceau sur le sol.
- Faire rouler un ballon sur un plan incliné (banc suédois...).
- Idem sur les jambes jointes.

235

- Faire rouler de la main un ballon, une balle, un cerceau vers une cible mobile.
- Idem vers un partenaire qui se déplace dans différentes directions.
- Faire rouler et suivre le mobile.
- Faire rouler un mobile en s'efforçant qu'il s'arrête dans une zone délimitée.
- Faire rouler deux ballons successivement en faisant en sorte que le deuxième mobile rattrape le premier avant d'atteindre l'objectif.
- Faire rouler successivement plusieurs mobiles à des vitesses différentes.
- Faire rouler avec recherche de distance (le plus loin possible).
- Idem en se servant du pied.
- Gymnastique rythmique: roulé du ballon sur différentes parties du corps.
- [Faire rouler des objets en fonction de leurs caractéristiques et des buts à atteindre.](#)

236

#### Propulser un mobile en le frappant

239

- Faire rebondir un ballon sur le sol sans le reprendre dans les mains (dribble):
  - à deux mains;
  - à une main.
- Pratiquer des jeux de frappe sur un ballon de baudruche (maintenir le ballon en l'air, seul... par deux... en groupe...).

240

- Dribbler des deux mains.
- Idem avec une main alternativement.
- Idem en se déplaçant.
- Idem en changeant la position du corps.
- Frapper le ballon du pied.
- [Maîtriser les schèmes fondamentaux.](#)

241

## DEUXIÈME ÉTAPE

**3<sup>e</sup> CYCLE (de 8 à 10 ans)**

**4<sup>e</sup> CYCLE (de 10 à 12 ans)**

### PROPULSER, LANCER

232

**La propulsion d'un objet dans l'espace, inversion du réflexe primitif de préhension, est un schème sur lequel repose une quantité innombrable de praxies ultérieures. Le répertoire des activités faisant appel à ce schème est extrêmement varié et étendu.**

233

#### **Faire rouler un mobile sur le sol, sur une partie du corps, sur un engin**

234

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reprendre les activités du deuxième cycle en privilégiant la précision et en développant la complexité (parcours d'obstacles, concours de vitesse...).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conduire un ballon du pied avec débordement d'une défense, en contournant des obstacles...</li> <li>• Gymnastique rythmique:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- roulé du cerceau en cercle, en toupie, rétro;</li> <li>- roulé du ballon, du cerceau sur le corps.</li> </ul> </li> <li>• Roulé avec cible: bowling, pétanque, curling...</li> <li>• <a href="#">Maîtriser les praxies fondamentales de la propulsion dans des situations culturelles.</a></li> </ul> |
|--|--|



237

238

#### **Propulser un mobile en le frappant**

239

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dribble avec recherche de vitesse:                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- avec souci de bilatéralité;</li> <li>- avec souci de protection du ballon.</li> </ul> </li> <li>• Frapper le ballon de volleyball contre le mur.</li> <li>• Idem par deux face à face.</li> <li>• Exécuter des dribbles, shoots et passes de football avec recherche de longueur et de précision.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perfectionner le dribble avec recherche de précision dans le trajet.</li> <li>• Idem avec décentration du regard.</li> <li>• Idem structuré avec d'autres schèmes.</li> <li>• Dribbler en situation en sports collectifs.</li> <li>• Exécuter les frappes de volleyball en situation (service, passe, manchette, bloc, smash).</li> <li>• Gymnastique rythmique: rebond d'engins sur le sol ou sur le corps.</li> <li>• Au football, exécuter des passes, shoots, têtes et jongleries.</li> <li>• Intégrer le dribble et le rebond dans les praxies sportives.</li> <li>• <a href="#">Maîtriser les praxies fondamentales dans des situations culturelles.</a></li> </ul> |
|---|--|

242

243

## PREMIÈRE ÉTAPE

1 <sup>er</sup> CYCLE (de 2 ½ à 5 ans)	2 <sup>e</sup> CYCLE (de 5 à 8 ans)
<b>Propulser un mobile dans l'espace</b> <span style="float: right;">244</span>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancer un ballon au-dessus de la tête et le rattraper.</li> <li>• Exercices de lancer de la balle, du ballon, sur cibles (verticales, horizontales).</li> <li>• Lancer avec recherche de distance.</li> </ul> <p style="text-align: right;">245</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancer en précision.</li> <li>• Lancer en force.</li> <li>• Passes entre deux, plusieurs partenaires (à l'arrêt).</li> <li>• Idem en déplacement.</li> <li>• Lancer sur une cible mobile.</li> <li>• Reproduire les praxies de la gymnastique rythmique.</li> <li>• <a href="#">Maîtriser les schèmes fondamentaux.</a></li> </ul> <p style="text-align: right;">246</p>
<b>Propulsion avec un outil prolongeant la main</b> <span style="float: right;">249</span>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conduire une balle, un palet avec une crosse ou une raquette dans un endroit déterminé.</li> <li>• Frapper une balle en mousse, un ballon de baudruche avec une raquette:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- vers le haut;</li> <li>- vers une cible;</li> <li>- après rebond au sol.</li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: right;">250</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perfectionner les gestes pratiqués au 1<sup>er</sup> cycle.</li> <li>• Se passer une balle entre partenaires avec raquette, crosse.</li> <li>• Idem au-dessus d'un obstacle.</li> <li>• Conduire une balle, un palet avec une crosse.</li> <li>• Idem en suivant un parcours.</li> <li>• Faire rebondir une balle sur une raquette.</li> <li>• Propulser une balle vers une cible mobile.</li> <li>• Idem en se déplaçant.</li> <li>• Sports de raquette:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- service;</li> <li>- échanges.</li> </ul> </li> <li>• <a href="#">Maîtriser les schèmes fondamentaux.</a></li> </ul> <p style="text-align: right;">251</p>



## DEUXIÈME ÉTAPE

**3<sup>e</sup> CYCLE (de 8 à 10 ans)**

**4<sup>e</sup> CYCLE (de 10 à 12 ans)**

### Propulser un mobile dans l'espace

244

- Aborder les techniques de lancer en sports collectifs et individuels.
- Exécuter des lancers de précision.
- Idem avec recherche de distance.

247

- Exécuter:
  - des tirs spécifiques aux sports de balle et de ballon;
  - des lancers en athlétisme;
  - des lancers en gymnastique rythmique.
- [Maîtriser les praxies fondamentales.](#)

248

### Propulsion avec un outil prolongeant la main

249

- Tennis.
- Tennis de table.
- Badminton.
- Minihockey.
- Golf.
- Baseball.
- Indiac.
- Crosse canadienne.
- ...
- Maîtriser les praxies fondamentales.

Approcher la technique et le jeu.

252

- Tennis.
- Tennis de table.
- Badminton.
- Minihockey.
- Golf.
- Baseball.
- Indiac.
- Crosse canadienne.
- ...
- [Maîtriser les praxies fondamentales.](#)

Approcher la technique et le jeu.

253

## PREMIÈRE ÉTAPE

**1<sup>er</sup> CYCLE (de 2 ½ à 5 ans)**

**2<sup>e</sup> CYCLE (de 5 à 8 ans)**

### LA NATATION

254

**L'éducation psychomotrice à la piscine, en raison du milieu différent — l'eau — et l'aspect de la sécurité lié à celle-ci exigent que l'éducateur construise chez le jeune enfant un ensemble de schèmes prérequis pour l'élaboration ultérieure de praxies propres à la natation.**

255

- Dans un esprit d'éducation globale, développer chez l'enfant la maîtrise des requis, dans toutes les conditions de milieu et dans toutes les formes gestuelles que celle-ci comporte.
- Il n'existe pas **une** accoutumance à l'eau, mais de nombreux aspects de cette accoutumance (température, densité de l'eau... bref, le milieu différencié).
- Le travail se fera au niveau des sept familles de requis suivants:
  - les accoutumances;
  - l'immersion;
  - l'équilibration;
  - l'horizontalisation;
  - la respiration;
  - la vision, l'audition;
  - la propulsion (aspect moteur et aspect de l'élimination des résistances).

256

- C'est le moment d'évoluer, de l'approche de la natation vers la pratique des nages.
- Coulées hydrodynamiques en équilibre.
- Différentes propulsions par les jambes.
- Différentes tractions par les bras.
- **Flotter et se propulser.**

Remarque:

L'éducateur doit savoir que l'enfant, lors de ces apprentissages, n'a pas encore une perception proprioceptive consciente des actions du corps.

257

- L'aspect ludique sera toujours privilégié lors de ces apprentissages.

260

- À la fin de ce cycle, l'enfant devrait pouvoir nager 25 mètres dans une technique, sauter dans l'eau à la grande profondeur de différentes manières et avoir une apnée de 10 secondes environ, obtenir des brevets élémentaires (25 - 50 mètres).

261

## DEUXIÈME ÉTAPE

**3<sup>e</sup> CYCLE (de 8 à 10 ans)**

**4<sup>e</sup> CYCLE (de 10 à 12 ans)**

### LA NATATION

254

**L'éducation psychomotrice à la piscine, en raison du milieu différent — l'eau — et l'aspect de la sécurité lié à celle-ci exigent que l'éducateur construise chez le jeune enfant un ensemble de schèmes prérequis pour l'élaboration ultérieure de praxies propres à la natation.**

255

- L'apprentissage des praxies repose sur des séquences qui devront:
  - se trouver en référence constante avec la situation globale;
  - comporter l'ensemble des composantes des requis (les sept familles de requis);
  - permettre une évaluation objective suivie;
  - permettre la prise de conscience par l'enfant de son corps dans l'eau et de sa motricité.

258

- L'enseignement dispensé aux enfants de cet âge sera consacré:
  - au perfectionnement des acquis (nager mieux, plus vite, plus longtemps, avec un rendement optimal);
  - à l'extension du bagage des praxies (orientation vers les autres activités aquatiques);
  - à l'utilisation pratique des acquis (passage des brevets);
  - à l'apprentissage des techniques de sécurité et de sauvetage;
  - à l'illustration de notions cognitives (connaître et réfléchir sur...).
- [Nager.](#)

259

- À la fin de ce cycle, l'enfant devrait pouvoir nager 50 mètres au minimum dans deux techniques différentes, être initié dans les deux autres, plonger et virer simplement, et effectuer une apnée de 15 secondes environ.
- Obtenir des brevets de base (50 - 100 - 200 mètres).

262

- À la fin de ce cycle, l'enfant devrait pouvoir:
  - nager 4 × 25 mètres dans les quatre nages;
  - obtenir des brevets de longue distance (400 - 800 - 1500 mètres);
  - obtenir le brevet élémentaire de sauvetage;
  - plonger et virer dans les différentes nages;
  - travailler dans un projet de nage synchronisée ou d'activités nautiques.

263

## PREMIÈRE ÉTAPE

**1<sup>er</sup> CYCLE (de 2 ½ à 5 ans)**

**2<sup>e</sup> CYCLE (de 5 à 8 ans)**

### L'ENFANT ET SON CORPS - LES QUALITÉS ORGANIQUES

264

#### **Souplesse**

265

- Inciter les enfants à rechercher l'amplitude dans les mouvements.

- Inciter les enfants à rechercher l'amplitude dans les mouvements.

51

266

267

#### **Vélocité**

270

- Inciter les enfants à produire un maximum d'actions par unité de temps: piétiner, frapper des mains...

- Inciter les enfants à produire un maximum d'actions par unité de temps: piétiner, frapper des mains...

271

272

#### **Tonicité et force**

275

- Disposer d'une force musculaire suffisante pour résister au poids du corps et pour fixer les articulations qui doivent être tonifiées pour réussir une tâche.

- Disposer d'une force musculaire suffisante pour résister au poids du corps et pour fixer les articulations qui doivent être tonifiées pour réussir une tâche.

276

277

#### **Capacité aérobie: effort modéré mais soutenu**

280

- Être capable d'efforts de faible intensité et de longue durée:
  - jeux dans la salle d'éducation physique;
  - randonnées en site naturel (développement des systèmes cardio-circulatoire et respiratoire).

- Être capable d'efforts de faible intensité et de longue durée:
  - jeux dans la salle d'éducation physique;
  - randonnées en site naturel (développement des systèmes cardio-circulatoire et respiratoire).

324 - 393

281

282

#### **Puissance anaérobie: effort intense mais bref**

285

- En construction non systématisée dans la pratique des jeux et des activités de course, de saut, de lancer, etc.

- En construction non systématisée dans la pratique des jeux et des activités de course, de saut, de lancer, etc.

286

287

## DEUXIÈME ÉTAPE

**3<sup>e</sup> CYCLE (de 8 à 10 ans)**

**4<sup>e</sup> CYCLE (de 10 à 12 ans)**

### L'ENFANT ET SON CORPS - LES QUALITÉS ORGANIQUES

264

#### **Souplesse**

265

- Augmenter la piste d'amplitude aux différentes articulations.
- Apprentissage des techniques d'assouplissement, de stretching.

268

- Développer la souplesse requise dans la pratique des différentes activités enseignées.
- Connaître les relations entre la souplesse et le risque de blessure.

269

#### **Vélocité**

270

- Répéter des actions à des vitesses progressivement plus élevées.

273

- Initier aux techniques et prendre conscience du corps en action (course de vitesse).

274

#### **Tonicité et force**

275

- Avec prudence et sans charge: accroissement de la force musculaire.

278

- Avec prudence et sans charge: accroissement de la force musculaire.

279

#### **Capacité aérobie: effort modéré mais soutenu**

280

- Rechercher l'allure personnelle.
- Courir en augmentant progressivement la durée, la distance, la vitesse.

283

- Capacité d'endurance dans les différentes actions: course, natation, sports collectifs...

284

#### **Puissance anaérobie: effort intense mais bref**

285

- En construction non systématisée dans la pratique des jeux et des activités de course, de saut, de lancer, etc.

288

- Avec prudence: travail de la détente et de la résistance.

289

## PREMIÈRE ÉTAPE

**1<sup>er</sup> CYCLE (de 2 ½ à 5 ans)**

**2<sup>e</sup> CYCLE (de 5 à 8 ans)**

### L'ENFANT GESTIONNAIRE DE SA SANTÉ

(à réaliser en coopération avec les parents, les centres PMS et l'ensemble de la communauté éducative)

**290**

#### **HYGIÈNE**

**291**

#### **Corporelle**

**292**

Réaliser l'importance:

- des soins du corps (se laver, prendre une douche, spécialement après l'effort...);
- de la propreté des vêtements et des équipements spécifiques (gymnastique, sport, natation...).

**293**

Réaliser l'importance:

- des soins du corps (se laver, prendre une douche, spécialement après l'effort...);
- de la propreté des vêtements et des équipements spécifiques (gymnastique, sport, natation...).

**294**

#### **Alimentaire**

**297**

Prendre conscience:

- de la perception des sensations de faim et de soif;
- de la qualité des aliments: ce qui est bon et ce qui est néfaste;
- des comportements à table (propreté, gaspillage...).

**298**

Prendre conscience:

- de la périodicité des repas;
- de la variété de l'alimentation;
- des habitudes relatives aux mécanismes éliminatoires.

**299**

#### **Rythme de vie**

**302**

- Prendre conscience de l'alternance des temps de veille et de sommeil.

**303**

- Prendre conscience du réveil spontané ou provoqué: informations aux parents.

**304**

#### **PHYSIOLOGIE** (susciter le dialogue avec les parents)

**307**

#### **Croissance**

**308**

- Être attentif au relevé trimestriel de la taille et du poids.

**309**

- Être attentif au graphique de l'évolution de la croissance et du poids.

**310**

#### **Thermorégulation**

**313**

- Percevoir le chaud et le froid:

- en plein air;
- dans la classe;
- dans les locaux spécialisés: gymnase, piscine...

**314**

- Adapter sa tenue vestimentaire:

- aux conditions atmosphériques;
- en fonction de l'état de repos ou d'effort.

**315**

## DEUXIÈME ÉTAPE

**3<sup>e</sup> CYCLE (de 8 à 10 ans)**

**4<sup>e</sup> CYCLE (de 10 à 12 ans)**

### L'ENFANT GESTIONNAIRE DE SA SANTÉ

(à réaliser en coopération avec les parents, les centres PMS et l'ensemble de la communauté éducative)

**290**

#### **HYGIÈNE**

**291**

#### **Corporelle**

**292**

- Approcher les notions de pollution.
- Approcher les notions de qualité de l'air, de l'eau et de l'ensoleillement.

**668**

**295**

- Approcher les notions de pollution.
- Approcher les notions de qualité de l'air, de l'eau et de l'ensoleillement.

**296**

#### **Alimentaire**

**297**

- Prendre conscience des besoins caloriques au repos et à l'effort.
- Prendre conscience de l'alimentation équilibrée en quantité et en qualité.

**339**

**300**

- Prendre conscience:
- du rôle des sucres, des graisses, des protéines;
  - des incidences sur la santé;
  - de l'équilibre pondéral;
  - de l'anatomo-physiologie du tube digestif.

**301**

#### **Rythme de vie**

**302**

- Prendre conscience de l'importance des exercices physiques pour l'entretien de la santé, pour l'entraînement sportif.

**305**

- Percevoir le manque ou l'excès d'exercices physiques.

**306**

#### **PHYSIOLOGIE** (susciter le dialogue avec les parents)

**307**

#### **Croissance**

**308**

- Notion de normes.

**311**

- Biométrie segmentaire.

**312**

#### **Thermorégulation**

**313**

- Protéger l'organisme contre le froid, la chaleur, le vent, le soleil.
- Idem dans des environnements spécifiques (mer, montagne...).

**316**

- Connaître les mécanismes de la thermorégulation:
  - la température du corps au repos et à l'effort;
  - l'échauffement avant l'effort;
  - la notion de fièvre.

**317**

## PREMIÈRE ÉTAPE

1 <sup>er</sup> CYCLE (de 2 ½ à 5 ans)	2 <sup>e</sup> CYCLE (de 5 à 8 ans)
<b>Respiration</b>	
<b>318</b>	<b>318</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apprendre à bien respirer:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- par le nez;</li> <li>- par la bouche.</li> </ul> </li> <li>• Apprendre à se moucher.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apprendre à contrôler sa respiration (amplitude, apnée: yoga, gym douce, natation...).</li> </ul>
<b>384</b>	<b>667</b>
<b>319</b>	<b>320</b>
<b>Circulation</b>	
<b>323</b>	<b>323</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Situer le cœur en plaçant la main sur la poitrine.</li> <li>• Réaliser que le cœur bat plus vite quand on vient de courir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prendre les première mesures d'hygiène quand le sang coule (peau écorchée).</li> </ul>
<b>281 - 393</b>	<b>325</b>
<b>324</b>	<b>325</b>
<b>LOCOMOTION</b>	
<b>328</b>	<b>328</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Percevoir intuitivement le squelette, les articulations et les muscles.</li> <li>• Explorer les mouvements des grandes articulations.</li> <li>• Percevoir intuitivement la force de pesanteur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaître le vocabulaire relatif:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- aux parties de l'appareil locomoteur;</li> <li>- aux mouvements qu'elles permettent.</li> </ul> </li> <li>• Pratiquer des jeux permettant une perception intuitive de la force musculaire et de la capacité de l'enfant à l'utiliser en fonction du résultat à atteindre.</li> <li>• Prendre conscience de la tonicité et du maintien corporel.</li> </ul>
<b>329</b>	<b>330</b>
<b>ORGANES DES SENS</b>	
<b>466</b>	<b>333</b>

## DEUXIÈME ÉTAPE

3 <sup>e</sup> CYCLE (de 8 à 10 ans)	4 <sup>e</sup> CYCLE (de 10 à 12 ans)
<b>Respiration</b>	
<b>318</b>	<b>318</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apprendre à adapter sa respiration:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- au repos;</li> <li>- à l'effort;</li> <li>- en phase de récupération.</li> </ul> </li> <li>• Appliquer les techniques de l'apnée: yoga, gym douce, natation...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaître l'appareil respiratoire.</li> <li>• Développer sa capacité aérobie.</li> <li>• Être attentif aux pathologies respiratoires:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- refroidissements;</li> <li>- allergies;</li> <li>- asthme.</li> </ul> </li> <li>• Initier aux techniques élémentaires de réanimation.</li> <li>• Prendre conscience des effets du tabac, de la drogue sur l'organisme.</li> </ul>
<b>321</b>	<b>322</b>
<b>Circulation</b>	
<b>323</b>	<b>323</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaître le fonctionnement du cœur et de la circulation du sang.</li> <li>• Savoir mesurer la fréquence des pulsations au repos et à l'effort.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaître l'anatomo-physiologie de l'appareil cardio-vasculaire.</li> <li>• Établir des relations avec la respiration.</li> <li>• Prendre conscience des normes en matière de fréquence cardiaque.</li> </ul>
<b>326</b>	<b>327</b>
<b>LOCOMOTION</b>	
<b>328</b>	<b>328</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaître l'importance des muscles, haubans de l'organisme. Importance pour:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- le maintien corporel;</li> <li>- la santé en général.</li> </ul> </li> <li>• Veiller à la prévention des traumatismes:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- équipements adaptés;</li> <li>- connaissance des techniques corporelles;</li> <li>- mesures de sécurité.</li> </ul> </li> <li>• Le muscle, source d'énergie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaître l'anatomie du squelette, des articulations et des muscles.</li> <li>• Initier à la pathologie: premières notions de secourisme:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- luxations;</li> <li>- entorses;</li> <li>- fractures.</li> </ul> </li> <li>• Les actions musculaires:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- résister à une force extérieure;</li> <li>- équilibrer une force extérieure;</li> <li>- vaincre une force extérieure.</li> </ul> </li> <li>• Découvrir les notions d'action et de réaction: les appuis au sol, dans l'eau...</li> <li>• Découvrir comment un muscle agit (levier).</li> <li>• Découvrir comment développer le muscle:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- en volume;</li> <li>- en puissance.</li> </ul> </li> </ul>
<b>331</b>	<b>332</b>
<b>ORGANES DES SENS</b>	
<b>466</b>	<b>333</b>