

Programmes 2002 - EPS - les compétences spécifiques et transversales

[Télécharger le document](#)

Domaine d'activité :activité athlétique

Compétence spécifique : Réaliser une action que l'on peut mesurer

C1

C2

C3

* Réaliser les trois actions courir, sauter, lancer,

pour «battre son record», en temps ou en distance dans des formes différentes, dans des espaces

Courir :

- Courir vite en ligne droite pendant quelques secondes (5sec. environ) sur une distance courte (u

- Courir moins vite mais plus longtemps (quelques minutes), sans s'essouffler, sur plusieurs tours

2002-Compétence 1 - Activités Athlétiques

Écrit par MG

Mercredi, 06 Septembre 2006 18:57 - Mis à jour Dimanche, 20 Janvier 2013 18:10

- Courir et sauter en franchissant des obstacles : 3 à 5 petites haies basses espacées de 1 à 2 mètres

Sauter :

- Sauter le plus loin possible et arriver sur ses pieds (dans des zones rectangulaires ou ronds de couleurs) :

- depuis un obstacle haut (banc ou plinthe bas)

- après quelques pas d'élan, en un seul ou plusieurs bonds

Lancer :

- Lancer différents objets (balles légèrement lestées, javelots mousses etc...) le plus loin possible

* Réaliser des enchaînements simples des trois actions et mesurer sa performance :

* Courses

- de vitesse : Partir vite à un signal, maintenir sa vitesse pendant (entre 6 à 7 secondes), franchir la ligne

- d'obstacles : Courir et franchir trois obstacles bas successifs en ralentissant le moins possible

- en durée : courir longtemps (entre 6 et 12 mn, selon les capacités de chacun), de façon régulière

2002-Compétence 1 - Activités Athlétiques

Écrit par MG

Mercredi, 06 Septembre 2006 18:57 - Mis à jour Dimanche, 20 Janvier 2013 18:10

* Sauts

- Courir et sauter le plus loin ou le plus haut possible

- Courir et sauter loin et/ou courir et sauter haut, et se « réceptionner »

* Lancers

- Courir et lancer des objets légers, ou des objets lestés le plus loin possible, sans sortir de la zone

* Être capable de le faire de plus en plus régulièrement : égaliser ou battre son propre record lors de

* Réaliser des enchaînements d'actions de plus en plus complexes et variés et mesurer sa perform

- Courses:

Vitesse : Prendre un départ rapide, et maintenir sa vitesse pendant 8 à 9 secondes.

Relais : s'élancer et recevoir ou passer un témoin sans ralentir, dans une zone d'une vingtaine de

Haies : prendre un départ rapide, courir et franchir trois haies basses en ralentissant le moins poss

En durée : courir à allure régulière sans s'essouffler pendant 8 à 15 minutes (selon les capacités

2002-Compétence 1 - Activités Athlétiques

Écrit par MG

Mercredi, 06 Septembre 2006 18:57 - Mis à jour Dimanche, 20 Janvier 2013 18:10

- Sauts :

Hauteur : prendre quelques pas d'élan, sauter le plus haut possible par-dessus un fil ou une barre

Longueur : après une dizaine de pas d'élan rapide, sauter (en un ou plusieurs bonds) le plus loin possible

- Lancers ;

Courir pour lancer de façon adaptée à l'engin un poids ou un javelot (mousse) le plus loin possible

* Courir à différentes allures

- Maintenir sa vitesse sur une course rapide ou une course longue (notion de types d'efforts variés)

* Ajuster son action à celle des partenaires : courir au même rythme que les autres enfants du groupe

* Être capable de le faire régulièrement et à une échéance donnée (Rencontre avec une autre classe)

compétences générales ou transversales

S'engager ...

CYCLE 1

CYCLE 2

CYCLE 3

S'engager dans l'action

S'engager lucidement dans l'action

S'engager lucidement dans la pratique de l'activité

* Oser s'engager dans des

- Jeux de poursuite (course rapide)

- Courses « contre la montre » ou en confrontation avec d'autres enfants

2002-Compétence 1 - Activités Athlétiques

Écrit par MG

Mercredi, 06 Septembre 2006 18:57 - Mis à jour Dimanche, 20 Janvier 2013 18:10

- Franchissements d'obstacles (« rivières » ou petites haies) de différentes tailles.

* Éprouver, ressentir, accepter

- des sensations de vitesse(course), d'envol (saut), d'essoufflement...

- des émotions : plaisir de courir, de « faire mieux », «peur» de se faire rattraper...

* Les reconnaître, les nommer, sur soi (et sur les autres pour les plus grands)

Je vais vite, je saute haut ou loin, je suis essoufflé, j'ai le cœur qui bat...

* S'engager dans des actions progressivement plus complexes :

- en fonction d'un risque reconnu et apprécié et en contrôlant ses émotions et leurs effets:

- accepter de se mesurer à d'autres de force à peu près égale (dans des courses, sauts ou lancers)

- en fonction de la difficulté de la tâche :

- augmenter sa distance de course longue

- franchir des obstacles (haies) plus hauts

2002-Compétence 1 - Activités Athlétiques

Écrit par MG

Mercredi, 06 Septembre 2006 18:57 - Mis à jour Dimanche, 20 Janvier 2013 18:10

- en anticipant sur le résultat de son action

- se fixer un contrat de réalisation (distance à parcourir, hauteur à franchir, une zone à atteindre)

* Fournir des efforts variés et adaptés sollicitant les grandes fonctions.

- Se fixer un rythme de course adapté à la distance à parcourir et à ses capacités du moment. (Co

* S'engager dans les activités :

- en choisissant les stratégies d'action les plus efficaces, ou les plus adaptées en fonction du milieu

- en anticipant sur les actions à réaliser : se fixer un contrat de performance réaliste (distance à pa

- en contrôlant ses émotions et leurs effets dans des situations de risque ou de difficulté :

produire une performance en confrontation directe ou différée avec d'autres enfants sensiblement

- en gérant ses efforts avec efficacité et sécurité : adapter son allure de course à la distance parcou

* Enrichir son répertoire de sensations motrices inhabituelles et leurs combinaisons : vitesse et dé

PROJET D'ACTION

CYCLE 1

CYCLE 2

CYCLE 3

Faire un projet d'action

Construire un projet d'action

2002-Compétence 1 - Activités Athlétiques

Écrit par MG

Mercredi, 06 Septembre 2006 18:57 - Mis à jour Dimanche, 20 Janvier 2013 18:10

Construire de façon de plus en plus autonome un projet d'action

* Avec l'aide de l'enseignant (et éventuellement d'autres enfants), proposer des jeux ou parcours/a

* Élaborer un projet individuel d'action et le mener à terme : choisir une distance à franchir (en cou

Exemple : je vais m'entraîner pour franchir la moyenne rivière. (Sauter loin)

* Découvrir, connaître, nommer des éléments caractéristiques de l'activité : objets à lancer, z

* Construire des projets d'action individuels adaptés à ses possibilités:

- pour viser une meilleure performance:

- Se fixer un contrat de réalisation (distance à parcourir, hauteur à franchir, une zone à atteindre) e

- pour acquérir des savoirs nouveaux : meilleure connaissance des familles d'activités athlétiques

- pour mieux prendre en compte sa vie physique : doser ses efforts dans deux types de courses (v

Formuler, mettre en oeuvre des projets et s'engager contractuellement, individuellement ou collect

2002-Compétence 1 - Activités Athlétiques

Écrit par MG

Mercredi, 06 Septembre 2006 18:57 - Mis à jour Dimanche, 20 Janvier 2013 18:10

- pour viser une meilleure performance :

- Se fixer un contrat de réalisation et le réaliser, par ex : « Je vais courir sur X tours », « Je vais sa

- pour acquérir des savoirs nouveaux : meilleure connaissance des familles d'activités athlétiques

- pour organiser sa vie physique : gérer ses efforts dans les différents types de courses

IDENTIFIER ET APPRECIER LES EFFETS...

CYCLE 1

CYCLE 2

CYCLE 3

2002-Compétence 1 - Activités Athlétiques

Écrit par MG

Mercredi, 06 Septembre 2006 18:57 - Mis à jour Dimanche, 20 Janvier 2013 18:10

Identifier et apprécier les effets de l'activité

Mesurer et apprécier les effets de l'activité

Mesurer et apprécier les effets de l'activité

* Prendre des indices simples (peu nombreux et peu distants) zones de couleur donnant des

* Prendre des repères dans l'espace et dans le temps pour être plus efficace :

- Courir vite : mettre en rapport le nombre de zones de couleur franchies avec le temps mis pour le

- Courir longtemps : mettre en rapport le nombre de tours effectués avec le « temps du sablier » (u

* Prendre en compte le résultat de son action en comparant les effets recherchés et les effets obtenus

- Dire si l'on a atteint la zone de couleur que l'on pensait réussir.

* Ajuster ses actions en fonction des buts visés : choisir la distance (pour courir, sauter, lancer) ad

- « Je suis sûr de sauter par-dessus la petite rivière sans marcher dedans »

2002-Compétence 1 - Activités Athlétiques

Écrit par MG

Mercredi, 06 Septembre 2006 18:57 - Mis à jour Dimanche, 20 Janvier 2013 18:10

- « Je vais prendre un élan pour lancer mon petit sac de sable le plus loin possible. »

* Moduler son énergie : courir plus ou moins vite en fonction de la distance à couvrir.

- « Pour ne pas me fatiguer ni m'essouffler, je ne vais pas courir trop vite »

* Observer les autres et savoir apprécier leur action :

- Juger la longueur du saut (repères ou zones de couleur bien identifiés)

- Compter le nombre de tours de course d'un camarade.

peu complexes) : zones de couleur dont repères de distance à couvrir.

* Prendre des repères dans l'espace et dans le temps pour être plus efficace :

- Courir vite : mettre en rapport le nombre de zones de couleur franchies avec le temps mis pour le

- Courir longtemps : mettre en rapport le nombre de tours effectués avec le « temps du sablier » (u

* Prendre en compte le résultat de son action en comparant les effets recherchés et les effets obtenus

- Dire si l'on a atteint la zone de couleur que l'on pensait réussir.

* Ajuster ses actions en fonction des buts visés : choisir la distance (pour courir, sauter, lancer) ad

2002-Compétence 1 - Activités Athlétiques

Écrit par MG

Mercredi, 06 Septembre 2006 18:57 - Mis à jour Dimanche, 20 Janvier 2013 18:10

- « Je suis sûr de sauter par-dessus la petite rivière sans marcher dedans »

- « Je vais prendre un élan pour lancer mon petit sac de sable le plus loin possible. »

* Moduler son énergie : courir plus ou moins vite en fonction de la distance à couvrir.

- « Pour ne pas me fatiguer ni m'essouffler, je ne vais pas courir trop vite »

* Observer les autres et savoir apprécier leur action :

- Juger la longueur du saut (repères ou zones de couleur bien identifiés)

- Compter le nombre de tours de course d'un camarade.

* Apprécier, lire des indices de plus en plus variés en hauteur, en distance : zones ou obstacles à

* Appréhender, dans la réalisation de ses actions, les notions relatives à l'espace et au temps :

- Mise en relation de la vitesse et de la distance d'une course : en course de vitesse, sur une même

- Mise en relation de la forme du geste, de la trajectoire de l'objet et de la longueur du lancer :

Je lance plus loin si mon geste est ample, la trajectoire vers le haut et l'avant, et si je l'enchaîne av

2002-Compétence 1 - Activités Athlétiques

Écrit par MG

Mercredi, 06 Septembre 2006 18:57 - Mis à jour Dimanche, 20 Janvier 2013 18:10

* Établir des relations entre ses manières de faire et le résultat de son action :

- « Je saute plus loin si je prends un élan de quelques pas. »

-«Pour courir sans se fatiguer si la distance est longue, il ne faut pas aller trop vite et essayer de courir longtemps.»

* Prendre conscience de ses capacités et ressources corporelles et affectives :

- dans différentes actions : par ex, « je suis meilleur en course qu'en lancer »

- dans différents types d'efforts : par ex, « je sais courir longtemps sans m'essouffler »

* Donner son avis, évaluer une action, une performance, selon des critères simples :

- Dire qui a respecté son contrat de course et pourquoi.

- Dire qui a sauté le plus loin (ou plus haut) et comment il s'y est pris.

- Mesurer les longueurs ou les hauteurs de saut, les longueurs de lancer, les distances et les temps.

* Reconnaître et nommer :

- différentes actions mettant le corps et ses segments dans différentes positions : impulsions, projections, etc.

2002-Compétence 1 - Activités Athlétiques

Écrit par MG

Mercredi, 06 Septembre 2006 18:57 - Mis à jour Dimanche, 20 Janvier 2013 18:10

- différents types d'efforts et leurs effets sur l'organisme : savoir ce que produit (le cœur accélère,

* Apprécier, lire des indices de plus en plus nombreux et de plus en plus complexes :

- Les zones d'appel, de passage de témoin, les lignes d'arrivée...

- Les autres coureurs, pour régler sa propre course.

* Mettre en relation des notions d'espace et de temps : vitesse, accélération, durée, trajectoires, de

- Adapter sa vitesse à la distance à parcourir, dans les courses (et les courses d'élan dans les saut

- Adapter la forme et la force de son lancer aux caractéristiques de l'engin (lourd ou léger)

* Identifier, sélectionner et appliquer des principes pour agir méthodiquement (faire des hypothèses

Adapter sa technique de course aux accidents du terrain (course longue)

Connaître les réactions cardio-vasculaires à l'effort et adapter son allure à la distance de la course

- Savoir prendre une course d'élan efficace pour sauter haut ou loin : connaître son nombre de pas

* Situer son niveau de capacités motrices et ressources corporelles et affectives pour réaliser des

2002-Compétence 1 - Activités Athlétiques

Écrit par MG

Mercredi, 06 Septembre 2006 18:57 - Mis à jour Dimanche, 20 Janvier 2013 18:10

- Connaître ses points forts en course (« je suis meilleur en vitesse qu'en durée »), sauts (« je pe

* Mesurer et prendre un risque acceptable en fonction de ses ressources :

- Accepter de se mesurer à d'autres de force sensiblement égale (courses, sauts ou lancers)

* Évaluer, juger, mesurer ses performances et celle des autres avec des critères objectifs :

- Comprendre les protocoles de mesure

- Utiliser un chronomètre, un décamètre etc... pour mesurer le

* Identifier et décrire:

- Différentes actions mettant le corps et ses segments dans différentes positions : impulsions de sa

- Différents types d'efforts et leurs effets sur l'organisme et la santé : savoir ce que produit un effort

REGLES DE LA VIE COLLECTIVE

2002-Compétence 1 - Activités Athlétiques

Écrit par MG

Mercredi, 06 Septembre 2006 18:57 - Mis à jour Dimanche, 20 Janvier 2013 18:10

CYCLE 1

CYCLE 2

CYCLE 3

Se conduire dans le groupe en fonction de règles

Appliquer des règles de vie collective

Se confronter à l'application et à la construction des règles de vie et de fonctionnement collectif

* Adapter ses comportements dans des situations où l'on n'est pas seul :

- Participer activement à des actions collectives en reconnaissant, en respectant, en écoutant, en

- Jeux de relais/vitesse en équipes

2002-Compétence 1 - Activités Athlétiques

Écrit par MG

Mercredi, 06 Septembre 2006 18:57 - Mis à jour Dimanche, 20 Janvier 2013 18:10

- Élaboration de parcours à thèmes et « entraînements » sur les différents ateliers

- « Olympiades », avec différents rôles à tenir (athlètes, juges...)

- Comprendre et respecter les règles de la vie collective, ainsi que des règles simples de jeu, de sport

- On ne saute pas si le tapis n'est pas libre

- On ne lance pas son objet là où il y a encore un autre enfant.

* Se conduire dans le groupe en fonction de règles que l'on connaît, que l'on comprend, que l'on respecte

On ne saute pas si le tapis ou le sautoir n'est pas libre - On ne lance pas son objet là où il y a quelqu'un

* Coopérer, adopter des attitudes d'écoute, d'aide, de tolérance et de respect des autres pour agir ensemble

- Remettre en place ou en état le matériel pour le passage du suivant...

- Aider un camarade à prendre ses marques.

* Connaître et assurer les différents rôles à assurer dans les différentes activités athlétiques

- Athlète, juge, starter, « compteur de temps », collecteur de résultats

2002-Compétence 1 - Activités Athlétiques

Écrit par MG

Mercredi, 06 Septembre 2006 18:57 - Mis à jour Dimanche, 20 Janvier 2013 18:10

* Se conduire dans le groupe en fonction de règles (de sécurité, entre autres) que l'on connaît, qu'on

- S'assurer que la place est libre pour sauter ou lancer

- Remettre en place ou en état le matériel pour le passage du suivant...

* Coopérer, adopter des attitudes d'écoute, d'aide, de tolérance et de respect des autres pour agir

- Aider un camarade à prendre ses marques.

Conseiller un camarade sur la meilleure façon de s'y prendre pour réussir

Exemples de projets :

- Un projet de course de relais pour toute la classe (par exemple : battre le record du monde du 1500m)

- Des ateliers d'entraînement dans les différentes familles athlétiques.

- Une rencontre type «Jeux Olympiques» avec d'autres classes de même niveau.

* Assurer des rôles différents dans les différentes activités athlétiques et dans des situations variées

2002-Compétence 1 - Activités Athlétiques

Écrit par MG

Mercredi, 06 Septembre 2006 18:57 - Mis à jour Dimanche, 20 Janvier 2013 18:10

- Juge, organisateur, chronométreur, starter, collecteur de résultats etc...