

CM 23 - Mobiliser des techniques et des habiletés motrices



1	...	en exerçant son sens de l'équilibre, son adresse et son agilité				Le projet « PEREPH – cycle 2 » a eu pour objectif de répertorier sur un seul document les ressources principales en éducation physique et sportive et de les mettre en lien avec les objectifs du Plan d'Études Romand (PER), en tenant compte du travail déjà effectué par le groupe du cycle 3. Tout au long de sa démarche, ce projet a gardé une même ligne directrice : créer une palette d'outils la plus complète possible au service des enseignants pour l'instruction de l'éducation physique et la transmission des savoirs. Fabienne Walch, Nadège Voirol, Marie-Pierre Gendron, Luca Hirsig, Claire Barthe
2	...	en consolidant un mouvement dans diverses situations				
3	...	en exerçant son endurance, sa vitesse, sa force et son adresse				
4	...	en enchaînant et en coordonnant des mouvements			6-8 ans	
5	...	en exerçant son sens de l'orientation	Manuel 3		8-10 ans	
6	...	en découvrant différentes formes de propulsion en milieu aquatique	Manuel 4		10-12 ans	

Progression des apprentissages		Attentes fondamentales	Mots clés de l'objectif	Manuels fédéraux	Fiches EPS	qeps.ch	Revue "mobile" et mobilesport.ch
5e - 6e	7e - 8e	<i>L'élève, au cours mais au plus tard à la fin du cycle...</i>					
			mouvement en équilibre	Manuel 3			Technique et condition physique: Une combinaison gagnante
			grimper	Broch n° 3, pp 8-9, 11-15, 18-24, 29-31	18		Un échauffement motivant pour une leçon pleine d'allant! Commencer la leçon par le bon bout...
			tourner		22	Décoller les hanches à la barre fixe (A)	Activités ludiques pour jeunes enfants: Le courage à l'épreuve...
			ateliers d'engins	Manuel 4	26	Décoller les hanches à la barre fixe (B)	Apprendre à l'aide de métaphores: Imagine...
			pistes d'agrès	Broch n° 3, pp 4-19, 29-31	27	Exercice à la barre fixe (C)	Anneaux
			combinaisons d'engins	Broch n° 4, pp 11	30	Rotation aux barres parallèles (A)	Top des jeux
			parcours d'engins	Broch n° 6, pp 9,13	33	Demi-tour aux barres parallèles (B)	Agrès autrement
			rotation		34	Suite de mouvements aux barres parallèles (C)	L'école du courage
			appui		37	Se balancer avec demi-tour (A)	Rythme
		... effectue une suite de mouvements comportant un appui, une rotation au sol et /ou sur un engin			39	Suspension fléchie aux anneaux (B)	Trampoline
		... grimpe à différents engins en respectant une technique				Suite de mouvements aux anneaux (C)	J+S-Kids - Best of
					12	Mini-trampoline: saut tendu (A)	Parkour
					13	Mini-trampoline: demi-tour (B)	Acrobatie avec partenaire
					14	Mini-trampoline: salto avant sur le tapis (C)	Mini-trampoline
					15	Saut facial groupé par-dessus le caisson (A)	Anneaux balançants
					16	Roue sur le caisson longitudinal (B)	Foire aux agrès
					17	Renversement latéral avec quart de tour ©	Aides avec partenaires et engins
					18	Roulade sur le caisson (A)	L'école du courage 2
					20	Roulade arrière (B)	
					21	Appui renversé avec roulade (C)	
					22	Parcours d'engins avec sauts à l'appui (A)	
					23	Parcours d'engins avec sauts à l'appui (B)	
					24	Parcours d'engins avec sauts à l'appui (C)	
					25	Parcours d'engins: tourner et rouler (A)	
					26	parcours d'engins: tourner et rouler (B)	
					27	Parcours d'engins: tourner et rouler (C)	
					28	Pyramides acrobatiques (ABC)	
					29	Aide à l'appui renversé (A)	
					30	Aide à l'appui renversé (B)	
					31	Aide lors de l'élan pour décoller les hanches (A)	

Perfectionnement des familles de mouvement (en équilibre, grimper, tourner, ...) dans des situations différentes (ateliers, pistes d'agrès, combinaisons, parcours, ...)

				32 33 34 35 36 37 39	Aide au salto avant (B) Parcours d'engins à trois (C) Evaluer les séquences du mouvement (AB)	
				9 15 18 20 21 22 23 24 25 26 27 31		
Entraînement de l'équilibre statique et dynamique au travers d'activités variées (se maintenir et se déplacer en équilibre sur divers supports)	... se maintient et/ou se déplace en équilibre en avant en arrière, de côté	<p>équilibre statique</p> <p>équilibre dynamique</p> <p>maintien de l'équilibre</p> <p>technique de grimpe</p> <p>escalade</p> <p>sports de neige</p> <p>sports de roues et roulettes</p>	<p>Manuel 3</p> <p>Broch n° 2, p 16</p> <p>Broch n° 3, pp 25-27</p> <p>Broch n° 6, pp 7, 22-23</p> <p>Manuel 4</p> <p>Broch n° 3, pp 2-6, 21-32</p> <p>Broch n° 6, pp 9, 13-15, 19-23</p>	77 80 84 87 13 14 16 17 32 37 74 75	<p>Marcher sur le banc suédois en faisant rebondir une balle (A)</p> <p>Rouler en monocycle ©</p> <p>Rotations sur le bord du banc suédois (ABC)</p> <p>Se tenir sur une jambe, les yeux fermés (ABC)</p> <p>Numéro d'équilibriste (ABC)</p>	<p>EQUILIBRE GENERAL</p> <p>En bonne santé avec le ballon-siège: Ballon sans frontière</p> <p>Slackline</p> <p>Parkour</p> <p>L'école du courage</p> <p>Vers une nouvelle culture du mouvement</p> <p>Coordination</p> <p>J+S-Kids - Best of</p> <p>Jeux en plein air</p> <p>ESCALADE</p> <p>Grimper</p> <p>Escalade</p> <p>SPORTS DE GLISSE</p> <p>Hockey sur glace</p> <p>Glisser sur la neige</p> <p>Camps de sports de neige</p> <p>Entraînement hors neige pour snowboarders et skieurs freestyle</p> <p>Apprentissage du hockey sur glace</p> <p>Patinage</p> <p>Sports de neige</p> <p>Raquettes à neige</p> <p>Ski de fond Kids</p> <p>Apprendre à l'aide de métaphores: Imagine...</p> <p>Force 2</p> <p>SPORTS DE ROUES ET ROULETTES</p> <p>Pumptrack</p> <p>Triathlon</p> <p>A vélo</p> <p>Skateboard</p> <p>Roues libres</p> <p>Activités axées sur le vécu: Retour aux sources du sport</p> <p>Un échauffement motivant pour une leçon pleine d'allant!</p> <p>Commencer la leçon par le bon bout...</p> <p>Activités sportives en plein air: Partons à la découverte de la nature!</p>

					Formes de jeux et d'exercices de qualité: Cibler et doser en fonction des disciplines Endurance Evénements multisports			
Entraînement à la technique de diverses formes de: courses (courir vite, courir longtemps)	... sprinte sur une courte distance	courses		GENERAL		Technique et condition physique: Une combinaison gagnante		
		saut longueur		81	Sprint de 20 mètres (ABC)	Un échauffement motivant pour une leçon pleine d'allant! Commencer la leçon par le bon bout...		
sauts (sauter haut, sauter loin)	... saute haut selon la technique de son choix ... saute loin après un appel sur un pied	saut hauteur		82	Course de 6 minutes (ABC)	Formes de jeux et d'exercices de qualité: Cibler et doser en fonction des disciplines		
		lancer balle	Manuel 3	COURSE	Course de 12 minutes (ABC)	Festival polysportif		
		sprint	Broch n° 4, pp 5-14, 25-27			Course de niveau (ABC)	Lancer	
		élán de lancer			Manuel 4	54	Sautillements latéraux (A)	Tests de condition physique réalisés dans le cadre de l'enseignement et de l'entraînement: Plus haut, plus vite, plus loin!
					Broch n° 4, pp 2-9, 11-18	40	Course de vitesse (BC)	Entraînement intermittent
						41	Courir sur les bancs suédois (A)	Sauter
						45	course de haies (BC)	Endurance
						46	Cinq bonds (A)	Force 2
						40	Sauter à la corde en courant (A)	Mobilité
						41	Fosbury-flop (BC)	Rythme
						42	Saut en longueur (BC)	Courir Kids
						43	Lancer la balle de basketball (A)	J+S-Kids - Best of
	44				Lancer par-dessus les barres asymétriques (A)	Sauter Kids		
lancers (lancer avec précision, lancer loin)	... lance une balle avec élán, le plus loin possible			45	Lancer sur le caisson (A)	Lancer Kids		
					46	Lancer avec trois pas d'élán (BC)	Découvrir l'athlétisme	
						Evaluer les séquences du mouvement (AB)	Tests d'athlétisme	
					33			
					34			
					36			
					37			
					38			
						SAUTS		
						44		
						51		
					Broch n° 4, pp 18-19, 21-26			
			46					
			47					
			48					
			49					
			50					
			19					
			36					
			39					
			40					
			41					
			42					
			43					
				LANCERS				
		Manuel 3		52				
		Broch n°4, pp 16-19, 22-27		53				
		Manuel 4		54				
		Broch n° 4, pp 27-34		55				

				56		
				51		
				52		
				53		
				54		
				55		
				74		
				44		
				45		
				46		
Découverte de jeux et de parcours d'orientation		orientation	Manuel 3			Apprendre à gérer des informations sensorielles et des compétences spatiales: Comment le corps perçoit-il l'espace?
		lecture plan	Broch n° 6, pp 3-6, 10-11	76		Activités sportives en plein air: Partons à la découverte de la nature!
		lecture carte	Broch n° 7, p 14	78		Course d'orientation
			Manuel 4			
			Broch n° 6, pp 10-11	81		
				82		
		83				
		85				
		86				
				73		
Entraînement de l'immersion, de la flottaison, de la glisse Expérimentation de diverses entrées dans l'eau (saut, plongeon, ...) Expérimentation et entraînement de la propulsion avec coordination bras-jambes-respiration Sensibilisation aux principes de sécurité en milieu aquatique	... effectue une traversée de bassin en eau profonde	immersion				Technique et condition physique: Une combinaison gagnante
		flottaison	Manuel de natation			Un échauffement motivant pour une leçon pleine d'allant! Commencer la leçon par le bon bout...
		glisse sur l'eau				En bonne santé avec le ballon-siège: Ballon sans frontière
		entrées dans l'eau				Activités sportives en plein air: Partons à la découverte de la nature!
		saut	Manuel 4			Comme un poisson dans l'eau
		plongeon	Broch n°6, pp 17-18			Fitness aquatique
		propulsion				Apprendre à l'aide de métaphores: Imagine...
		respiration				Nager
		coordination bras-jambes				Endurance
		sécurité en milieu aquatique				Mobilité
						Rythme
						Nager à ses aises
				Plongeon		
				Evénements multisports		
				Jeux en plein air		
				Règles de baignade (A)		
				Contrôle de sécurité aquatique (A)		
				Nager 100 mètres (B)		
				Nager 400 mètres (C)		
				25m brasse, crawl et dos crawlé (B)		
				50m brasse, crawl et dos crawlé (C)		
				Récupérer les anneaux (B)		
				Nager 15m sous l'eau avec plongeon de départ (C)		
				Nage de transport sur 25 mètres (A)		
				Nage de sauvetage sur 25 mètres (B)		
				Transport de poids (C)		
				Avancer avec les avant-bras et les mains sur 10m (A)		
				Tour complet avec les genoux fléchis (B)		
				Se laisser couler en position carpée (C)		
				Chandelle avant ou arrière (A)		
				Chute depuis la position carpée (B)		
				Plongeon ordinaire avant (C)		
				Prise de balle et tir à distance (A)		
				Dribbling avec la balle (B)		
				Dribbler, prendre la balle et tirer au but (C)		