

Progression du CP au CM2

(En référence aux repères de progression parus au BO n°1 du 5 janvier 2012)

Compétence du LPC : Autonomie et initiative ⇒ « Réaliser une performance mesurée dans les activités athlétiques et en natation »

Compétence EPS visée : Réaliser une performance mesurée en distance et en temps

	CP	CE1	CE2	CM1	CM2
	<p>Coordonner et enchaîner des actions motrices caractérisées par leur force, leur vitesse, dans des espaces et avec différents matériels, dans des types d'efforts variés, de plus en plus régulièrement, à une échéance donnée, pour égaler ou battre son propre record. Repérer, identifier (CP) puis chercher à stabiliser (à partir du CE1) sa performance (être capable par exemple de la reproduire 4 fois sur 5).</p>		<p>Coordonner et enchaîner des actions motrices caractérisées par leur force, leur vitesse, dans des espaces et avec des matériels variés, dans des types d'efforts variés (différentes allures, rapport entre vitesse, distance, durée), de plus en plus régulièrement, à une échéance donnée, pour égaler ou battre son propre record. Identifier, stabiliser, améliorer sa performance.</p>		
Courir vite (Course de vitesse)	<ul style="list-style-type: none"> * Courir vite sur 20 mètres * Réagir à un signal de départ (sonore ou visuel) * Maintenir une trajectoire rectiligne 	<ul style="list-style-type: none"> * Courir vite sur une trentaine de m. * Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir. * Enchaîner une course avec une transmission de témoin. → Partir vite à un signal et maintenir sa vitesse pendant 7 secondes. 	<ul style="list-style-type: none"> * Réagir vite au signal de départ. * Maintenir une trajectoire rectiligne (bras et regard horizontal, dans l'axe de la course). * Maintenir sa vitesse sur un temps donné (8 secondes) ou sur une distance de 30 m. 	<ul style="list-style-type: none"> * Maintenir sa vitesse sur un temps donné (8 à 10 secondes) ou sur une distance de 30 à 40 mètres. * Utiliser une position adaptée pour le départ. * Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir. 	<ul style="list-style-type: none"> * Courir vite sur 40 mètres. * Se propulser plus efficacement au départ. → Prendre un départ rapide et maintenir sa vitesse pendant 10 secondes.
Courir longtemps (Courses en durée)	<ul style="list-style-type: none"> * Développer le sens de l'effort, en acceptant les conséquences (essoufflement, temps de récupération...) * Gérer sa course en utilisant des arrêts définis * Courir à allure régulière de + en + longtemps * Commencer à construire les conditions d'une récupération active (marche, allure réduite volontairement) 	<ul style="list-style-type: none"> * Gérer sa course : savoir régler son allure et l'adapter à un itinéraire donné ou à une durée. * Savoir récupérer en marchant. → Courir longtemps (de 6 à 12 minutes), de façon régulière, en aisance respiratoire. 	<ul style="list-style-type: none"> * Courir sur un temps donné en ajustant sa vitesse pour ne pas être essoufflé. * Réduire le nombre d'étapes marchées sur un circuit donné (en nombre de tours ou sur une durée de 8 à 12 minutes). * Se fixer un contrat de course établi à partir d'une évaluation diagnostique et le réaliser. 	<ul style="list-style-type: none"> * Courir à allure régulière, en aisance respiratoire, à l'aide de repères visuels ou sonores, puis sans repère, dans un temps contractualisé. * Gérer sa course sur une durée de 8 à 15 minutes. * Ajuster son allure, sa foulée pour atteindre l'objectif. * Savoir comment récupérer activement après un temps de course pour enchaîner une autre course (2 fois 8 minutes par ex). 	<ul style="list-style-type: none"> * Améliorer sa foulée (amplitude, action combinée bras/jambes) et contrôler sa respiration pour augmenter sa performance. * Ajuster sa foulée à ses partenaires (courir à plusieurs dans le cadre d'un contrat collectif, prendre des relais...). → Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.
Courir en franchissant des obstacles (Courses de haies)	<ul style="list-style-type: none"> * Courir en franchissant 3 obstacles bas placés à des distances variables. * Franchir les obstacles sans s'arrêter. * Franchir les obstacles sans tomber ni les renverser. 	<ul style="list-style-type: none"> * Franchir les obstacles en étant équilibré. * Franchir des obstacles bas sans ralentir. * Adapter l'impulsion à l'obstacle. → Courir et franchir trois obstacles bas successifs en ralentissant le moins possible. 	<ul style="list-style-type: none"> * Enchaîner course et franchissement en position équilibrée. * Adapter sa foulée à différents parcours comportant trois à quatre obstacles. * Franchir l'obstacle « en longueur », sans piétiner ni interrompre sa course. 	<ul style="list-style-type: none"> * À partir de 3 parcours avec des haies distantes de 5, 6 ou 7 m : <ul style="list-style-type: none"> ◦ adapter sa foulée pour maintenir sa vitesse de course ; ◦ repérer et utiliser son pied d'appel ; ◦ choisir le parcours permettant d'obtenir la meilleure performance. 	<ul style="list-style-type: none"> * Augmenter sa vitesse de course et la maintenir avant les franchissements. → Prendre un départ rapide, courir et franchir trois haies basses en ralentissant le moins possible, finir vite.

<p>Courses de relais</p>			<ul style="list-style-type: none"> * Enchaîner une course avec une transmission, sans perdre le témoin. * Transmettre ou recevoir le témoin en mouvement. 	<ul style="list-style-type: none"> * Recevoir le témoin dos à son partenaire et en mouvement. * Se transmettre le témoin sans se gêner. 	<ul style="list-style-type: none"> * Se transmettre le témoin dans une zone définie. * Identifier la main porteuse du témoin pour améliorer la réception. → S'élancer et recevoir un témoin sans ralentir, dans une zone définie, en enchaînant une course de vitesse sur une trentaine de mètres et assurer le passage du témoin à son équipier.
<p>Sauter loin (Saut en longueur)</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Sauter pieds joints, en gardant les pieds joints au moment de l'impulsion et en arrivant sur ses deux pieds. * Sauter à partir d'une impulsion sur un pied, en courant de façon rectiligne lors de la prise d'élan, en se réceptionnant sur deux pieds sans chute arrière. * Évaluer sa performance. 	<ul style="list-style-type: none"> * Enchaîner course d'élan et impulsion sur un pied, sans temps d'arrêt. * Prendre son impulsion dans une zone d'appel matérialisée. * Arriver sur ses deux pieds sans déséquilibre arrière. → Courir sur quelques mètres et sauter le plus loin possible, avec une impulsion sur un pied dans la zone d'appel matérialisée. 	<ul style="list-style-type: none"> * Prendre une impulsion simultanée des deux pieds. * Se réceptionner sans déséquilibre arrière. * Enchaîner course et impulsion sur un pied. * Identifier son pied d'appel. * Construire une zone d'appel matérialisée. * Enchaîner trois foulées bondissantes en atterrissant pieds joints (triple bond). 	<ul style="list-style-type: none"> * Accepter le déséquilibre sans regarder ses pieds. * Enchaîner course d'élan et impulsion sur un pied sans ralentir avant la zone d'appel. * Enchaîner trois sauts en restant tonique (triple bond). 	<ul style="list-style-type: none"> * Bondir avec une action des bras dans le sens du saut. * Coordonner course et impulsion en conservant la vitesse. * Réaliser trois bonds de même amplitude. → Sauter loin après une course d'élan de 6 à 8 foulées et une impulsion sur un pied dans une zone d'appel.
<p>Saut en hauteur</p>			<ul style="list-style-type: none"> * Prendre une impulsion simultanée des deux pieds. * Arriver équilibré sur ses deux pieds. * Sauter à partir d'une impulsion sur un pied en trouvant son pied d'appel. 	<ul style="list-style-type: none"> * Estimer sa distance d'élan. * Respecter la zone d'appel. * Utiliser les bras pour sauter haut. 	<ul style="list-style-type: none"> * Travailler l'allègement des bras. * Augmenter la tonicité de l'impulsion. → S'élever verticalement après une course d'élan adaptée pour franchir la barre ou l'élastique.
<p>Lancer loin</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Lancer à une main des objets légers et variés : <ul style="list-style-type: none"> ◦ en adaptant son geste à l'engin ; ◦ en enchaînant un élan réduit et un lancer ; ◦ en identifiant sa zone de performance. * Lancer des objets lestés : <ul style="list-style-type: none"> ◦ en variant les trajectoires (plus horizontale, plus vers le haut) pour identifier la plus performante ; ◦ en variant le geste de lancer (en poussée, devant ou au dessus de la tête). 	<ul style="list-style-type: none"> * Lancer à une main des objets légers et variés : <ul style="list-style-type: none"> ◦ enchaîner une prise d'élan et un lancer sans s'arrêter. ◦ lancer dans une zone définie ; ◦ diversifier les prises d'élan ; ◦ construire une trajectoire en direction et en hauteur ; ◦ lancer avec pied en avant opposé au bras du lancer. * Lancer d'objets lestés à deux mains : <ul style="list-style-type: none"> ◦ construire 1 trajectoire parabolique en direction et en hauteur ; ◦ augmenter le chemin de lancement. → Enchaîner une prise d'élan et un lancer, à partir d'une zone d'élan et renouveler sa performance au moins 4 fois sur 5 essais. 	<ul style="list-style-type: none"> * Lancer avec pied en avant opposé au bras du lancer. * Enchaîner course d'élan et lancer sans ralentir. * Lancer dans l'espace défini et rester face à la cible après le lancer. * Construire une trajectoire en direction et en hauteur. * Adapter son geste à l'engin (balle lestée, vortex, javelot, anneau...). 	<ul style="list-style-type: none"> * Diversifier les prises d'élan (course droite, pas chassés). * Construire une trajectoire parabolique. 	<ul style="list-style-type: none"> * Diversifier les prises d'élan (course droite, pas chassés...). * Augmenter le chemin de lancement (bras allongé, en arrière de l'axe tête-tronc-jambe). → Effectuer plusieurs lancers, avec différents engins, pour réaliser une trajectoire optimale en liant dans un seul mouvement élan, lancer et accompagnement.