

## 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 ⇒ Se déplacer en s’adaptant à l’environnement

**Aide à la validation de l’APER**

**Compétence EPS visée :** Adapter ses déplacements à différents types d’environnement

« Se déplacer de façon adaptée et se repérer dans des formes d’actions inhabituelles mettant en cause l’équilibre (grimper, rouler, glisser, s’immerger...), dans des milieux variés (terrain plat, vallonné, boisé, eau calme, neige, bassin...), sur des engins (ou montures) instables (bicyclette, roller, ski, poney...), dans des environnements progressivement plus éloignés et chargés d’incertitude (parc public, bois, forêt, montagne, plan d’eau...). »

|                                    | CP   | CE1   | CE2   | CM1   | CM2 |
|------------------------------------|--|---|---|---|-----|
| <b>Activités de roue et glisse</b> | <p>Réaliser des parcours simples en vélo, en roller, dans l’école ou dans un espace protégé.</p> <p>*Utiliser les équipements de sécurité (casque, genouillères, protège-poignets...), s’équiper seul, vérifier le matériel avant de l’utiliser.</p> <p>*Prendre de l’élan, se laisser rouler, changer de direction, s’arrêter dans une zone définie.</p> <p>*Maîtriser des équilibres en fonction de l’engin utilisé (en vélo, pédaler assis et debout, en roller, patiner pieds parallèles, un instant sur un pied...).</p> <p>*Prendre des informations en roulant (symbole, couleur, panneau routier...) et agir en conséquence ou en mémoriser le contenu.</p> <p>*Circuler à plusieurs en se suivant, en se croisant selon des déplacements organisés ou libres.</p> | <p>Réaliser des parcours en roller et en vélo sur des chemins peu fréquentés ou des pistes aménagées.</p> <p>*Vérifier et régler seul le matériel et les équipements de sécurité.</p> <p>*Parcourir des espaces nécessitant des franchissements, des contournements et comprenant des déclivités adaptées aux capacités des élèves et au matériel utilisé.</p> <p>*Patiner sans s’arrêter pendant 3 à 4 minutes, pédaler en gérant son effort sur un parcours connu.</p> <p>*Circuler à plusieurs dans un espace restreint en adaptant sa vitesse et ses trajectoires.</p> <p>*Suivre, croiser des piétons ou d’autres cyclistes sur un chemin ou une piste aménagée.</p> | <p>Réaliser un parcours d’actions diverses en roller, en vélo, en ski.</p> <p>Réaliser des parcours d’actions diverses en roller</p> <p>*Maîtriser la position de sécurité (patins parallèles, écartés à la largeur du bassin, genoux légèrement fléchis) dans des situations de gestion de l’élan, de plan incliné, de franchissement d’obstacles au sol nécessitant de sauter de quelques cm.</p> <p>*Ralentir pour s’arrêter à l’aide du frein.</p> <p>*Patiner pendant 5 à 8 minutes sans s’arrêter, en gérant son effort, en changeant d’allure.</p> <p>Réaliser des parcours en vélo sur des chemins peu fréquentés, des pistes aménagées, des voies à faible circulation</p> <p>*Utiliser le matériel et les équipements de sécurité et participer à leur réglage, à leur entretien (casque, freins, pression des pneumatiques, hauteur de selle...).</p> <p>*Circuler à plusieurs sur un itinéraire convenu en adaptant sa vitesse et ses trajectoires.</p> <p>*Suivre, croiser des piétons ou d’autres cyclistes sur un chemin ou une piste aménagée.</p> <p>*Croiser, se faire dépasser par un véhicule motorisé en tenant sa droite, en roulant en groupe.</p> | <p>Réaliser un parcours d’actions diverses en roller, en vélo, en ski.</p> <p>En roller</p> <p>*Patiner de plus en plus vite en contrôlant sa vitesse, ses trajectoires et en anticipant sur les obstacles à franchir, sur les déplacements d’autres patineurs.</p> <p>*Virer de différentes façons (en transférant son poids, en ramenant successivement chaque patin en avant de l’autre...) pour contourner des obstacles, pour enchaîner plusieurs virages.</p> <p>*Utiliser différentes techniques pour freiner et s’arrêter.</p> <p>*Patiner pendant 8 à 12 minutes sans s’arrêter, en gérant son effort, en changeant d’allure.</p> <p>En vélo</p> <p>*Pratiquer sur circuit des activités de pilotage élaborées incluant des passages d’obstacles, des contournements, le maintien d’allures contrastées, un freinage d’urgence...</p> <p>Préparer et effectuer une sortie à vélo (itinéraire, étapes, durée, identification des points dangereux, préparation matérielle...)</p> <p>*Utiliser les équipements de sécurité, entretenir, régler son vélo.</p> <p>*Prendre en compte les différentes contraintes (configuration et état de la chaussée, espaces et densité de circulation, conditions météo) aussi bien dans un espace aménagé que sur la chaussée.</p> <p>*Respecter les règles de la circulation en groupe, accepter sa place dans la file, signaler par le geste ou par la voix un changement d’allure, de direction, un danger.</p> <p>*Maîtriser sa vitesse sur le plat et en descente (en maintenant un écart de sécurité adapté).</p> <p>→ Rouler en groupe sur un itinéraire de chemins ou de routes pendant au moins une heure, en gérant son effort et en respectant les règles de sécurité qui s’appliquent.</p> |     |