

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE
ET DE L'ALPHABÉTISATION

DIRECTION DE LA PÉDAGOGIE
ET DE LA FORMATION CONTINUE

SOUS-DIRECTEUR DE LA FORMATION
PÉDAGOGIQUE CONTINUE

REPUBLIQUE DE CÔTE D'IVOIRE
Union – Discipline – Travail

FORMATION DES ENSEIGNANTS DU PRIVE_SESSION 2023

MODULE D'EPS

Aout 2023

Table des matières

5. PROGRESSION EN EPS	6
MODULE 1 : L'IMPORTANCE DE L'EPS	8
LEÇON : LES GÉNÉRALITÉS SUR L'EPS	8
I. Définition	8
II. Les bienfaits de l'E.P.S dans le développement global de l'enfant	8
III. Relations E.P.S et droits de l'enfant	8
MODULE 2 : L'EPS AU PRÉSCOLAIRE	10
LEÇON : L'ORGANISATION PÉDAGOGIQUE AU PRÉSCOLAIRE	10
I. Généralités	10
II. Les domaines d'activités	10
1) La motricité globale	10
2) La motricité fine	11
3) L'opposition inter/ individuelle	11
4) L'opposition / coopération	11
5) Canevas de fiche	11
MODULE 3 : ORGANISATION MATÉRIELLE DE L'EPS AU PRIMAIRE	14
LEÇON 1 : L'ORGANISATION MATÉRIELLE ET SPATIALE	14
I. L'organisation de la classe	14
1) L'organisation des petites classes	14
2) L'organisation des grandes classes	15
II. Traçage du terrain	17
1) Dans les petites classes (CP1, CP2, CE1)	17
2) Dans les grandes classes (CE2, CM1, CM2)	19
III. Collecte et fabrique du petit matériel d'enseignement	19
MODULE 4 : L'EPS DANS LES PETITES CLASSES	20
LEÇON 1 : LES ACTIVITÉS DE MANIPULATION D'OBJETS	20
I. Définition	20
II. Les intentions pédagogiques	20
III. Les différentes étapes de la progression pédagogique	20
IV. La démarche pédagogique des séances objets	21
1) TEMPS 1 : la phase de consigne (ou mise en action)	21
2) TEMPS 2 : la phase de recherche	21
3) TEMPS 3 : la phase de choix + verbalisation	21
4) TEMPS 4 : la phase d'imitation	21
V. Les axes de recherche ou conditions possibles au cours d'une séance objet	22

SÉANCE 2 : LES SÉANCES JEUX	24
I. Définition	24
II. Différents types de jeu	24
1) Jeux performances.....	24
2) Jeux problèmes	24
III. Caractéristiques des différents types de jeu	24
IV. Présentation des temps de la démarche pédagogique	25
1) Jeux performances.....	25
2) Jeux problèmes	25
V. Évolution des différents types de jeux	25
1) Quand faire évoluer un jeu	25
2) Pourquoi faire évoluer un jeu	25
3) Comment faire évoluer un jeu ?	25
VI. Portée éducative du jeu	26
VII. Élaboration de fiche de séance	26
.....	29
MODULE 5 : L'EPS DANS LES GRANDES CLASSES	29
LEÇON : L'ORGANISATION PÉDAGOGIQUE DES GRANDES CLASSES (Animation Sportive) 29	
I. Définition	29
II. Objectifs spécifiques	29
III. Animation sportive 1^{ère} étape (CE2)	29
IV. Animation sportive 2^{ème} étape (CM1-CM2)	31
V. Enregistrement des résultats (FICHE A)	33
LEÇON 2 : LES SPORTS COLLECTIFS	35
Généralités	35
A/ LE HANDBALL	35
I. Définition	35
II. Les principales règles	35
III. Les principales fautes, les sanctions et leur exécution	36
IV. Stratégie d'organisation d'un tournoi triangulaire de handball	36
1) Échauffement spécifique	36
2) Rôle de l'équipe organisatrice	36
V. Intentions éducatives du handball	37
VI. Terminologie	37
A/ LE FOOTBALL	38
I. Définition	38

II.	Les principales règles	38
III.	Les principales fautes, les sanctions et leur exécution	38
IV.	Stratégie d'organisation d'un tournoi triangulaire	39
V.	Porté éducative du football	39
LEÇON 3 : LES SPORTS ATHLÉTIQUES : LES COURSES		40
A/ LA COURSE D'ENDURANCE		40
I.	Définition	40
II.	Les principales règles	40
III.	Les stratégies d'organisation d'un tournoi triangulaire d'endurance.....	40
IV.	Porté éducative de le course d'endurance	41
B/ LA COURSE DE VITESSE		41
I.	Définition	41
II.	Caractéristique de la course de vitesse	41
III.	Tournoi triangulaire.....	42
Pour animer une séance d'un tournoi triangulaire :.....		42
	7	5.....
	JAUNE	42
	3	42
VERT.....		42
	6	4
IV.	Les principales règles	43
V.	Portée éducative de la course de vitesse.....	43
LEÇON 4 : LES SPORTS ATHLÉTIQUES : LES SAUTS		43
A/ LE SAUT EN HAUTEUR		43
I.	Définition	43
II.	Phases techniques	43
III.	Tournoi triangulaire.....	44
RENCONTRE : JAUNE # VERT ORGANISATEUR : ROUGE		44
IV.	Principales règles	45
V.	Portée éducative du saut en hauteur	45
B/ LE SAUT EN LONGUEUR		45
I.	Définition	45
II.	Phases techniques	45
III.	Tournoi triangulaire.....	45
IV.	Principales règles	46
V.	Portée éducative du saut en longueur	46

C/ LE TRIPLE SAUT	46
I. Définition	46
II. Phases techniques	46
III. Tournoi triangulaire (Idem au saut en longueur)	46
IV. Principales règles	47
VI. Portée éducative du triple saut (idem à la longueur)	47
LEÇON 5 : LES SPORTS ATHLÉTIQUES : LES LANCERS (POIDS)	47
I. Définition	47
II. Phases techniques	47
III. Tournoi triangulaire	47
V. Principales règles	48
.....	48
MODULE 6 : LES ACTIVITÉS D'EXPRESSION CORPORELLE ET DE COMBAT	48
LEÇON 1 : LA GYMNASTIQUE AU SOL	48
I. Définition	48
II. Différents types de gymnastique	48
1) La gymnastique artistique	49
2) La gymnastique rythmique et sportive	49
III. Exemples de familles d'évolution	49
IV. Règles de compétition	51
V. Stratégie d'organisation d'un tournoi triangulaire de gymnastique	51
VI. Initiation à la gymnastique (exemples de parcours)	51
LEÇON 2 : LA LUTTE	54
I. Définition	54
II. Les principales règles	54
III. Les conditions minimales d'enseignement	55
IV. Tournoi triangulaire de lutte	55
V. Portée éducative de la lutte	56

5. PROGRESSION EN EPS

PÉRIODES	MODULES	LEÇONS	CONTENUS	HEURES
	MODULE 1 : L'IMPORTANCE DE L'EPS	LEÇON 1 : GÉNÉRALITÉS SUR L'EPS.	-Définition -Les bienfaits de l'EPS dans le développement global de l'enfant	2H
	MODULE 2 : L'EPS AU PRÉSCOLAIRE	LEÇON 1 : L'ORGANISATION PÉDAGOGIQUE AU PRÉSCOLAIRE	-Motricité globale -Motricité Fine -Opposition inter-individuelle -Opposition /Coopération -Canevas de fiche	2H
	MODULE 3 : ORGANISATION MATÉRIELLE DE L'EPS AU PRIMAIRE	LEÇON 1 : L'ORGANISATION MATÉRIELLE DANS LES PETITES ET LES GRANDES CLASSES	-Collecte du matériel -Traçage du terrain -Organisation de la classe -Canevas de fiche	2H
	MODULE 4 : L'EPS DANS LES PETITES CLASSES	LEÇON 1 : LES ACTIVITÉS DE MANIPULATION D'OBJETS	-Définition -Intentions éducatives -Progression pédagogique -Démarche pédagogique -Axes de recherche -Exemple de fiche	4H
		LEÇON 2 : LES ACTIVITÉS DE JEU DE LOCOMOTION	-Définition -Intentions éducatives -Types de jeu -Caractéristiques des types de jeu -Démarche pédagogique -Évolution des types de jeu -Exemple de fiche	4H
	MODULE 5 : L'EPS DANS LES GRANDES CLASSES	LEÇON 1 : L'ORGANISATION PÉDAGOGIQUE	L'Animation sportive -Définition -Objectifs spécifiques -Tournoi triangulaire -Séance d'initiation -Fiche A	2H
		LEÇON 2 : LES SPORTS COLLECTIFS : A/HANDBALL	-Généralités -Définition -Principales règles -Fautes, sanctions et leur exécution -Tournoi triangulaire de handball -Terminologie	2H
		LEÇON 2 : LES SPORTS COLLECTIFS : B/FOOTBALL	-Définition -Principales règles -Fautes, sanctions et leur exécution	1H

PÉRIODES	MODULES	LEÇONS	CONTENUS	HEURES
	MODULE 5 : L'EPS DANS LES GRANDES CLASSES		-Tournoi triangulaire de handball -Terminologie	
		LEÇON 3 : LES SPORTS ATHLÉTIQUES : LES COURSES : A/LA COURSE D'ENDURANCE	-Généralités -Course d'endurance -Définition -Formation des groupes de niveau -Méthode de travail -Règles de compétition	2H
		LEÇON 3 : LES SPORTS ATHLÉTIQUES : LES COURSES : B/LA COURSE DE VITESSE	-Course de vitesse -Définition -Caractéristiques techniques -Tournoi de course de vitesse -Règles de compétition	2H
		LEÇON 4 : LES SPORTS ATHLÉTIQUES : LES SAUTS : A/LA HAUTEUR	-Définition -Phases techniques -Tournoi de saut en hauteur -Règles de compétition	2H
		LEÇON 4 : LES SPORTS ATHLÉTIQUES : LES SAUTS : B/LA LONGUEUR	-Définition -Phases techniques -Tournoi de saut en hauteur -Règles de compétition	2H
		LEÇON 5 : LES SPORTS ATHLÉTIQUES : LES SAUTS : C/LE TRIPLE SAUT	-Définition -Phases techniques -Tournoi de saut en hauteur -Règles de compétition	
		LEÇON 6 : LES SPORTS ATHLÉTIQUES : LES LANCERS : POIDS	-Définition -Phases techniques -Tournoi de saut en hauteur -Règles de compétition	2H
	MODULE 6 : LES ACTIVITÉS D'EXPRESSION CORPORELLE ET DE COMBAT	LEÇON 1 : LA GYMNASTIQUE	-Définition -Règles de compétition -Tournoi triangulaire de gymnastique	2H
		LEÇON 2 : LA LUTTE	-Définition -Règles de compétition -Tournoi triangulaire de gymnastique	1H

MODULE 1 : L'IMPORTANCE DE L'EPS

LEÇON : LES GÉNÉRALITÉS SUR L'EPS

I. Définition

EPS signifie **Éducation Physique et Sportive**. C'est une discipline d'enseignement qui contribue efficacement à la formation de l'individu aux plans physique, intellectuel, social, moral et civique. Elle utilise comme moyen d'action la pratique des activités physiques et sportives.

II. Les bienfaits de l'E.P.S dans le développement global de l'enfant

L'E.P.S vise 5 objectifs fondamentaux dans son enseignement.

- Le développement de l'intelligence de l'enfant, de son imagination et de sa créativité.
- Le développement de son corps, de son hygiène corporelle et de sa santé.
- Le développement de sa personnalité, de son caractère et de son affectivité.
- Sa formation professionnelle, sportive et sa préparation aux loisirs modernes et traditionnels.
- Sa socialisation, son sens de responsabilité et sa formation civique et morale.

III. Relations E.P.S et droits de l'enfant

Il existe un lien étroit entre l'E.P. S et les droits de l'enfant. L'enfant a droit à la santé, à l'éducation, à l'égalité et à la protection ; la pratique de cette discipline confère à ce dernier un mieux-être puisque celle-ci participe à son hygiène corporelle.

Le respect des règles au cours des différentes activités proposées participe à son éducation et à sa socialisation.

La protection et la sécurité de l'enfant sont fondamentales pendant les séances d'éducation physiques, par conséquent toute action pouvant porter atteinte à son intégrité physique est proscrite. Les activités ludiques sont fondamentales chez l'enfant. Elles répondent à un véritable besoin de celui-ci : besoin d'éprouver ses forces, ses capacités de compréhension et d'exécution, sa volonté...

Elle se pratique exclusivement dans les petites classes (CP...CE1).

Dans l'enseignement à l'école primaire, elles se composent de séances de manipulations et de séances jeux. Elles constituent en outre des séances qui s'harmonisent pleinement et aisément avec la réalité infantile et qui se manifestent par des acquisitions actives.

Cette action éducative visera à enrichir et à diversifier le champ d'expérience de l'enfant par la création et l'élargissement de sa motricité.

MODULE 2 : L'EPS AU PRÉSCOLAIRE

LEÇON : L'ORGANISATION PÉDAGOGIQUE AU PRÉSCOLAIRE

I. Généralités

Durant cette période de sa vie (3 à 6 ans), l'enfant agit dans le milieu où il évolue. Ainsi, l'action ou le mouvement reste l'élément essentiel de son développement. Il explore l'espace qui l'entoure et manipule des objets familiers. Il apprend à mettre en jeu son corps tout entier, à mobiliser telle ou telle de ses fonctions particulièrement celles de la locomotion et de l'appréhension.

Son action lui permet d'acquérir des compétences sensorielles et motrices qui étendent toujours plus le champ de ses expériences.

Sous la conduite de l'enseignant dans des actions individuelles ou collectives, son activité se résume à la découverte, puis à une connaissance de plus en plus juste de soi, des autres, des objets et du matériel.

En agissant ainsi sur le monde, l'enfant le découvre et le conceptualise.

NB : Pour une meilleure gestion du groupe classe et assurer la sécurité des enfants, il faut toujours baliser l'espace de jeu au préscolaire.

II. Les domaines d'activités

Au préscolaire, quatre domaines d'activités sont considérés :

- La motricité globale ;
- La motricité fine ;
- L'opposition inter-individuelle ;
- L'opposition / coopération.

1) La motricité globale

Elle regroupe tous les déplacements.

Dans ce domaine l'enfant utilise et adapte ses mouvements dans des situations aménagées. Il exercera alors ses capacités motrices qui correspondent aux différents verbes d'actions : sauter, grimper, courir, marcher etc. dans des situations diverses en y incluant une rencontre d'opposition.

Exemples d'actions :

Marcher rapidement, bondir, sauter a cloche pieds, ramper, sauter_en longueur, roulade avant, relais etc.

2) La motricité fine

Ce domaine s'intéresse plus à la manipulation d'objets. L'enfant utilise à son initiative des objets de formes, de poids, de taille, de natures différentes pour ; rouler, transporter, balancer, lancer, jongler, etc.

L'enfant adapte ses conditions motrices et manipule des objets en vue d'une efficacité et d'une précision du geste.

Exemples de jeux :

Lancer la balle, faire tourner le cerceau, faire rouler la balle, transporter un cerceau sur la tête, jongler la balle, viser une cible, balancer le foulard, lancer la balle et la recevoir sur le dos, lancer et attraper la balle avec les mains, etc.

3) L'opposition inter/ individuelle

Ce sont des activités d'opposition 2 à 2 en général. Dans ce domaine, l'enfant se confronte à un autre en respectant la règle établie, Il s'agit pour lui d'entrer en contact avec l'autre dans les actions élémentaires simples ; pousser, tirer, arracher un objet, déséquilibre.

Exemples de jeux :

Pousser les autres avec les mains, tirer l'autre avec les mains, tirer l'autre à l'aide d'une corde, arracher la balle avec la main, se pousser avec le dos.

4) L'opposition / coopération

Dans le domaine, il s'agit essentiellement de jeux collectifs. L'enfant avec l'aide d'un groupe, l'autre de son groupe s'oppose à un autre groupe tout en respectant les règles du jeu. Il peut aussi réaliser les actions (un contre tous) au sein d'un groupe. C'est une activité qui permet à l'enfant d'agir essentiellement pour gagner avec ou sans opposition.

Exemples de jeux :

Vider le camp, minuit dans la bergerie, abatte les quilles, dedans, dehors, le renard...

5) Canevas de fiche

Il existe deux modèles de fiches au préscolaire :

La motricité globale, la motricité fine et l'opposition inter-individuelle ont la même fiche (c'est-à-dire la même méthodologie).

L'opposition / Coopération a son modèle (méthodologie) de fiche différent.

5.1) Motricité globale, motricité fine et opposition inter-individuelle

Domaine :

Compétence :

Thème :

Leçon :

Séance :

Matériel :

Support pédagogique :

Date :

Semaine :

Niveau :

Fiche N° :

Effectif :

Durée :

TABLEAU DES HABILITÉS ET DES CONTENUS

HABILITÉS	CONTENUS

SITUATION D'APPRENTISSAGE :

DÉROULEMENT

ÉTAPES	MÉTHODES ET MOYENS	STRATÉGIES PÉDAGOGIQUES	ACTIVITÉS ÉLÈVES
I. PRÉSENTATION 1) Prise en main	- Faire fouiller les poches et leur demander de se diriger au terrain, en rang et par équipe.		
2) Mise en train	- Faire faire des échauffements en rapport avec l'activité du jour.		
II. DÉVELOPPEMENT 1) Phase d'exploration	- Donnez la consigne pour rechercher l'activité du jour, et les observer. (En fonction de l'effectif, faire un atelier dirigé et deux ou trois ateliers autonomes).		
2) Phase d'enrichissement	- Repérer l'activité du jour, puis la faire verbaliser. - Faire imiter l'activité du jour par l'ensemble de la classe.		
3) Phase de structuration	- C'est l'apprentissage proprement dit de l'activité du jour. On opte ici pour une organisation nous permettant de travailler au maximum l'activité en tenant compte des critères de réussite. - L'apprentissage se fait avec l'ensemble de la classe.		
III. ÉVALUATION Jeu	- Faire l'activité sous forme de jeu. - Mettre d'un côté les vainqueurs et de l'autre côté les perdants. - Donner les résultats. - Faire faire la ronde chantée.		

IV. RETOUR AU CALME	<ul style="list-style-type: none"> - Faire rappeler les règles du jeu. - Faire faire une minute de silence. - Faire le retour en classe dans la discipline et dans l'ordre. 		
----------------------------	--	--	--

5.2) Opposition / Coopération

Domaine :

Compétence :

Thème :

Leçon :

Séance :

Matériel :

Support pédagogique :

Date :

Semaine :

Niveau :

Fiche N° :

Effectif :

Durée :

TABLEAU DES HABILITÉS ET DES CONTENUS

<u>HABILITÉS</u>	<u>CONTENUS</u>

SITUATION D'APPRENTISSAGE :

DÉROULEMENT

ÉTAPES	MÉTHODES ET MOYENS	STRATÉGIES PÉDAGOGIQUES	ACTIVITÉS ÉLÈVES -
I. PRÉSENTATION 1) Prise en main	- Faire fouiller les poches et leur demander de se diriger au terrain, en rang et par équipe.		
2) Mise en train	- Faire faire des échauffements en rapport avec l'activité du jour.		
II. DÉVELOPPEMENT <u>La leçon du jour</u> 1) mise en place des élèves 2) Consigne 3) Déroulement (jeu)	<ul style="list-style-type: none"> - Faire un dessin représentatif du jeu avec tous les éléments qui le composent. - Expliquer le déroulement du jeu. - Faire jouer le jeu. - Donner les résultats. - Faire faire la ronde chantée. 		
III. RETOUR AU CALME	<ul style="list-style-type: none"> - Faire le bilan de la séance. - Faire la minute de silence. - Organiser le retour en classe. 		

MODULE 3 : ORGANISATION MATÉRIELLE DE L'EPS AU PRIMAIRE

LEÇON 1 : L'ORGANISATION MATÉRIELLE ET SPATIALE

En début d'année scolaire les trois premières actions du maître sont :

- L'organisation de la classe ;
 - Le traçage du terrain ;
- La collecte et la fabrication du matériel.

I. L'organisation de la classe

Le bon déroulement d'une séance d'E.P. S nécessite une bonne organisation de l'effectif de la classe en équipes de valeurs sensiblement égales : c'est-à-dire **homogène** entre elles et **hétérogène** en leur sein.

Pour une classe mixte, il ne faut jamais faire une équipe de filles à part ; il faut veiller à ce que les équipes soient mixtes.

1) L'organisation des petites classes

Une seule séance suffit pour organiser la classe de façon équilibrée en tenant compte de l'**effectif** et de la **taille**.

Effectif de la classe	$E \leq 17$	$18 \leq E \leq 34$	$35 \leq E \leq 42$	$43 \leq E$
Nombre d'équipes	2	3	4	6

En général, il est conseillé d'organiser la classe en 6 équipes distinctes par des couleurs différentes et désigner ou faire élire des chefs d'équipes.

Ex : Soit un effectif de 60 élèves avec 19 filles.

Soit : a- b- c- d-----les 19 filles

1- 2- 3- 4-----les 41 garçons

➡ Faire deux (02) rangs : un (01) rang de filles et un (01) rang de garçons par ordre de croissance (du plus petit au plus grand).


➡ Les six (06) premiers constituent les premiers éléments de chaque groupe, le reste des filles puis les garçons se repartissent derrière les six (06) premières filles suivant le **système serpent**.

On obtient la répartition suivante :

JAUNE	VERT	BLEU	ROUGE	VIOLET	ORANGE
a	b	c	d	e	f
l	k	j	i	h	g
m	n	o	p	q	r
5	4	3	2	1	s
6	7	8	9	10	11
17	16	15	14	13	12
18	19	20	21	22	23
29	28	27	26	25	24
30	31	32	33	34	35
41	40	39	38	37	36

- N.B :** - Attribuer une couleur à chaque équipe.
 - Faire élire ou désigner les chefs d'équipe.

 Sens de placement des élèves.

 Chefs d'équipe.

2) L'organisation des grandes classes

Contrairement aux petites où la classe est organisée seulement en fonction du genre, de la taille et de l'effectif, le principe de l'organisation des grandes classes est d'aboutir à trois (03) clubs homogènes en capacité d'endurance.

Pour cela, nous partirons de l'organisation des petites classes pour soumettre les élèves à des courses d'endurances à l'issue desquelles chacun devra être classé dans un club puis dans une équipe.

L'organisation des grandes classes se déroule en deux (02) séances.

Exemple d'une classe de 48 élèves.

❖ PREMIÈRE SÉANCE

- Repartir les élèves de la classe selon le modèle des petites classes.
- Soumettre chaque équipe à une course. A l'arrivée il sera remis à chaque coureur une fiche portant son numéro d'ordre d'arrivée sur lequel il inscrira son nom.

- A l'issue de la 1^{ère} séance, regrouper tous les 1^{er} et 2^{èm}, tous les 3^{ème} et 4^{ème}, tous les 5^{ème} et 6^{ème}, tous les 7^{ème} et 8^{ème} de la classe.

❖ DEUXIÈME SÉANCE

- Constituer de nouveaux groupes de course sur la base des résultats de la première course.
 - ⇒ Groupe 1 : les 1 et les 2 → 12 élèves
 - ⇒ Groupe 2 : les 3 et les 4 → 12 élèves
 - ⇒ Groupe 3 : les 5 et les 6 → 12 élèves
 - ⇒ Groupe 4 : les 7 et les 8 → 12 élèves
- Soumettre chacun de ces groupes à une course d'endurance sur la même distance qu'à la séance précédente.
- A l'arrivée de chaque course, il sera remis à chacun des coureurs une fiche portant son rang définitif.
 - ⇒ Le groupe1 sera classé du 1 au 12
 - ⇒ Le groupe2 sera classé du 13 au 24
 - ⇒ Le groupe3 sera classé du 25 au 36
 - ⇒ Le groupe4 sera classé du 37 au 48
- Mettre les élèves en rangs du 1 au 48
- Faire une répartition en trois clubs de deux équipes chacun selon le système serpent.

Ainsi, on aura :

CLUBS			
	JAUNE	VERT	ROUGE
É Q U I P E S I	Nom du 1 ^{er}	Nom du 2 ^{ème}	Nom du 3 ^{ème}
	Nom du 6 ^{ème}	Nom du 5 ^{ème}	Nom du 4 ^{ème}
	Nom du 7 ^{ème}	Nom du 8 ^{ème}	Nom du 9 ^{ème}
	Nom du 12 ^{ème}	Nom du 11 ^{ème}	Nom du 10 ^{ème}
	Nom du 13 ^{ème}	Nom du 14 ^{ème}	Nom du 15 ^{ème}
	Nom du 18 ^{ème}	Nom du 17 ^{ème}	Nom du 16 ^{ème}
	Nom du 19 ^{ème}	Nom du 20 ^{ème}	Nom du 21 ^{ème}
	Nom du 24 ^{ème}	Nom du 23 ^{ème}	Nom du 22 ^{ème}
É Q U I P E S	Nom du 25 ^{ème}	Nom du 26 ^{ème}	Nom du 27 ^{ème}
	Nom du 30 ^{ème}	Nom du 29 ^{ème}	Nom du 28 ^{ème}
	Nom du 31 ^{ème}	Nom du 32 ^{ème}	Nom du 33 ^{ème}
	Nom du 36 ^{ème}	Nom du 35 ^{ème}	Nom du 34 ^{ème}
	Nom du 37 ^{ème}	Nom du 38 ^{ème}	Nom du 39 ^{ème}
	Nom du 42 ^{ème}	Nom du 41 ^{ème}	Nom du 40 ^{ème}
	Nom du 43 ^{ème}	Nom du 44 ^{ème}	Nom du 45 ^{ème}

II	Nom du 48 ^{ème}	Nom du 47 ^{ème}	Nom du 46 ^{ème}
-----------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

- Attribuer une couleur à chaque club
- Faire élire un chef dans chaque club, puis dans chaque équipe.

II. Tracé du terrain

1) Dans les petites classes (CP1, CP2, CE1)

Au niveau des petites classes, la forme et les dimensions du terrain varient selon le type de séance, l'espace disponible et l'effectif de la classe. Il doit être bien tracé et matérialisé.

☞ **Pour les séances objets**, Le terrain le mieux adapté est la forme circulaire. L'intervalle séparant deux enfants est de 1,50m. Cet intervalle et le nombre d'élèves permettent de calculer la circonférence du cercle, par conséquent pour calculer le rayon du cercle en vue de le tracer, la formule suivante est appliquée.

Circonférence = Effectif x Intervalle

Circonférence = 2 π R

2 π R = Effectif x Intervalle

$$R = \frac{\text{Effectif} \times 1,50m}{2\pi} \text{ avec } \pi \cong 3 \text{ et intervalle} = 1,50m$$

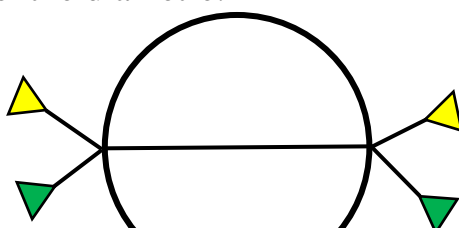
$$R = \frac{\text{Effectif} \times 1,50m}{6} \text{ ou } R = \frac{\text{Circonférence}}{6}$$

Une fois le rayon déterminé, le maître pourra utiliser une corde (longueur = rayon) relier à deux (02) piquets pour tracer son terrain.

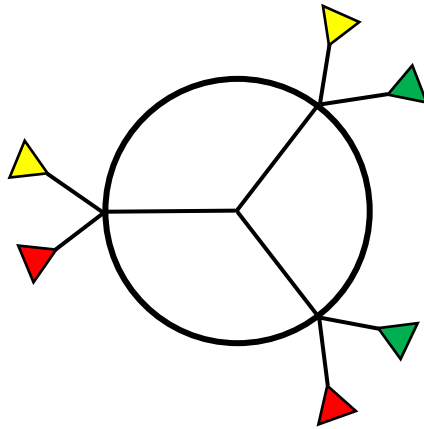
☞ **Pour les séances jeux**, la forme du terrain est fonction du jeu à pratiquer. Le terrain peut être circulaire, rectangulaire, carré ou sous forme de parcours.

❖ **Comment obtenir l'emplacement des équipes sur le cercle ?**

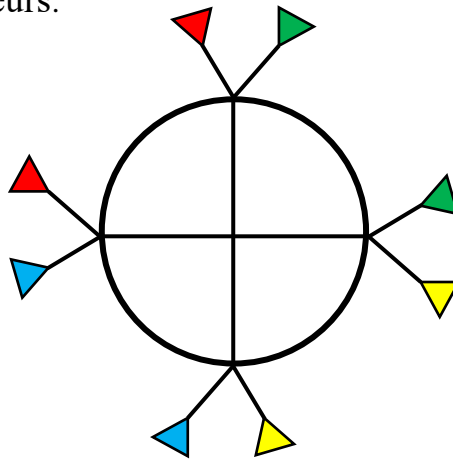
⇒ Pour une classe comportant deux (02) équipes, il faut diviser le cercle en deux (02) en traçant tout simplement le diamètre.



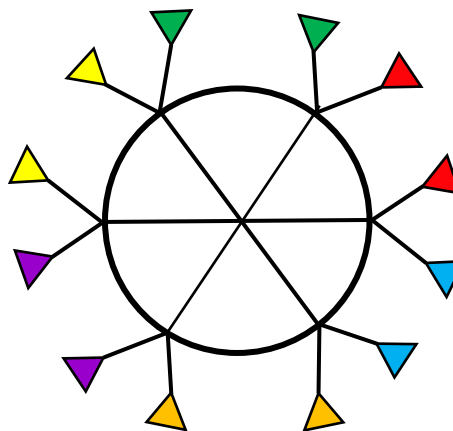
⇒ Pour une classe comportant trois (03) équipes, il suffit de reporter trois (03) fois le diamètre du cercle sur la circonférence. L'on obtient ainsi les (03) trois zones d'égales longueurs.



⇒ Pour une classe comportant quatre (04) équipes, il suffit de diviser le cercle par deux (02) diamètres perpendiculaires sur la circonférence et l'on obtient ainsi quatre (04) zones d'égales longueurs.



⇒ Pour une classe comportant six (06) équipes, il suffit de reporter six fois le rayon sur la circonférence du cercle et l'on obtient six (06) zones d'égales longueurs.



Il est conseillé de matérialiser le terrain ou toute autre forme de terrain avec un matériau ne présentant pas de danger pour les élèves, tels que la poudre de charbon, le sable, l'argile.

2) Dans les grandes classes (CE2, CM1, CM2)

L'aire de jeu retenue dans les grandes classes est le mini-stade. Le mini-stade est un espace aménagé pour la pratique des activités physiques et sportive réalisées dans le cadre l'animation sportive.

C'est un mini-stade qui se compose d' :

1. *un terrain de sports collectifs (40m x 20m) ;*
2. *une piste d'endurance (environ 150m) ;*
3. *une piste de vitesse (40m x 6m) ;*
4. *un sautoir (6m x 4m).*

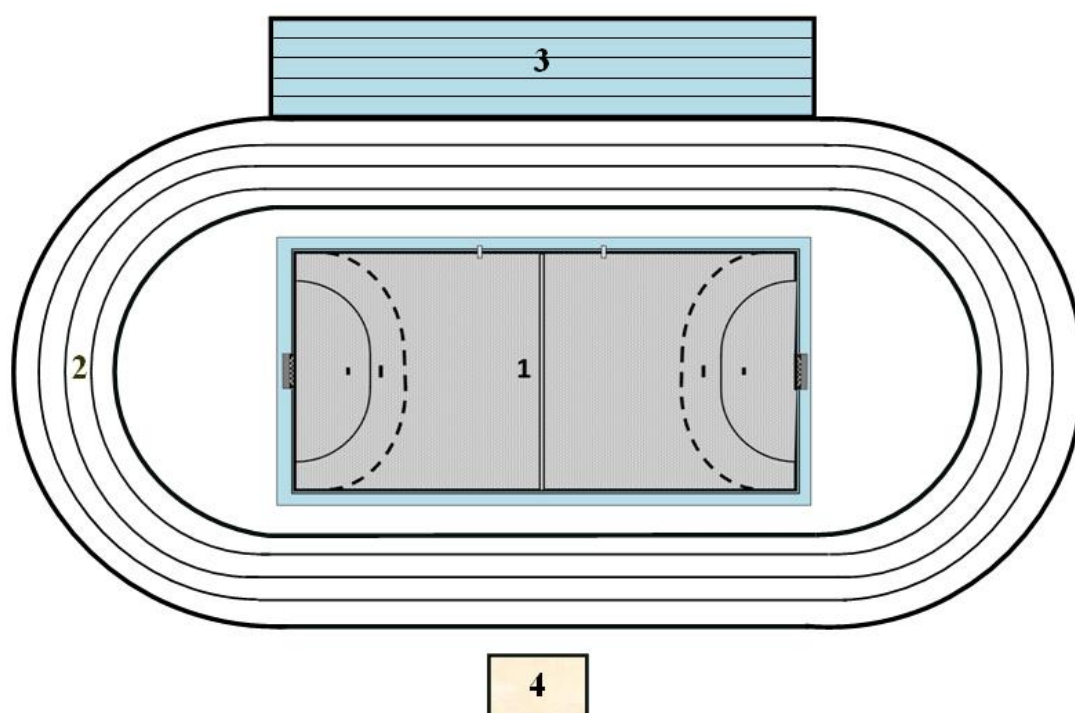


SCHÉMA D'UN MINI-STADE

III. Collecte et fabrication du petit matériel d'enseignement

C'est l'ensemble de tous les éléments indispensables pour la réalisation de la séance. Il est composé du petit matériel sommaire ; balles, cordes, boîtes, bandeaux, fanions, sifflets, chronomètres, montres. Le maître peut en confectionner lui-même ou solliciter la coopérative scolaire, l'inscrire sur la liste des fournitures scolaires.

NB : la liste de ce petit matériel est donnée à titre indicatif et non limitatif.

Dans les grandes classes (CE2 - CM) le matériel didactique est fonction des activités sportives retenues. Cependant, le matériel tel que : les sifflets, les jeux de bandeaux ou foulards, la montre ou le chronomètre et les fiches de résultats doivent être disponibles.

MODULE 4 : L'EPS DANS LES PETITES CLASSES

LEÇON 1 : LES ACTIVITÉS DE MANIPULATION D'OBJETS

I. Définition

Une séance objets ou séance petits matériels ou encore séance de manipulation est une séance au cours de laquelle les élèves manipulent les (s) objets mis à leur disposition. C'est une séance au cours de laquelle un ensemble d'exercices physiques à but éducatif sont pratiqués sous forme de manipulation de petit matériel tels les bâtons, les cordes, les cartons et les balles.

II. Les intentions pédagogiques

Ce sont les compétences lointaines (à long terme ou moyen terme) que le maître vise à travers la proposition d'une situation d'apprentissage.

La pratique régulière de la séance objet fait :

- Acquérir à l'enfant un vocabulaire de base, un certain nombre de notion topographique.
- Enrichir et diversifier les conduites motrices de l'enfant, favorisant sa créativité, en stimulant son imagination, en améliorant sa coordination motrice.
- Permettre à l'enfant de connaître son corps et ses possibilités motrices.
- Favoriser l'organisation de ses perceptions : vue, ouïe, toucher, intellectuelle...
- Favoriser sa socialisation en l'aidant à sortir de son égoïsme.
- Répondre aux besoins de bouger, de jouer de l'enfant.

III. Les différentes étapes de la progression pédagogique

Elles sont au nombre de quatre.

1^{ère} Étape :

Découvrir et verbaliser plusieurs actions générales possibles avec un objet :

Exemple : Jouer avec la balle.

(Elle repose sur les différents verbes d'actions : rouler, lancer, attraper, jongler, tirer...).

2^{ème} Étape :

Découvrir et verbaliser différentes manières de réaliser une action déjà découverte à la première étape.

Exemple : Comment pouvez-vous lancer votre balle. Jouez... je vous regarde !

3^{ème} Étape :

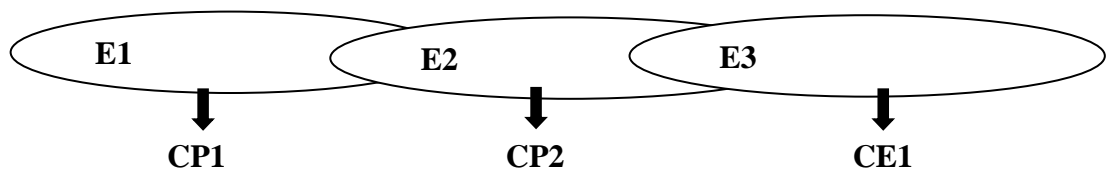
Découvrir et verbaliser la meilleure manière de réaliser une action connue en vue d'une performance ou d'un but à atteindre.

Exemple : Sauter à la corde le plus longtemps possible sans s'arrêter (performance : le plus longtemps possible).

4^{ème} Étape :

Inventer à deux ou à plusieurs un ou deux jeux avec un ou plusieurs objets identiques ou différents.

Remarque :



NB : Une action générale est toute action possible qu'on peut faire avec un objet.

Ex : Sauter à la corde, rouler, tirer, rattraper, tourner, jongler, pousser, etc.

IV. La démarche pédagogique des séances objets

C'est la procédure ou la manière utilisée par le maître pour mener à bien un cours afin d'atteindre l'objectif qu'il s'est fixé.

Elles sont au nombre de quatre.

1) TEMPS 1 : la phase de consigne (ou mise en action)

On donne la consigne du jeu : ex. Qu'est-ce qu'on fait avec une balle ? Jouer... je vous regarde !

2) TEMPS 2 : la phase de recherche

Les enfants jouent sous l'observation du maître. Le maître stimule la recherche.

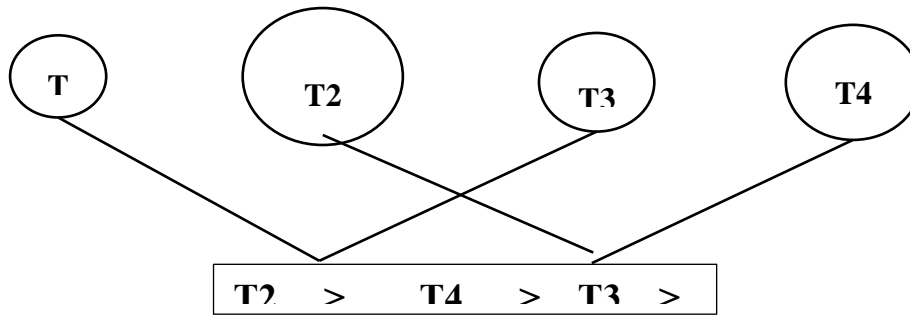
3) TEMPS 3 : la phase de choix + verbalisation

Le maître fait un choix parmi les actions découvertes et le fait verbaliser par un élève.

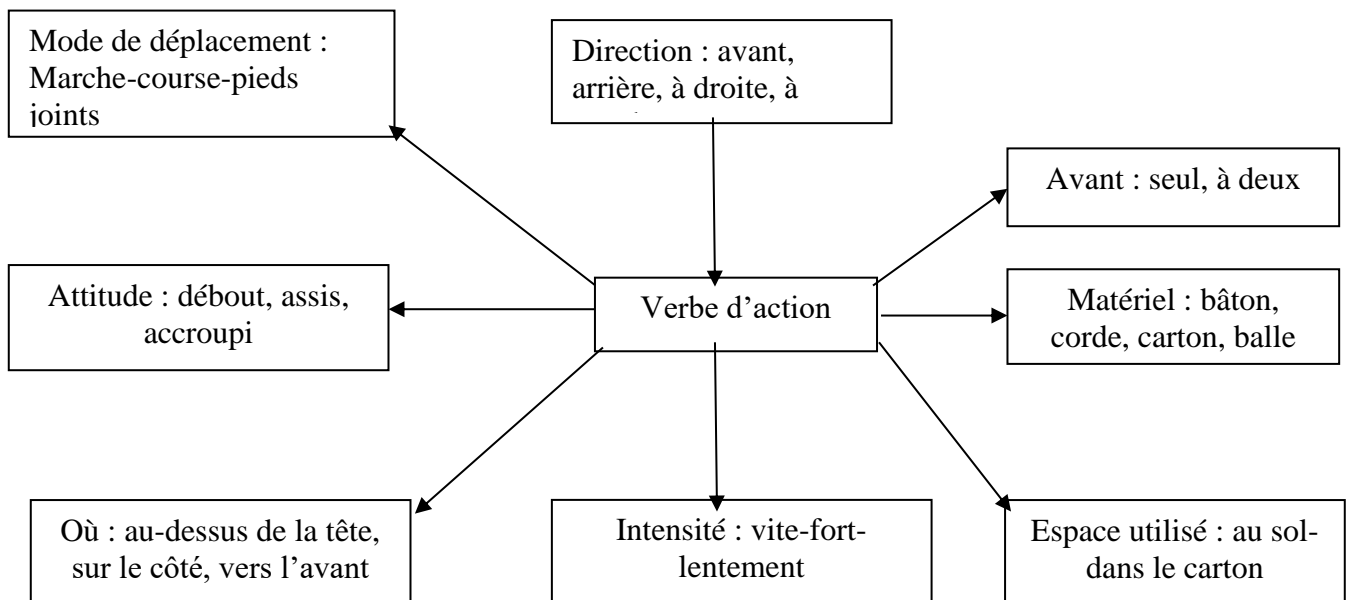
4) TEMPS 4 : la phase d'imitation

Il s'agit d'une imitation collective.

❖ **La schématisation de démarche pédagogique en fonction du temps et de leur importance**



V. Les axes de recherche ou conditions possibles au cours d'une séance objet



NB : un verbe d'action est un verbe qui implique une situation d'exercice dans laquelle les facteurs d'exécutions priment sur les facteurs de perceptions. C'est-à-dire l'action posé doit être quantifiable, observable, mesurable. Ex : Courir, Sauter ≠ réfléchir, parler.

Ne pas confondre les termes suivants : progression pédagogique, démarche pédagogique, les parties ou structure d'une séance.

Progression pédagogique	Démarche pédagogique	Les parties ou structures d'une séance
<ul style="list-style-type: none"> • ÉTAPE 1 : découverte générale • ÉTAPE 2 : les manières de réaliser • ÉTAPE 3 : la performance • ÉTAPE 4 : l'invention 	<ul style="list-style-type: none"> • Temps1 : consigne • Temps2 : recherche • Temps3 : choix+ verbalisation • Temps4 : imitation 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ PRÉSENTATION <ul style="list-style-type: none"> • Prise en main • Mise en train ❖ DÉVELOPPEMENT <ul style="list-style-type: none"> • Les temps de la démarche pédagogique ❖ ÉVALUATION ❖ RETOUR AU CALME

SÉANCE 2 : LES SÉANCES JEUX

I. Définition

De façon générale le jeu est une réalité sociale. C'est une activité gratuite, désintéressé, attrayante régit par des règles qui varient selon le lieu et l'époque. Le seul enjeu est la satisfaction morale.

En outre, C'est une activité physique et / ou mentale purement gratuite généralement fondé sur la convention ou la fiction et qui n'a dans la conscience de celui qui s'y livre d'autre but que le plaisir qu'il procure.

Le jeu est une activité physique ou mentale gratuite, qui n'a dans la conscience de celui qui s'y livre d'autre but que le plaisir qu'il procure. À l'école primaire, le jeu implique l'idée de lutte, mais une lutte à la mesure de l'enfant, de ses impulsions et sans et sans danger pour son organisme, car le jeu est circonscrit dans les limites raisonnables imposées par la règle (espace limité, un temps précis et les règles). Il n'y a pas de jeu sans enjeu.

NB : Les règles d'un jeu peuvent varier d'un lieu à l'autre et peuvent être modifié à tout moment. Par contre celles du sport sont universelles.

II. Différents types de jeu

On distingue deux types de jeu à l'école primaire :

1) Jeux performances

Ce sont des jeux dont le but est connu et les moyens pour l'atteindre le sont aussi.

Exemple : les couleurs, les oiseaux en cage, les lapins dans la clairière, Koffi Konan...

2) Jeux problèmes

Ce sont des jeux dont le but est connu mais pas les moyens de l'atteindre.

Exemple : La rivière aux crocodiles, minuit dans la savane, l'épervier...

III. Caractéristiques des différents types de jeu

Types de jeux	Jeux performances	Jeux problèmes
Caractéristiques		
BUT	Connu	Connu
MOYENS	Connu	Pas connu
DÉMONSTRATION	Oui	Non
ENVIRONNEMENT	Stable	Instable
INCERTITUDE	Faible	Élevée
HABILETÉS	Fermées	Ouvertes
FACTEURS DE LA CONDUITE MOTRICE	Exécution : -vitesse -force -endurance -détente -souplesse -adresse	Perception (réflexion) -observation -analyse -évaluation -anticipation -prise de conscience

IV. Présentation des temps de la démarche pédagogique

1) Jeux performances

- a. Mise en place des équipes
- b. Mise en situation ou consigne (ponctuée d'une démonstration)
- c. Pratique dirigée
- d. Entretien maître-élèves

2) Jeux problèmes

- a. Mise en place des équipes
- b. Mise en situation ou consigne (pas de démonstration)
- c. Pratique dirigée
- d. Entretien maître-élèves

V. Évolution des différents types de jeux

Faire évoluer un jeu suppose lui apporter un changement en vue de satisfaire des intentions éducatives, des stratégies pédagogiques.

1) Quand faire évoluer un jeu

On fait évoluer un jeu lorsque ;

- L'intérêt des élèves pour ce jeu diminue.
- Le but du jeu est trop facilement atteint ou impossible à atteindre par les élèves après plusieurs essais.
- Le comportement d'un ou de plusieurs élèves l'exige.

2) Pourquoi faire évoluer un jeu

On fait évoluer un jeu pour ;

- Préserver le plaisir de jouer de l'enfant en évitant surtout la monotonie.
- Avoir une quantité de travail suffisante pour tous les enfants les lasser au cours du jeu.

3) Comment faire évoluer un jeu ?

On peut faire évoluer un jeu en :

- Modifiant le but et les règles du jeu.
- Diminuant le nombre d'apprenant ou d'équipes qui s'affrontent sur le terrain.
- Agissant sur les dimensions du terrain.
- Réduisant ou en augmentant la quantité du matériel utilisé.

VI. Portée éducative du jeu

Le jeu est un puissant moyen éducatif pour l'enfant :

- Il favorise le développement physique et psychologique.
- Il améliore la motricité.
- Il favorise la précision des gestes.
- Il développe les différentes perceptions : l'attention et la mémoire.
- Il favorise la socialisation.

VII. Élaboration de fiche de séance

FICHE DE SÉANCE

Compétence : Traiter une situation liée à la pratique des jeux de locomotion et de manipulation d'objet

Leçon : Les jeux de locomotion

Séance : Les lapins dans la clairière

Matériel : Les foulards, un sifflet, les fanions

Support : guide maître

Niveau : CP2

Effectif : 40

TABLEAU DES HABILITÉS / CONTENUS

Habilités	Contenus
Identifier	Le matériel, le principe et les règles du jeu.
Réagir	Un signal sonore ou visuel
Courir	Vite et droit
Respecter	Les règles d'hygiènes, les du jeu et les règles de sécurité.

Situation :**DÉROULEMENT**

Plan du cours	Activités-maître	Durée	Stratégies	Activités-élèves
PRÉSENTATION 1-Présentation 2-Exploitation de la situation. 3-Mise en train.	-Faire l'appel, vérifier les ténues, mettre les élèves en rang, faire distribuer les foulards. Aller vers le terrain. -faire marcher autour du terrain, puis courir. -faire des étirements puis des exercices respiratoires	6mn 3mn	Travail collectif	Répondent Se mettent en rang par équipe. Se dirigent vers le terrain avec leurs foulards en ordre. Marchent puis courent sans se bousculer. Inspirent et expirent profondément.
DÉVELOPPEMENT 1-Mise en place de la situation 2-Mise en situation ou consigne 3-Pratique dirigée	Mettre en place des équipes pour vivre l'activité. Les arbres sont debout jambes écartés et les lapins sous leurs arbres. A mon signal chaque lapin sortira sous son arbre et fera le tour des arbres selon le sens indiqué pour rentrer le plus vite possible sous son arbre. Attention... on ne démarre pas avant le signal et on doit respecter le sens indiqué. Démonstration avec deux couples. Les enfants jouent, le maître observe et intervient à chaud pour faire respecter les règles et éliminer.	20mn	Travail collectif Travail collectif	Chaque enfant reconnaît son rôle. Les enfants écoutent les consignes. Les deux couples d'enfants démontrent le jeu. Les enfants jouent et respectent les consignes du maître
ÉVALUATION Mini compétition	À mon signal chaque lapin sortira sous son arbre, il fera le tour des arbres selon le sens indiqué pour rentrer le plus vite possible sous son arbre. Attention on ne démarre pas avant le signal et on doit respecter le sens indiqué. Les trois derniers à rentrer sous leurs arbres seront éliminés.	10mn	Travail par groupe	Respectent les consignes du maître. Réussissent à faire gagner des points à leurs équipes.
RETOUR AU CALME Objectivation	-Rassemblement des élèves. -Bilan (Poser des questions sur le jeu)	6mn		Assis par équipe de couleurs.

	<ul style="list-style-type: none">-Proclamer les résultats.-Ramassage du matériel.-Demandent aux équipent d'aller se laver les mains.-Retour en classe en silence et en ordre.		Travail collectif	Répondent aux questions. Ramassent le matériel. Se lavent les mains. Retourne en classe dans l'ordre et la discipline
--	---	--	-------------------	--

MODULE 5 : L'EPS DANS LES GRANDES CLASSES

LEÇON : L'ORGANISATION PÉDAGOGIQUE DES GRANDES CLASSES (Animation Sportive)

I. Définition

Les activités sportives dans les grandes classes (CE2-CM1-CM2) à l'école primaire sont pratiquées et animées de façon particulière. L'objectif est de les pratiquer sous leur forme globale et sans contrainte technique. Les élèves sous la supervision et l'assistance du maître apprennent les règles minimales et les gestes sommaires spécifiques à chaque activité sportive au programme. Ces séances sont appelées Animation sportive. Elle comprend deux étapes :

- La première étape qui est le tournoi triangulaire, permet la familiarisation avec les activités sportives au programme.
- La deuxième étape qui est la séance d'initiation ou séance de travail, permet l'apprentissage des activités.

II. Objectifs spécifiques

La pratique de l'animation sportive vise trois objectifs fondamentaux.

- L'autonomie à assurer le bon déroulement des rencontres.
- La pratique globale de l'activité (maîtrise des savoirs faire-faire fondamentaux)
- La recherche d'un certain niveau de performance.

III. Animation sportive 1^{ère} étape (CE2)

Elle concerne exclusivement la classe de CE2 et correspond à la découverte des activités sportives où toutes les séances sont vécues sous forme de tournois triangulaires.

1) Tournoi triangulaire

On appelle tournoi triangulaire, un tournoi qui regroupe trois équipes au cours duquel, lorsque deux équipes s'affrontent, la troisième organise. À la fin de cette compétition chaque équipe aura joué deux fois et organisé deux fois.

2) Démarche pédagogique

Elle se présente comme suit :

- Mise en place des élèves
- Consigne
- Pratique dirigée (déroulement des rencontres)

- Entretien maitre-élève

3) Structure d'une séance de tournoi

Le tournoi triangulaire a une méthodologie particulière. Elle se présente comme suit :

- Présentation
- Développement / Évaluation
- Retour au calme

Durée : 40min

I/ PHASE	DE																		
PRÉSENTATION.....5min	en																		
1. Prise main.....2min	en																		
<ul style="list-style-type: none"> • Vérification des présences et des tenues • Sortir par groupe de couleur et distribution des foulards • Déplacement vers le terrain • Annonce de la séance du jour 																			
2. Mise train.....3min	en																		
<ul style="list-style-type: none"> • Échauffement général des 3 équipes 																			
II/ PHASE DE DÉVELOPPEMENT / ÉVALUATION.....30 min																			
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">TOURNOIS</th> <th>Durée</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">1^{ère} RENCONTRE</td> <td>Échauffement Spécifique des JAUNE et VERT</td> <td>Mise en place de l'équipe organisatrice : ROUGE 2 min</td> </tr> <tr> <td colspan="2">1^{ère} RENCONTRE JAUNE vs VERT ROUGE : Organise 8 min</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">2^{ème} RENCONTRE</td> <td>Échauffement Spécifique des VERT et ROUGE</td> <td>Mise en place de l'équipe organisatrice : JAUNE 2 min</td> </tr> <tr> <td colspan="2">2^{ème} RENCONTRE VERT vs ROUGE JAUNE : Organise 8 min</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">3^{ème} RENCONTRE</td> <td>Échauffement Spécifique des ROUGE et JAUNE</td> <td>Mise en place de l'équipe organisatrice : VERT 2 min</td> </tr> <tr> <td colspan="2">3^{ème} RENCONTRE ROUGE vs JAUNE VERT : Organise 8 min</td> </tr> </tbody> </table>	TOURNOIS		Durée	1^{ère} RENCONTRE	Échauffement Spécifique des JAUNE et VERT	Mise en place de l'équipe organisatrice : ROUGE 2 min	1^{ère} RENCONTRE JAUNE vs VERT ROUGE : Organise 8 min		2^{ème} RENCONTRE	Échauffement Spécifique des VERT et ROUGE	Mise en place de l'équipe organisatrice : JAUNE 2 min	2^{ème} RENCONTRE VERT vs ROUGE JAUNE : Organise 8 min		3^{ème} RENCONTRE	Échauffement Spécifique des ROUGE et JAUNE	Mise en place de l'équipe organisatrice : VERT 2 min	3^{ème} RENCONTRE ROUGE vs JAUNE VERT : Organise 8 min		
TOURNOIS		Durée																	
1^{ère} RENCONTRE	Échauffement Spécifique des JAUNE et VERT	Mise en place de l'équipe organisatrice : ROUGE 2 min																	
	1^{ère} RENCONTRE JAUNE vs VERT ROUGE : Organise 8 min																		
2^{ème} RENCONTRE	Échauffement Spécifique des VERT et ROUGE	Mise en place de l'équipe organisatrice : JAUNE 2 min																	
	2^{ème} RENCONTRE VERT vs ROUGE JAUNE : Organise 8 min																		
3^{ème} RENCONTRE	Échauffement Spécifique des ROUGE et JAUNE	Mise en place de l'équipe organisatrice : VERT 2 min																	
	3^{ème} RENCONTRE ROUGE vs JAUNE VERT : Organise 8 min																		
III/ RETOUR AU CALME.....5 min																			
<ul style="list-style-type: none"> • Rassemblement des élèves 																			

- Ramassage du matériel
- Bilan de la séance
- Proclamation des résultats
- Annonce du thème de la prochaine séance
- Retour ordonné en classe.

IV. Animation sportive 2^{ème} étape (CM1-CM2)

1) Séance d'initiation

C'est une séance au de laquelle les élèves sont mis en situation d'apprentissage d'une nouvelle activité.

C'est une forme d'apprentissage qui a pour objectif de faire acquérir des habiletés motrices aux élèves et de résoudre certains problèmes liés à l'organisation des tournois. Il s'agit pour l'enseignant de proposer des exercices à l'ensemble des élèves et de terminer la séance par une compétition sous forme de tournoi.

2) Démarche pédagogique

- Mise en place des élèves
- Consigne
- Pratique dirigée (apprentissage)
- Entretien maître-élève

3) Structure d'une séance d'initiation

La méthodologie de la séance d'initiation est la méthodologie générale des séances d'EPS :

- Présentation
- Développement
- Évaluation
- Retour au calme

NB : Dans un cycle de travail en initiation, la première et la dernière séance doivent être vécues sous forme de tournoi triangulaire.

- Structure d'une séance d'initiation (CM1 ; CM2)

Durée : 40min

I/ PHASE DE PRÉSENTATION.....
5min

- | | |
|---|------|
| 1. Prise en main..... | 2min |
| <ul style="list-style-type: none"> • Vérification des présences et des tenues • Sortir par groupe de couleur et distribution des foulards • Déplacement vers le terrain • Annonce de la séance du jour. | |
| 2. Mise en train..... | 3min |
| <ul style="list-style-type: none"> • Échauffement général et spécifique des 3 équipes | |

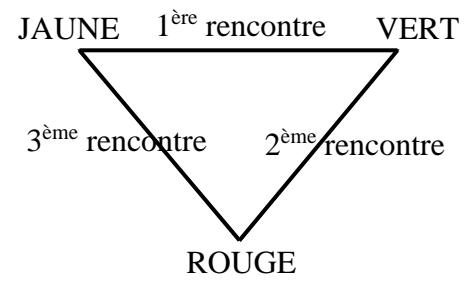
II/ PHASE DE DÉVELOPPEMENT ou APPRENTISSAGE..... 15 min

- | | |
|-----------------------------|---|
| Situation 1
(Exercice 1) | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mise en place ▪ Consigne ▪ Pratique dirigée (Apprentissage) ▪ Entretien maitre-élève (partiel) |
| Situation 2
(Exercice 2) | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mise en place ▪ Consigne ▪ Pratique dirigée (Apprentissage) ▪ Entretien maitre-élève (partiel) |
| Situation 3
(Exercice 3) | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mise en place ▪ Consigne ▪ Pratique dirigée (Apprentissage) ▪ Entretien maitre-élève (partiel) |

(Annonce de la compétition pour la mise en application des exercices appris)

III / PHASE D'ÉVALUATION..... 15 min

COMPÉTITION : Tournoi triangulaire



IV/ RETOUR AU CALME..... 5 min

- Rassemblement des élèves
- Ramassage du matériel
- Bilan de la séance
- Proclamation des résultats
- Annonce du thème de la prochaine séance
- Retour ordonné en classe.

V. Enregistrement des résultats (FICHE A)

L'enregistrement des résultats se fait à l'aide d'une fiche appelée Fiche A, que le maître met à la disposition du marqueur et son aide.

Elle permet d'enregistrer les résultats au cours d'une séance d'animation sportive.

Le décompte des points à chaque rencontre se fait de la façon suivante :

- Un match gagné donne 3 points.
- Un match nul donne 2 points.
- Un match perdu donne 1 point.

FICHE A

Date.....Activité.....

		SCORES										POINTS
ÉQUIPES												
1^{ère} RENCONTRE	JAUNE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1
		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	2
		21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	3
		31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
	VERT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1
		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	2
21		22	23	24	25	26	27	28	29	30	3	
31		32	33	34	35	36	37	38	39	40		
2^{ème} RENCONTRE	VERT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1
		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	2
		21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	3
		31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
	ROUGE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1
		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	2
21		22	23	24	25	26	27	28	29	30	3	
31		32	33	34	35	36	37	38	39	40		
3^{ème} RENCONTRE	ROUGE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1
		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	2
		21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	3
		31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
	JAUNE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1
		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	2
21		22	23	24	25	26	27	28	29	30	3	
31		32	33	34	35	36	37	38	39	40		

ÉQUIPES	POINTS	CLASSEMENT
JAUNE		
VERT		
ROUGE		

LEÇON 2 : LES SPORTS COLLECTIFS

Généralités

Ce sont des sports opposent deux équipes qui se disputent un engin (balle, ballon) sur une aire de jeu bien délimitée pendant un temps précis et dont l'objectif est de marquer des buts tout en empêchant l'adversaire d'en faire autant.

L'appellation de leurs buts varie selon le type de sport : au football et au handball on parle de but, au volleyball ce sont des points qui aboutissent à des sets, au basketball on parle de panier (1, 2, 3) points et au rugby on parle d'essai (5 points).

A/ LE HANDBALL

I. Définition

Le Handball est un sport collectif qui a fait son apparition au XIXème siècle en Allemagne. Il réalise l'opposition de 6 joueurs de champ et un gardien par équipe sur un terrain de 40m sur 20m dans une lutte incessante pour disposer du ballon.

Il consiste à jouer de la main pour progresser vers le camp adverse et marquer plus de but que l'adversaire tout en assurant une protection maximum de son propre but afin d'être déclaré vainqueur.

II. Les principales règles

Le handball est régi par 19 règles mais à l'école primaire nous nous limiterons aux règles d'or.

- Ne jouer qu'avec la main.

N°	FAUTES	SANCTIONS	REMISE EN JEU
01	-Un joueur touche la balle avec la jambe ou le pied.	-jet franc	-A l'endroit de la faute
02	-Un attaquant pénètre dans la zone.	-jet franc	-Sur la ligne des 6m
03	- Un défenseur pénètre dans sa zone.	- jet franc	- sur la ligne des 9m
04	-Un défenseur défend dans sa zone.	- jet de 7m (Penalty)	- Aux 7m
05	-Faire plus de 3 pas avec la balle "Marcher".	-jet franc	- A l'endroit de la faute
06	-Accrocher, tenir un adversaire.	-jet franc	- A l'endroit de la faute
07	-Un défenseur bouscule un joueur qui tire au but.	- jet de 7m (Penalty)	-Aux 7m
08	-Un joueur qui dribble, arrête et reprend le dribble (reprise de dribble).	- jet franc	-A l'endroit de la faute
09	-La balle sort par les lignes de touche.	-Remise en jeu	-A l'endroit où la balle est sortie
10	La balle sort par les lignes de fond : - lancée par un attaquant. - touchée ou lancée par un défenseur.	-Renvoi par le gardien de but	-Dans la zone

N°	FAUTES	SANCTIONS	REMISE EN JEU
		- jet de coin	- Dans le coin du terrain où la balle est sortie
11	- Un défenseur fait la passe à son gardien dans la zone.	- jet de 7m (Penalty)	- Aux 7m
12	- 2 joueurs adversaires font une faute en même temps.	- jet d'arbitre	- A l'endroit de la faute

- Ne pas rentrer dans la zone des 6m (partie réservée au gardien de but).
- Ne pas s'accrocher à l'adversaire, ni le bousculer, ni lui faire un croc en jambe.
- L'engagement se fait au centre du terrain et le joueur exécutant doit avoir un pied sur la ligne médiane.
- Il y a buts lorsque la balle franchit toute la ligne de but entre les deux poteaux.

III. Les principales fautes, les sanctions et leur exécution

IV. Stratégie d'organisation d'un tournoi triangulaire de handball

Au niveau du CE2 le maître doit amener ses élèves à :

- Organiser et animer un tournoi triangulaire de handball.
- Respecter et faire respecter les règles du handball.
- Déterminer les principes fondamentaux des sports collectifs à savoir :
 - On est attaquant lorsqu'on est en possession du ballon.
 - On est défenseur lorsqu'on n'a pas le ballon.

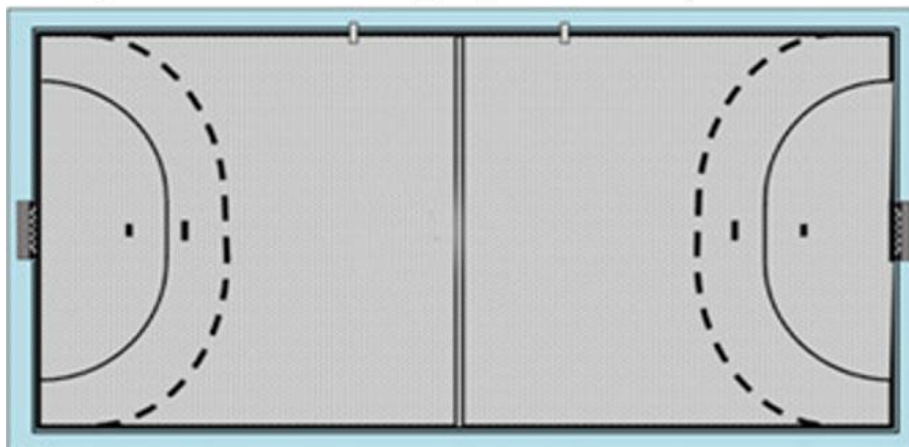
Les séances de handball doivent être animées dans l'application des règles principales.

1) Échauffement spécifique

Le « passe et va » chaque équipe occupe une moitié du terrain. Sur cette moitié les élèves forment deux demi-colonnes face à face. Je fais la passe à un camarade d'en face et je me positionne derrière ma propre colonne et vice-versa.

Le « passe et suit » suivant le même principe, je fais la passe à un camarade d'en face et je suis mon ballon pour me mettre derrière la colonne d'en face.

2) Rôle de l'équipe organisatrice



1- Arbitre central : Il donne le coup d'envoi, siffle les fautes et valide les buts.

2 – 3 : Marqueur et son aide : Ils enregistrent les buts marqués.

4 – 5 : Juges de buts : Ils aident l'arbitre à valider les buts marqués, jouent également le rôle de ramasseurs de balles.

6 – 7 : Juges de touche : Ils signalent à l'arbitre l'endroit où la remise en jeu doit s'effectuer, ils jouent aussi le rôle de ramasseurs de balles.

8 : Chronométrateur : Il prend le temps de la rencontre et signale à l'arbitre la fin de la partie.

V. Intentions éducatives du handball

La pratique du handball permet à l'enfant de :

- S'initier à l'éducation civique et morale par le rapport du principe et des règles qu'exige cette discipline.
- Renforcer ses capacités à agir et s'adapter à des situations d'incertitudes.
- Cultiver son esprit d'équipe et de solidarité.
- Assumer des responsabilités au niveau l'organisation des rencontres
- Se conformer aux lois du groupe.
- Développer sa capacité de perception, d'anticipation et de décision.

VI. Terminologie

- **La passe** : c'est un geste technique qui lie deux ou plusieurs partenaires par l'intermédiaire de la balle.
- **Le dribble** : c'est un geste technique qui consiste à faire rebondir la balle au sol permettant au joueur de progresser ou de conserver la balle, le temps de s'en défaire.
- **Le tir** : c'est un geste technique final qui conclut l'attaque. C'est au nombre de tirs réussis que dépend le résultat final d'une rencontre.
- **Le joueur en appui** : c'est tout joueur placé devant le porteur de balle et qui par des passes contribue à la progression vers le camp adverse.
- **Le joueur en soutien** : c'est un joueur placé en arrière ou sur la même ligne que le porteur de balle, qui par des passes contribue à conserver la balle au profit de son équipe.

A/ LE FOOTBALL

I. Définition

Le football est un sport né en Angleterre. C'est un sport dans lequel 22 joueurs s'efforcent d'envoyer un ballon rond dans le but adverse sans l'intervention des mains au cours d'une partie divisée en deux mi-temps.

Le football à l'école primaire utilise le terrain de handball comme aire de jeu. L'on parlera de football à 7 avec 6 joueurs de champs et un gardien de but. On pratique le football à 7 pour deux raisons :

- Permettre aux enfants de toucher au maximum le ballon.
- Utiliser un terrain réduit dont les dimensions sont adaptées à leurs capacités physiques.

II. Les principales règles

- Jouer uniquement avec le pied (sauf le gardien dans sa zone).
- Jouer dans les limites du terrain.
- Ne pas brutaliser l'adversaire.

III. Les principales fautes, les sanctions et leur exécution

N°	FAUTES	SANCTIONS	REMISE EN JEU
01	-Un joueur touche le ballon avec la main ou le bras.	-Coup Franc	-À l'endroit de la faute
02	-Un défenseur touche le ballon avec la main dans la zone des 6m.	-Penalty	-Aux 7m
03	-Un joueur bouscule un adversaire.	- Coup Franc	- À l'endroit de la faute
04	-Un joueur bouscule volontairement un adversaire.	-Penalty quel que soit l'endroit où la faute a été commise	-Aux 7m
05	-Un défenseur bouscule un adversaire qui tire au but	-Penalty.	-Aux 7m
06	-Le ballon sort par les lignes de touche.	- Remise en jeu.	-À l'endroit où le ballon est sorti.
07	Le ballon sort par les lignes de fond : - touche un défenseur ou le gardien. -Touche un attaquant	- Corner. - Remise en jeu par le gardien.	-Dans le coin du terrain, du côté où le ballon est sorti. -Dans la zone des 6m
08	-Le gardien touche le ballon avec la main hors de la zone des 6m.	-Coup Franc	- À l'endroit de la faute.
09	-2 joueurs adverses font la même faute en même temps.	-jet d'arbitre	-À l'endroit de la faute.

IV. Stratégie d'organisation d'un tournoi triangulaire

Idem au handball

V. Porté éducative du football

La pratique du football permet à l'enfant de :

- Renforcer ses capacités à agir et s'adapter à des situations d'incertitude.
- Assumer les responsabilités au niveau de l'organisation des rencontres.
- Développer sa capacité de perception, d'anticipation, et de décision.
- Cultiver son esprit d'équipe (solidarité, partage, civisme).

LEÇON 3 : LES SPORTS ATHLÉTIQUES : LES COURSES

A/ LA COURSE D'ENDURANCE

I. Définition

C'est une activité athlétique qui consiste à courir le plus longtemps possible à une allure aisée sans s'arrêter, sans marcher, ni s'épuiser.

Le principe est de courir le plus longtemps possible de manière régulière sans s'épuiser.

II. Les principales règles

- Ne pas ralentir ou accélérer par moment
- Ne pas s'arrêter ou marcher
- Ne pas bousculer ou faire tomber un camarade.

III. Les stratégies d'organisation d'un tournoi triangulaire d'endurance

Il existe plusieurs méthodologies de travail en endurance, parmi lesquelles nous retenons le travail par intervalle et le travail continu.

1) Le travail par intervalle

Il consiste à baliser un parcours permettant aux élèves d'évoluer par groupe avec une certaine allure sur une distance précise. Il permet de reconnaître le niveau d'endurance par rapport au temps de passage et un meilleur contrôle de l'allure de course avec la distance parcourue.

2) Le travail continu

Il consiste à maintenir l'allure de course pendant un temps donnée sans tenir compte de la distance parcourue. L'objectif est d'augmenter progressivement le temps de course et de stabiliser le système cardio-vasculaire.

3) Échauffement spécifique à la course d'endurance

- Course lente sur la moitié du parcours, marche sur l'autre moitié.
- Course lente sur un tour puis marcher sur un 1/2 parcours.

IV. Porté éducative de le course d'endurance

La pratique de la course d'endurance développe chez l'enfant :

- L'élargissement des capacités cardiaques
- L'amélioration de la fréquence cardiaque
- Développement de le cage thoracique
- La persévérance
- Le goût de l'effort
- Le dépassement de soi
- L'esprit d'équipe
- L'esprit de combativité

B/ LA COURSE DE VITESSE

I. Définition

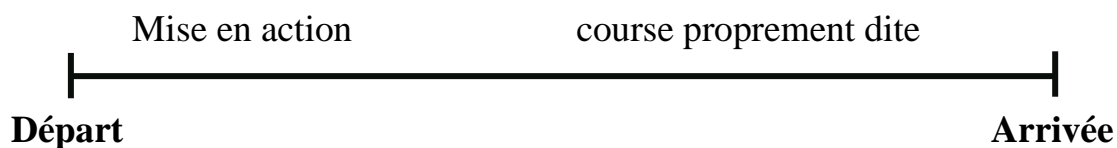
C'est une épreuve athlétique qui consiste à parcourir le vite possible une distance relativement courte.

Le principe est de courir le plus vite possible d'un point A à un point B.

II. Caractéristique de la course de vitesse

Elle est composée de trois phases essentielles :

- Le départ
- La mise en action
- La course proprement dite



NB : Les distances de course au niveau de la vitesse varient d'une classe à une autre (de 30m à 60m).

- CE2 : 30m – 40m
- CM1 : 40m – 50m
- CM2 : 50m – 60m

III. Tournoi triangulaire

1) Stratégie d'organisation

Pour animer une séance d'un tournoi triangulaire :

- Au signal : parcourir le plus vite possible la distance pour franchir la ligne d'arrivée.
- Départ debout ou accroupi.
- Course à deux (ou à 4 si l'effectif est pléthorique avec une piste plus large)
- Deux ou trois passages par élève ou par rencontre.

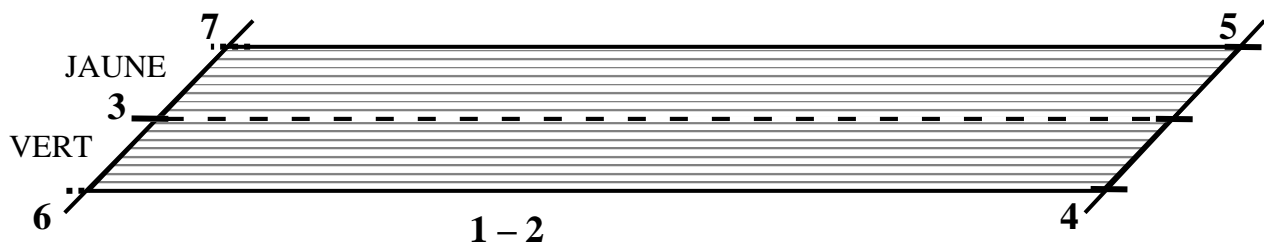
2) Échauffement spécifique à la course de vitesse

- Par deux courses lentes jusqu'à l'arrivée, revenir en marchant sur les côtés.
- Élévation de genou jusqu'à AB, talons aux fesses après AB en marchant sur les côtés.
- Course lente jusqu'à AB, course rapide après AB on revient en marchant sur les côtés.

3) Rôle de l'équipe organisatrice (Exemple : mise en place de 7 élèves/groupe)

RENCONTRE : JAUNE # VERT

ORGANISATEUR : ROUGE



1 : le marqueur : enregistre les résultats de chaque course.

2 : l'aide marqueur : lève le bras lorsque le marqueur a enregistré le score des coureurs.

3 : le starter : déclenche les départs.

Sa position est différente selon qu'il donne un signal visuel ou sonore.

- Signal visuel : sur la ligne d'arrivée entre les deux coureurs.
- Signal sonore : derrière la ligne de départ entre les deux coureurs.

4-5 : les juges à l'arrivée : indiquent les points obtenus par les coureurs qui passent de leur côté.

6-7 : les juges au départ : surveillent la ligne de départ, signalent les faux départs et rangent les coureurs.

IV. Les principales règles

- Ne pas empiéter la ligne de départ.
- Ne pas démarrer avant le signal.
- Ne pas courir hors de son couloir.
- Ne pas s'arrêter avant la ligne d'arrivée.
- Il est interdit de retenir son vis-à-vis.
- Décompte des points :

COURSE À QUATRE :

- Le 1^{er} marque 4 points
- Le 2^{ème} marque 3 points
- Le 3^{ème} marque 2 points
- Le 4^{ème} marque 1 point

COURSE À DEUX

- Le 1^{er} marque 2 points
- Le 2^{ème} marque 1 point

V. Portée éducative de la course de vitesse

La pratique de la course de vitesse permet à l'enfant :

- Développer son attention.
- Acquérir la notion de vitesse.
- Améliorer sa vitesse de réaction.
- Développer le goût de l'effort.

LEÇON 4 : LES SPORTS ATHLÉTIQUES : LES SAUTS

A/ LE SAUT EN HAUTEUR

I. Définition

C'est une épreuve athlétique qui fait partie des sauts de type vertical. Il consiste à l'issue d'une course d'élan progressivement accéléré, à franchir d'un seul bond la plus grande hauteur possible.

II. Phases techniques

Le saut en hauteur est décomposé de quatre phases principales :

- La course d'élan
- L'impulsion (appel)
- La suspension
- La réception (chute)

III. Tournoi triangulaire

1) Stratégie d'organisation

- Trois hauteurs sont à proposer pour lesquelles chaque élève effectue deux essais :
 - A mi-cuisse.....80 franchissable
 - Au pubis.....50 franchissable
 - A l'ombre.....30 franchissable
- Le saut libre.
- Faire sauter les élèves un à un en alternant les couleurs ou deux à deux si possible (deux élastiques différents).

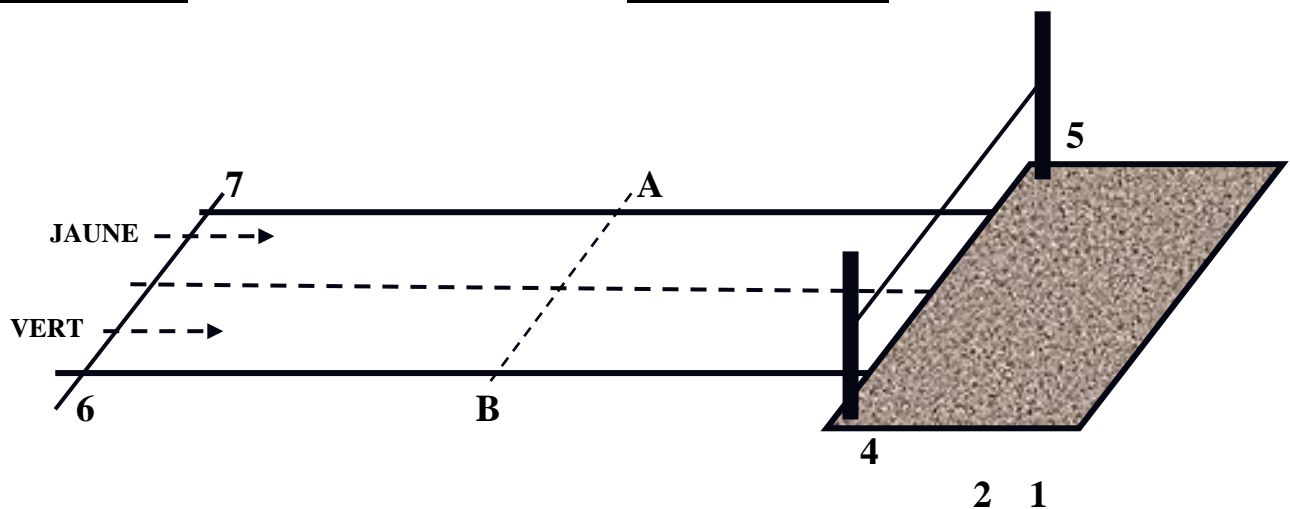
2) Échauffement spécifique à la hauteur

Deux par, saut à cloche pieds jusqu'à AB et course lente après AB, saut libre. On revient en marchant.

3) Rôle de l'équipe organisatrice

RENCONTRE : JAUNE # VERT

ORGANISATEUR : ROUGE



1 : Marqueur : enregistre les points marqués

2 : l'aide marqueur : lève le bras lorsque le marqueur a enregistré les scores des 2 élèves qui viennent de sauter.

3 : Starter : chef de jury : déclenche le départ des sauteurs suivants, lorsque l'aide marqueur lève le bras.

4-5 : Juges arbitres : surveillent l'élastique et apprécient les sauts, déplacent l'élastique, remuent le sable.

6-7 : Juges de départ : surveillent le départ et rangent les sauteurs avant et après chaque saut.

IV. Principales règles

- L'appel est pris sur un pied.
- Sortir en avant du sautoir après chaque saut.
- Ne pas contourner le montant vertical.
- Ne pas se réceptionner hors de l'aire de chute.
- Ne pas toucher l'élastique pendant le saut.

V. Portée éducative du saut en hauteur

La pratique de cette discipline permet à l'enfant de :

- Développer son attention.
- Développer sa promptitude.
- Améliorer sa latéralité.
- Développer sa détente horizontale.
- Développer sa coordination.

B/ LE SAUT EN LONGUEUR

I. Définition

C'est une épreuve athlétique qui fait partie des sauts de type horizontal. Il consiste à l'issue d'une course d'élan rapide à franchir d'un seul bond à partir d'une zone d'appel, la plus grande distance possible.

Il s'agit de courir vite, prendre appel un pied dans la zone bien délimité (ou sur une planche d'appel) et bondir pour redescendre le plus vite possible dans la fosse de réception.

II. Phases techniques

Même principe qu'à la hauteur

III. Tournoi triangulaire

1) Stratégie d'organisation

Même principe qu'à la hauteur :

Un élastique peut être placé à des distances variables ; par exemple : **1,75m – 2m – 2,50m.**

L'organisation des rencontres est semblable à la hauteur.

2) Échauffement spécifique à la longueur

- Par deux courses lentes, saut un pied et chute pieds joints dans le sable, on revient en marchant sur le côté.
- Saut à cloche pieds jusqu'à AB, course rapide après AB, saut appel un pied et chute pieds joints dans le sable.

IV. Principales règles

- Ne pas mordre (toucher) la ligne d'appel.
- Sortir en avant du sautoir après chaque saut.
- Ne pas prendre impulsion des deux pieds.
- Ne pas se réceptionner hors de la fosse.

V. Portée éducative du saut en longueur

La pratique de cette discipline permet à l'enfant de :

- Développer son attention.
- Développer sa promptitude.
- Améliorer sa latéralité.
- Développer sa détente horizontale.
- Développer sa coordination motrice.

C/ LE TRIPLE SAUT

I. Définition

Comme la longueur, c'est un saut qui fait partie des sauts de type horizontal. Il consiste à une succession de 3 sauts après une course d'élan progressivement accélérée : cloche pied, foulée bondissante et un saut en longueur (Gauche- Gauche – Droit - deux pieds ; ou Droit – Droit – Gauche – deux pieds)

II. Phases techniques

Le triple saut a les mêmes phases techniques que la longueur : la course d'élan, l'impulsion, la suspension et la réception.

La différence réside au niveau de l'impulsion où deux autres bonds (cloche pied, foulée bondissante) précèdent le saut en longueur.

III. Tournoi triangulaire (Idem au saut en longueur)

- Proposer 3 longueurs en fonction de la capacité des élèves.

IV. Principales règles

(Idem au saut en longueur).

- La planche ou zone d'appel peut être située soit à 5m ou à 7m de la fosse de réception.
- Le saut doit être obligatoirement effectué dans l'ordre chronologique suivant :
 - G-G-D + 2 pieds.
 - D-D-G + 2 pieds

VI. Portée éducative du triple saut (idem à la longueur)

LEÇON 5 : LES SPORTS ATHLÉTIQUES : LES LANCERS (POIDS)

I. Définition

Les activités de lancer sont des activités athlétiques au cours desquelles l'élève projette un engin à partir d'une zone bien délimitée :

- sur une cible ;
- le plus loin possible dans une aire de lancer.

Le lancer a lieu dans un cercle de lancer de diamètre 2,135m.

II. Phases techniques

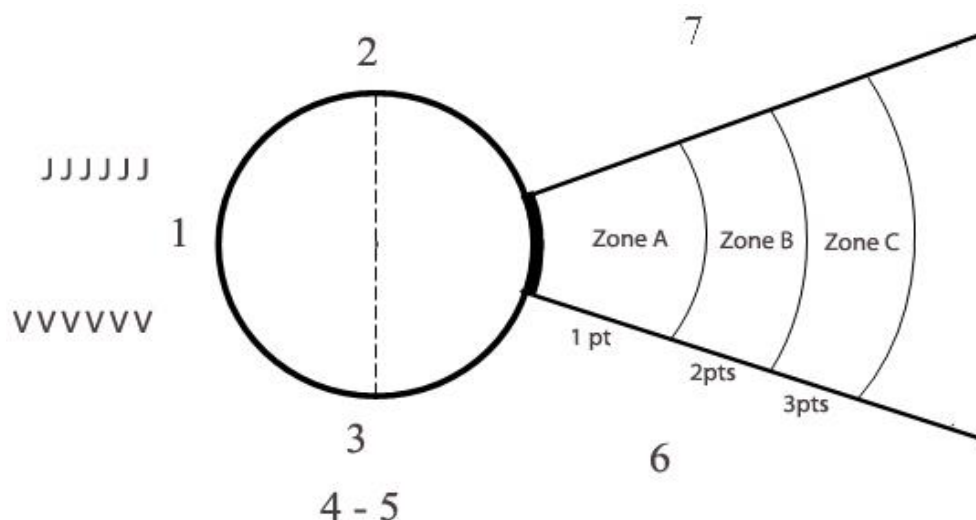
Le lancer de poids est décomposé de quatre phases principales :

- Phase préparatoire
- Phase de glissement ou de déplacement
- Phase de lancer (projection)
- Phase de rattrapage

III. Tournoi triangulaire

À partir d'un diagnostic, matérialiser différentes partitions dans la zone de chute correspondante à des scores différents.

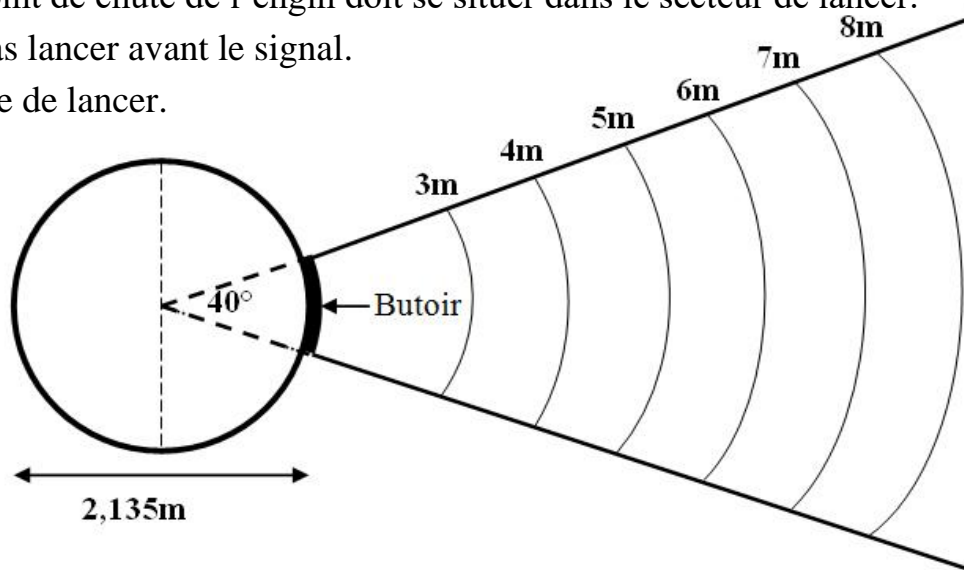
Ex : Zone A : 1 point
Zone B : 2 points
Zone C : 3 points



- 1 : Juge-arbitre** : donne le signal de lancer et veille au respect du temps de lancer
- 2 – 3 : juges de lancer** : signalent les sorties de la zone d'élan
- 4 – 5 : marqueur et son aide** : enregistrent les points
- 6 – 7 : juges de performance** : ils donnent la performance du lanceur en indiquant le nombre de point obtenu.

V. Principales règles

- Ne pas mordre (marcher sur) la ligne de lancer.
- Le point de chute de l'engin doit se situer dans le secteur de lancer.
- Ne pas lancer avant le signal.
- Cercle de lancer.



MODULE 6 : LES ACTIVITÉS D'EXPRESSION CORPORELLE ET DE COMBAT

LEÇON 1 : LA GYMNASTIQUE AU SOL

I. Définition

C'est une activité sportive et artistique de reproduction de mouvements plus ou moins acrobatiques. La réalisation de cette activité exige de l'agilité, de la coordination, du réflexe et de l'équilibre.

Le principe est de permettre aux enfants de réaliser une tâche motrice dans une situation inhabituelle.

II. Différents types de gymnastique

À l'école primaire, ce sont la gymnastique artistique et la gymnastique rythmique et sportive qui sont pratiquées.

1) La gymnastique artistique

C'est une discipline masculine et féminine qui se pratique avec ou sans agrès. Au sol ou avec les agrès, elle consiste en des enchaînements acrobatiques exécutés avec des appareils ou sur un tapis. À l'école primaire, le cours de gymnastique se déroule sur un espace rectangulaire de 30/20.

2) La gymnastique rythmique et sportive

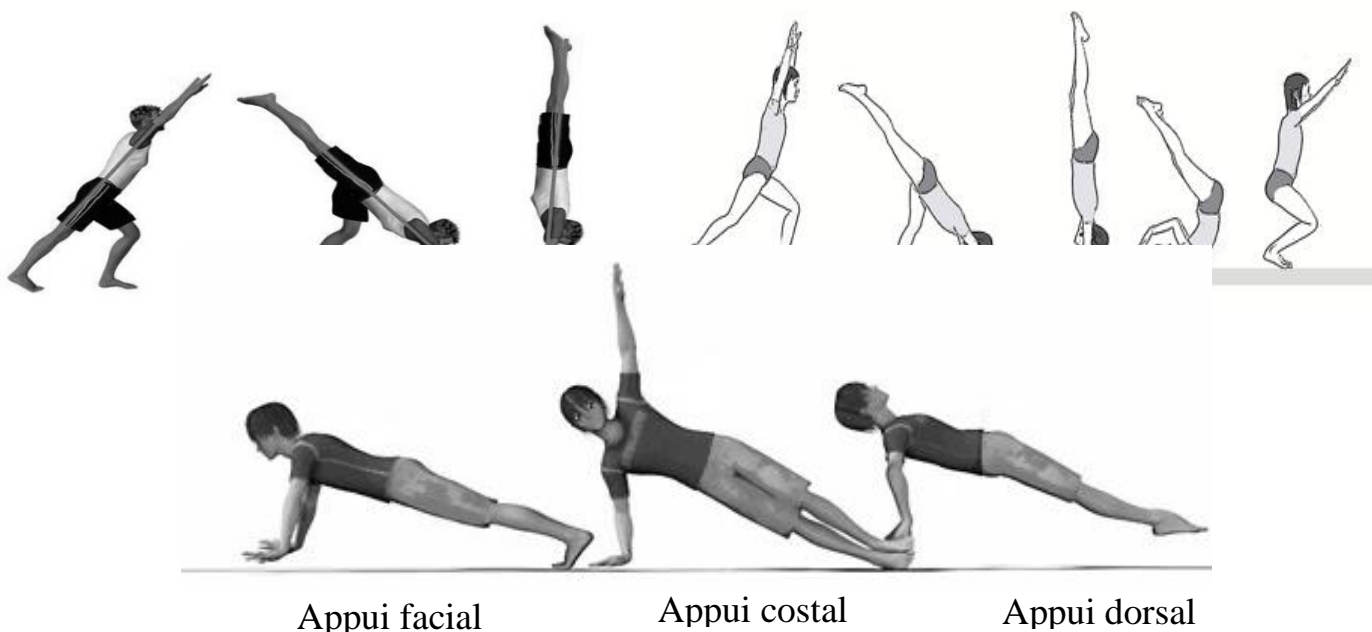
C'est une discipline féminine qui se pratique sur un tapis et qui comporte une suite de mouvements harmonieux exécutés avec un accompagnement musical et la gymnaste le souhaite avec de petits engins, ballons, corde, cerceau, ruban qui peuvent être lancés en l'air.

NB : À l'école primaire la gymnastique pratiquée est la gymnastique au sol (artistique) et le principe est de réaliser une tâche motrice dans une situation inhabituelle.

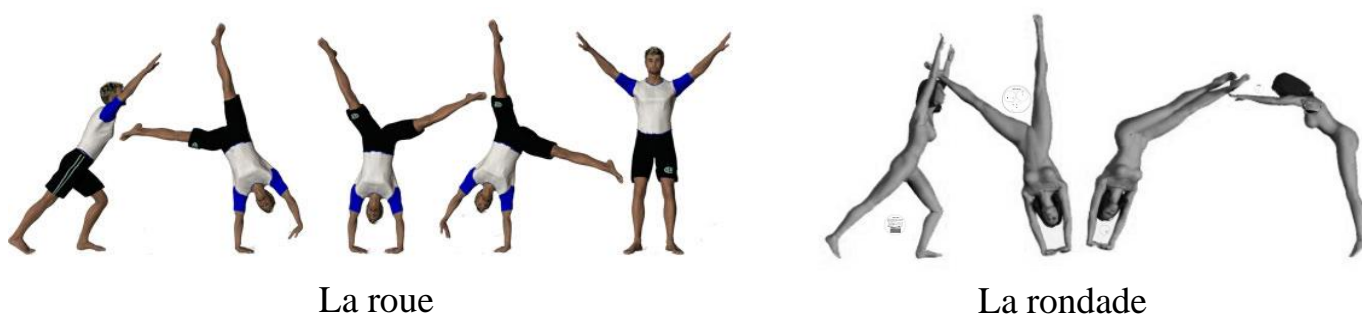
III. Exemples de familles d'évolution

À l'école primaire, les 6 familles d'évolution retenues sont :

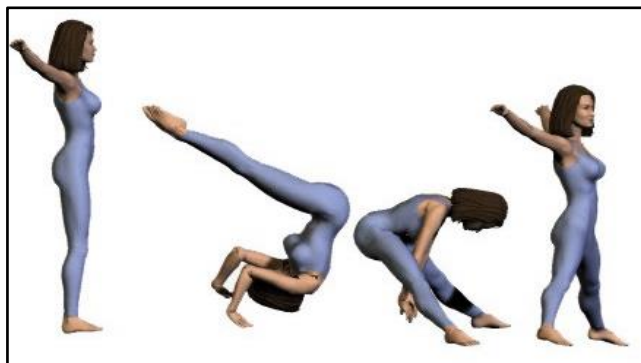
1) Appuis



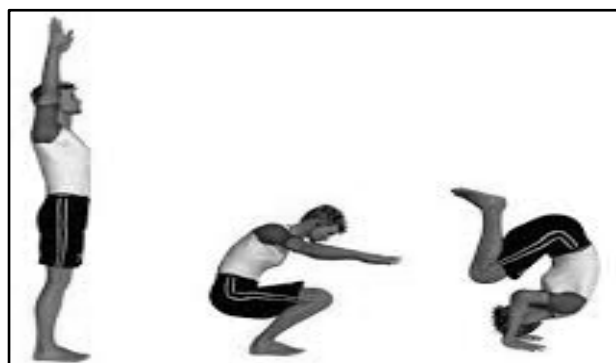
2) Les renversements



3) Les rotations



La roulade avant jambes écartées

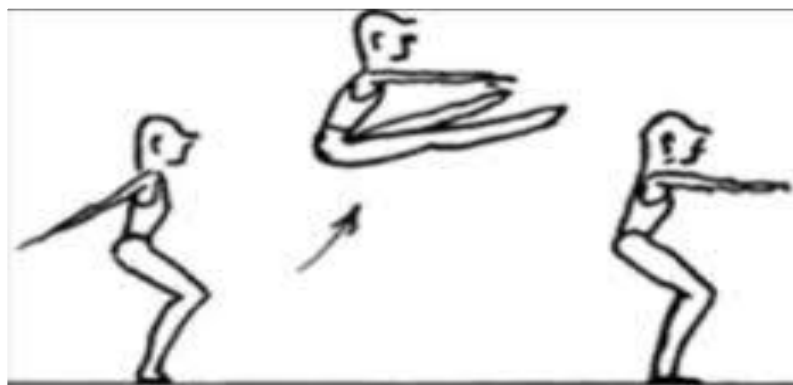


La roulade arrière-jambes groupées

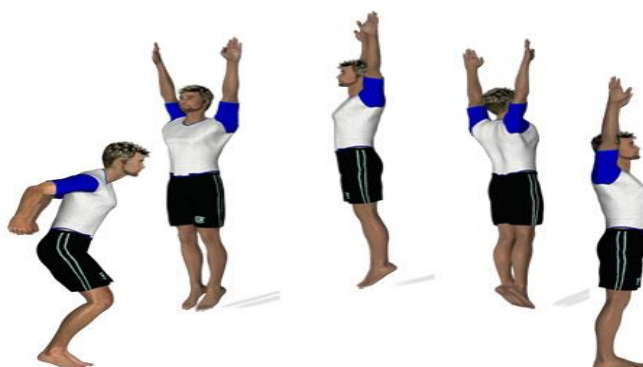
4) Les sauts



Saut droit



Saut carpé écart



La pirouette

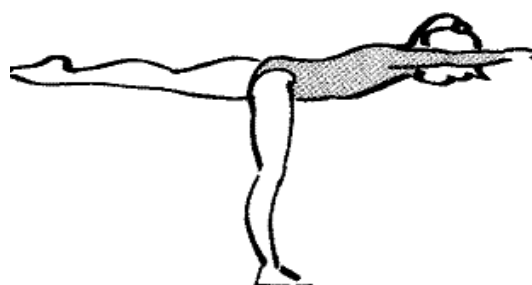
5) Les maintiens



La chandelle



L'équilibre fessier



La planche faciale (l'arabesque)

6) La souplesse



Le grand écart



Le pont

IV. Règles de compétition

- Ne pas tomber ou faire tomber un matériel
- Ne pas perdre son équilibre
- Ne pas utiliser un matériel contre un camarade
- Respecter scrupuleusement les consignes
- Décompte des points
 - **1^{er} cas** : Celui qui réussit un élément sur les trois, marque 1 point pour son équipe
 - **2^e cas** : Celui qui réussit deux éléments sur trois, marque deux points pour son équipe
 - **3^e cas** : Celui qui réussit les trois éléments sur trois, marque trois points pour son équipe
 - **4^e cas** : Tout élément réussi donne 1 point à l'équipe.

V. Stratégie d'organisation d'un tournoi triangulaire de gymnastique

- Faire passer les élèves un à un en alternant les couleurs ou deux à deux si possible.
- Enchaîner des éléments gymnastiques.
- Exécuter au moins 3 éléments sur 5

VI. Initiation à la gymnastique (exemples de parcours)

Il s'agit de découvrir, d'explorer, exécuter les éléments gymniques de façon globale.

✓ Modeler

Il s'agit d'exécuter l'élément de façon globale.

✓ Affiner

Mieux réaliser l'élément technique et si possible avec des variantes.

✓ Enchaîner, complexifier

Il s'agit là d'exécuter plusieurs fois ou faire précéder l'élément d'un autre élément.

Les parcours ci-dessous représentent des éléments d'apprentissage avec lesquels, l'enseignant pourrait élaborer des mini-enchaînements (combinaisons).

Parcours 1 :

- Marche avant sur une ligne matérialisée au sol en franchissant des obstacles.
- Saut dans les cerceaux.
- Grimper à l'escalier d'un côté et descendre de l'autre.
- Rouler latéralement au sol.
- Sauts de grenouille.
- Planche faciale sur 2 pieds

Parcours 2 :

- Roulade avant départ jambes fléchies.
- Marche avant sur ½ pointe.
- Bonds de lapin.
- Saut avec ¼ de tour.
- Planche faciale.

Parcours 3 :

- Sauter pieds joints par-dessus les petits plots.
- En appui sur les mains, progresser en sautant par-dessus un cylindre ou d'un haut de plinthe.
- Sauter de différentes façons dans des cerceaux posés au sol.
- Bonds de lapin.
- Saut vertical en contre bas et réception équilibrée au sol.

Parcours 4 :

- Attitude sur un pied.
- Roulade avant au-dessus d'un cylindre et se relever.
- 2 bonds de lapin.
- Équilibre sur 2 pieds et sur ½ pointe.
- Équilibre fessier.

Parcours 5 :

- Planche faciale sur 2 pieds.
- Roulade avant sur un plan incliné.
- Deux pas d'élan, appel 2 pieds et saut vertical avec $\frac{1}{2}$ tour.
- Culbute et se relever.
- Inventer un équilibre.
- Saluer.

Parcours 6 :

- Planche faciale sur 1 pied et sur $\frac{1}{2}$ pointe.
- 3 pas d'élan, appel 2 pieds et saut vertical.
- Roulade avant au sol et se relever.
- Fente avant et se renverser sur les mains.
- Chandelle.

Parcours 7 :

- Se déplacer, enjamber + sauter + se déplacer en quadrupédie + rouler + se déplacer en renversement.
- Attitude se déplacer + tourner + se déplacer en quadrupédie + sauter.
- Se déplacer + rouler 2 fois + sauter + se déplacer en quadrupédie + attitude.

LEÇON 2 : LA LUTTE

I. Définition

La lutte est une activité sportive d'opposition avec contact au cours de laquelle un élève ou une équipe est opposé(e) à un (e) autre dans un duel appelé « combat ». Chaque partie joue simultanément le rôle d'attaquant et de défenseur.

Elle fait partie de la famille des sports de combat de préhension.

L'intervention sur l'adversaire est :

- Directe : non médiée par un objet ou un vêtement. C'est un corps à corps.

Le combat se déroule :

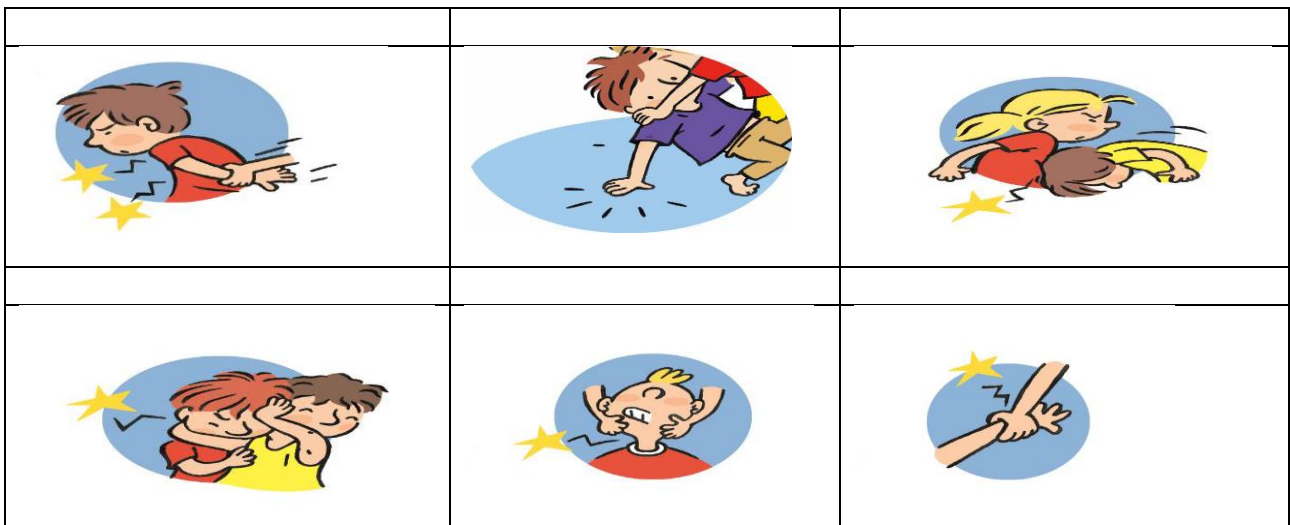
- 1 contre 1 ;
- avec des adversaires de niveau et de poids voisins ;
- sur une surface permettant les chutes ;
- pendant un temps limité.

Et consiste à :

- Saisir et contrôler l'adversaire en l'amenant au sol.
 - Esquiver pour éviter de se faire toucher par l'adversaire.
- Déplacer ou déséquilibrer l'adversaire en le tenant ou en le poussant.

II. Les principales règles

- Ne pas sortir du terrain.
- Ne pas frapper son adversaire.
- Ne pas blesser l'adversaire.
- Des gestes à éviter.



III. Les conditions minimales d'enseignement

1) Surface de combat

Nature des tapis : permettant un "amené à terre", voire une projection non contrôlée de la part des débutants.

2) Consignes et règles de sécurité

- Stabilité des tapis : surface dont les éléments ne s'écartent pas.
- Pas de foulards autour du cou.
- Pas d'objets métalliques (colliers, bracelets, montres, fermetures éclairs, lunettes, barrettes...).
- Poches vides (voire retournées pour s'assurer qu'elles soient vides).
- Éviter les différences de poids et de niveau de pratique.

IV. Tournoi triangulaire de lutte

1) Stratégies d'organisation

Opposer les élèves un à un ou deux par deux par équipe. Dès qu'un combattant est vaincu, le juge le juge prend le vainqueur par la main droite et le vaincu par la main gauche.

2) Échauffement spécifique

- Les enfants marchent dans tous les sens sur le tapis en s'élevant le plus possible sur la pointe des pieds.
- Les enfants marchent en faisant des grands pas.
- Les enfants marchent à petits pas et à vive allure.
- Les enfants, accroupis, se déplacent en sautant d'un point à l'autre.
- Les enfants marchent dans tous les sens sur le tapis dans la position accroupie.
- Les enfants se déplacent dans différentes directions (vers l'avant, vers l'arrière ou latéralement), en appui ventral uniquement sur les pieds (ou genoux) et les mains. L'araignée.
- Les enfants se déplacent en s'appuyant uniquement sur les pieds et les mains, en appui dorsal, en élargissant le cercle, pour tisser leur toile.
- Les enfants font tourner ou pivoter leur corps autour d'un appui fixe : les mains.

V. Portée éducative de la lutte

- Éprouver ses forces.
- Se mesurer à autrui.
- Vaincre son appréhension aux confrontations.
- Cultiver le goût de l'effort.
- Développer ses qualités d'endurance.
- Développer son agilité.
- Améliorer sa vitesse de réaction.
- Améliorer sa coordination motrice.
- Développer la maîtrise de soi.
- Développer sa capacité perceptive et décisionnelle.
- Développer le contrôle de l'agressivité.
- Développer la socialisation et la communication.
- Développer la transmission culturelle.
- Développer la personnalité.