

## Instruction civique et morale

Les tableaux suivants donnent des repères aux équipes pédagogiques pour organiser la progressivité des apprentissages. Pour chaque niveau, les connaissances et compétences acquises dans la classe antérieure sont à consolider.

**Au cycle des apprentissages fondamentaux**, les objectifs de l'instruction civique et morale sont en priorité l'apprentissage des règles de politesse, de coopération et de respect. Cet apprentissage s'accompagne de l'acquisition progressive de la responsabilité et de l'autonomie. Ces objectifs se construisent autour des notions suivantes : découverte des principes de la morale, prise de conscience des notions de droits et de devoirs dans l'environnement de l'école et social proche, application des règles en découlant, éducation à la santé et à la sécurité, connaissance des symboles et des emblèmes de la République.

Le maître est le garant des conditions de l'échange et de la conclusion des réflexions menées. L'élève est amené à réfléchir, nommer les choses, écouter l'autre, argumenter, défendre sa position, s'interroger, douter, rechercher, renoncer.

Ces activités doivent être menées dans le respect de la [circulaire n°2011-131 du 25 août 2011](#) relative à l'instruction morale à l'école.

**Une trace écrite, reflet d'une interprétation claire et partagée**, est indispensable pour formaliser le principe moral dégagé ou fixer la règle de conclusion. Brève, elle se réfère à la problématique soulevée, qu'elle évoque, et permet par sa clarté la mémorisation du principe moral. Des liens sont parfois proposés avec d'autres domaines disciplinaires ou transversaux.

	Cours préparatoire	Cours élémentaire première année
<b>Découvrir les principes de la morale</b>	<b>Premiers principes de la morale</b> - Découvrir de nouveaux principes de morale présentés sous forme de maximes simples concernant les sujets proposés en annexe de la circulaire n° 2011-131 du 25 août 2011.	<b>Premiers principes de la morale</b> - Découvrir les principes de morale présentés sous forme de maximes, morales, adages concernant les sujets proposés en annexe de la circulaire n° 2011-131 du 25 août 2011.
	<b>Prendre conscience des notions de droits et de devoirs</b> - Appliquer les règles élémentaires du règlement de la classe, de l'école.	<b>Prendre conscience des notions de droits et de devoirs</b> - Élaborer, connaître et appliquer le règlement de la classe, respecter celui de l'école. - Prendre conscience des notions de droits et de devoirs dans la classe. - Connaître et appliquer les premiers principes de droits et de devoirs. - S'approprier et respecter les règles communes, à l'extérieur de l'école et en société.
<b>Approfondir l'usage des règles de vie collective</b>	<b>Usages sociaux de la politesse</b> - Connaître les formules de politesse et savoir s'adresser à un adulte en le vouvoyant. - Utiliser les règles de politesse et de comportement en classe (se taire quand les autres parlent, se lever quand un adulte entre dans la classe...).	<b>Usages sociaux de la politesse</b> - Utiliser les règles de politesse et de comportement en société. - Utiliser les registres de langue appropriés permettant de s'adresser de manière adéquate à des interlocuteurs différents.
	<b>Respect des autres</b> - Savoir écouter l'autre dans la classe. - Savoir respecter les tours de paroles.	<b>Respect des autres</b> - Respecter les règles de politesse et de respect envers les pairs, les adultes de l'école, les autres adultes.
	<b>Coopérer à la vie de classe</b> - Participer à l'élaboration du règlement de la classe. - Être responsable et autonome dans des activités simples (distribution, rangement du matériel...).	<b>Coopérer à la vie de classe</b> - Être responsable et autonome dans les diverses activités de l'école et dans la classe.
<b>Éducation à la santé</b>	<b>Hygiène corporelle</b> - Connaître et appliquer les principes élémentaires d'hygiène personnelle et collective : se laver, se laver les mains, se brosser les dents. - Connaître et appliquer les principales règles d'hygiène de vie au quotidien : temps de sommeil, équilibre du rythme de vie, alimentation équilibrée. - Faire la différence entre les notions de propre et sale, sain et malade.	<b>Hygiène corporelle</b> - Identifier, justifier quelques règles d'hygiène. - Connaître quelques règles fondamentales à appliquer dans la vie collective pour préserver sa santé et celle des autres (éviter les infections et contagions...). - Comprendre les impacts d'une bonne hygiène et d'une bonne santé dans une collectivité. - Identifier les différents types d'hygiène : hygiène corporelle, hygiène bucco-dentaire, hygiène alimentaire, hygiène de vie. - Utiliser les moyens de protection mis à disposition (gants, savon...). - Comprendre la nécessité d'une activité physique régulière.
	<b>Équilibre de l'alimentation</b> - Identifier les aliments gras, sucrés et salés.	<b>Équilibre de l'alimentation</b> - Être sensibilisé à la nécessité de consommer quotidiennement des légumes et des fruits. - Être sensibilisé à la nécessité de consommer de l'eau.

	<b>Cours préparatoire</b>	<b>Cours élémentaire première année</b>
<b>Éducation à la sécurité</b>  ♦ Apprendre à porter secours <sup>3</sup> (APS) ♦ Attestation de première éducation à la route <sup>4</sup> (APER)	<b>Les objets et la sécurité : prévenir, protéger, alerter, intervenir auprès de la victime</b> - Être capable d'identifier les risques de l'environnement familial puis plus lointain. - Connaître les dangers de certains jeux à l'école. - Identifier un danger pour soi et pour les autres. - Connaître les conséquences de ses actes. - Être capable d'anticiper, pour éviter un accident. - Retenir quelques règles à appliquer en situation de danger : - appeler un adulte ; - se protéger des conséquences de l'accident ; - protéger autrui pour éviter le suraccident.	<b>Les objets et la sécurité : prévenir, protéger, alerter, intervenir auprès de la victime</b> - Distinguer les risques de la vie courante et les risques exceptionnels nécessitant des moyens de protection spécifiques. - Identifier les risques liés à certaines activités comme la natation, les lancers... - Nommer et décrire quelques métiers au service des autres : pompiers, médecins, infirmiers, secouristes. - Être capable d'aller chercher de l'aide auprès d'un adulte. - Être capable d'alerter le 15 (Samu) de manière structurée : se nommer, se situer, décrire simplement la situation. - Être capable de rassurer une victime, d'appliquer les consignes données, de faire face à une situation simple. - Appliquer les consignes données par les adultes dans le cadre des exercices d'alerte et se comporter de manière adaptée.
	<b>Technologies usuelles de l'information et de la communication (TUIC)</b> - Savoir que la présence d'un adulte est obligatoire pour une recherche sur internet.	<b>Technologies usuelles de l'information et de la communication (TUIC)</b> - Être sensibilisé aux risques liés à l'usage de l'internet : connaître quelques dangers de la navigation sur internet.
	<b>♦ Les compétences à acquérir dans le domaine des technologies usuelles de l'information et de la communication sont définies par le brevet informatique et internet (B2i).</b>	
	<b>Sécurité routière (piéton, passager, rouleur)</b> - Se déplacer sur un trottoir seul, à plusieurs ou en groupe en respectant les règles élémentaires de prudence. - Retenir quelques règles simples de sécurité routière : regarder, identifier, nommer les différents lieux et éléments de l'espace routier ; prélever et utiliser les informations sonores et visuelles pour se déplacer à pied sur le trottoir, pour traverser sur un passage pour piétons avec ou sans feux. - Identifier les dangers dans un environnement proche. - Se déplacer dans son quartier, dans son village. - Utiliser un dispositif de retenue (ceintures de sécurité, sièges pour enfants ou dispositifs adaptés) et en comprendre l'utilité.  ♦ Éducation physique et sportive - Activités de roule et glisse ♦ Découverte du monde - Se repérer dans l'espace et le temps	<b>Prévention de la maltraitance</b> - Connaître les droits des enfants. - Connaître le 119, numéro d'appel pour l'enfance maltraitée.  <b>Sécurité routière (piéton, passager, rouleur)</b> - Savoir traverser, y compris en l'absence de passages pour piétons. - Savoir monter et descendre d'un véhicule en sécurité. - Connaître les règles élémentaires que doit respecter le passager de véhicule particulier et de transport en commun. - Décrire les trajets quotidiens en repérant les points pouvant présenter un danger : - choisir en conséquence et s'approprier un itinéraire ; - justifier ses choix. - Connaître la signification de la signalisation courante (feux et panneaux). - Être capable de maîtriser un engin roulant (vélo, trottinette, roller) en tenant compte des autres. - Utiliser les équipements de protection qui conviennent, en vérifier l'état et la mise en place. - Rouler dans l'espace de circulation qui convient à l'engin utilisé en fonction de l'âge et du code de la route.  ♦ Éducation physique et sportive - Activités de roule et glisse ♦ Découverte du monde - Se repérer dans l'espace et le temps
<b>Reconnaissance et respect des emblèmes et des symboles de la République</b>	<b>Symboles de la République</b> - Reconnaître le drapeau français et connaître la signification de ses couleurs.	<b>Symboles de la République</b> - Reconnaître les symboles et emblèmes de la République : la Marseillaise, le drapeau tricolore, le buste de Marianne, la devise « Liberté, Égalité, Fraternité ». - Connaître la signification de quelques dates historiques du calendrier : 14 juillet 1789, 11 novembre 1918, 8 mai 1945.

<sup>3</sup> Circulaire n° 2006-085 du 24 mai 2006. Les savoirs et compétences d'« Apprendre à porter secours » sont acquis progressivement de la maternelle au cycle 3.

<sup>4</sup> Circulaire n° 2002-229 du 25 octobre 2002. L'attestation de première éducation à la route récapitule les savoirs et les savoir-faire pour chaque usage de la route, piéton, passager, rouleur, de la maternelle au cycle 3.

**CYCLE DES APPROFONDISSEMENTS  
PROGRESSIONS POUR LE COURS ÉLÉMENTAIRE DEUXIÈME ANNÉE ET LE COURS MOYEN**

**Éducation physique et sportive**

Les tableaux suivants donnent des repères aux équipes pédagogiques pour organiser la progressivité des apprentissages. Seules les connaissances et compétences nouvelles sont mentionnées dans chaque colonne.

L'acquisition des connaissances et des compétences passe par des temps de pratique structurés, s'appuyant sur plusieurs activités physiques, sportives ou artistiques<sup>5</sup>, en exploitant les ressources locales. Les compétences peuvent être construites sans nécessiter que toutes les activités soient mises en œuvre. Pour les activités qui ont été effectivement pratiquées, les niveaux de réalisation attendus en fin de cycle sont précisés dans la colonne CM2.

La fréquence et la durée des séances sont des éléments déterminants pour assurer la qualité des apprentissages. Les cycles d'activités doivent permettre un temps d'exploration, la recherche de solutions, le réinvestissement, la recherche de régularité et d'amélioration ainsi que des temps d'évaluation. Les connaissances sur soi, sur les autres, sur l'activité font l'objet de temps d'échanges et de formalisation écrite. Des liens sont parfois proposés entre les différentes activités et avec l'attestation de première éducation à la route (APER).

	Cours élémentaire deuxième année	Cours moyen première année	Cours moyen deuxième année
<b>Réaliser une performance mesurée</b>	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 égaliser ou battre son propre record. Identifier, stabiliser, améliorer sa performance.		
<b>Activités athlétiques</b>	<p><b>Courses de vitesse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réagir vite au signal de départ.</li> <li>- Maintenir une trajectoire rectiligne (bras et regard horizontal, dans l'axe de la course).</li> <li>- Maintenir sa vitesse sur un temps donné (8 secondes) ou sur une distance d'une trentaine de mètres.</li> </ul> <p><b>Courses en durée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir sur un temps donné en ajustant sa vitesse pour ne pas être essoufflé.</li> <li>- Réduire le nombre d'étapes marchées sur un circuit donné (en nombre de tours ou sur une durée de 8 à 12 minutes).</li> <li>- Se fixer un contrat de course établi à partir d'une évaluation diagnostique et le réaliser.</li> </ul> <p><b>Courses de haies</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enchaîner course et franchissement en position équilibrée.</li> <li>- Adapter sa foulée à différents parcours comportant trois à quatre obstacles.</li> <li>- Franchir l'obstacle « en longueur », sans piétiner ni interrompre sa course.</li> </ul> <p><b>Courses de relais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enchaîner une course avec une transmission, sans perdre le témoin.</li> <li>- Transmettre ou recevoir le témoin en mouvement.</li> </ul> <p><b>Saut en longueur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre une impulsion simultanée des deux pieds.</li> <li>- Se réceptionner sans déséquilibre arrière.</li> <li>- Enchaîner course et impulsion sur un pied.</li> <li>- Identifier son pied d'appel.</li> <li>- Construire une zone d'appel matérialisée.</li> <li>- Enchaîner trois foulées bondissantes en atterrissant pieds joints (triple bond).</li> </ul> <p><b>Saut en hauteur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre une impulsion simultanée des deux pieds.</li> </ul>	<p><b>Courses de vitesse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maintenir sa vitesse sur un temps donné (8 à 10 secondes) ou sur une distance de 30 à 40 mètres.</li> <li>- Utiliser une position adaptée pour le départ.</li> <li>- Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir.</li> </ul> <p><b>Courses en durée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir à allure régulière, en aisance respiratoire, à l'aide de repères visuels ou sonores, puis sans repère, dans un temps contractualisé.</li> <li>- Gérer sa course sur une durée de 8 à 15 minutes.</li> <li>- Ajuster son allure, sa foulée pour atteindre l'objectif.</li> <li>- Savoir comment récupérer activement après un temps de course pour enchaîner une autre course (deux fois 8 minutes par exemple).</li> </ul> <p><b>Courses de haies</b></p> <p>À partir de 3 parcours avec des haies distantes de 5, 6 ou 7 mètres :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- adapter sa foulée pour maintenir sa vitesse de course ;</li> <li>- repérer et utiliser son pied d'appel ;</li> <li>- choisir le parcours permettant d'obtenir la meilleure performance.</li> </ul> <p><b>Courses de relais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recevoir le témoin dos à son partenaire et en mouvement.</li> <li>- Se transmettre le témoin sans se gêner.</li> </ul> <p><b>Saut en longueur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Accepter le déséquilibre sans regarder ses pieds.</li> <li>- Enchaîner course d'élan et impulsion sur un pied sans ralentir avant la zone d'appel.</li> <li>- Enchaîner trois sauts en restant tonique (triple bond).</li> </ul> <p><b>Saut en hauteur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimer sa distance d'élan.</li> <li>- Respecter la zone d'appel.</li> <li>- Utiliser les bras pour sauter haut.</li> </ul>	<p><b>Courses de vitesse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir vite sur 40 mètres.</li> <li>- Se propulser plus efficacement au départ.</li> <li>• Prendre un départ rapide et maintenir sa vitesse pendant 10 secondes.</li> </ul> <p><b>Courses en durée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Améliorer sa foulée (amplitude, action combinée bras/jambes) et contrôler sa respiration pour augmenter sa performance.</li> <li>- Ajuster sa foulée à ses partenaires (courir à plusieurs dans le cadre d'un contrat collectif, prendre des relais...).</li> <li>• Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.</li> </ul> <p><b>Courses de haies</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Augmenter sa vitesse de course et la maintenir avant les franchissements.</li> <li>• Prendre un départ rapide, courir et franchir trois haies basses en ralentissant le moins possible, finir vite.</li> </ul> <p><b>Courses de relais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se transmettre le témoin dans une zone définie.</li> <li>- Identifier la main porteuse du témoin pour améliorer la réception.</li> <li>• 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.</li> </ul> <p><b>Saut en longueur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bondir avec une action des bras dans le sens du saut.</li> <li>- Coordonner course et impulsion en conservant la vitesse.</li> <li>- Réaliser trois bonds de même amplitude.</li> <li>• Sauter loin après une course d'élan de 6 à 8 foulées et une impulsion sur un pied dans une zone d'appel.</li> </ul>

<sup>5</sup> Il est souhaitable que les quatre compétences de l'éducation physique et sportive soient travaillées chaque année du cycle à travers au moins une activité. Certaines activités physiques et sportives nécessitent un encadrement renforcé et des mesures de sécurité particulières (équipements individuels et collectifs de sécurité, dispositif spécifique de surveillance...). Ces activités doivent être mises en œuvre avec toutes les précautions nécessaires dans le respect des textes réglementaires en vigueur. [Circulaire n° 2011-090 du 7 juillet 2011](#) relative à l'enseignement de la natation dans les premier et second degrés. [Circulaire n°99-136 du 21 septembre 1999](#) relative à l'organisation des sorties scolaires dans les écoles maternelles et élémentaires publiques.

	Cours élémentaire deuxième année	Cours moyen première année	Cours moyen deuxième année
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arriver équilibré sur ses deux pieds.</li> <li>- Sauter à partir d'une impulsion sur un pied en trouvant son pied d'appel.</li> </ul> <p><b>Lancer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lancer avec pied en avant opposé au bras du lancer.</li> <li>- Enchaîner course d'élan et lancer sans ralentir.</li> <li>- Lancer dans l'espace défini et rester face à la cible après le lancer.</li> <li>- Construire une trajectoire en direction et en hauteur.</li> <li>- Adapter son geste à l'engin (balle lestée, vortex, javelot, anneau...).</li> </ul>	<p><b>Lancer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diversifier les prises d'élan (course droite, pas chassés).</li> <li>- Construire une trajectoire parabolique.</li> </ul>	<p><b>Saut en hauteur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Travailler l'allègement des bras.</li> <li>- Augmenter la tonicité de l'impulsion.</li> <li>• S'élever verticalement après une course d'élan adaptée pour franchir la barre ou l'élastique.</li> </ul> <p><b>Lancer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diversifier les prises d'élan (course droite, pas chassés...).</li> <li>- Augmenter le chemin de lancement (bras allongé, en arrière de l'axe tête-tronc-jambe).</li> <li>• Effectuer plusieurs lancers, avec différents engins, pour réaliser une trajectoire optimale en liant dans un seul mouvement élan, lancer et accompagnement.</li> </ul>
<p><b>Natation</b></p> <p>◆ Activités aquatiques et nautiques</p>	<p>Connaître et utiliser plusieurs formes d'appui et de propulsion dans l'eau. Coordonner respiration et propulsion pour nager vite ou nager longtemps.</p> <p><b>Propulsion / respiration</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aligner et maintenir son corps dans l'axe du déplacement.</li> <li>- Utiliser une « respiration aquatique » avec immersion des voies respiratoires.</li> <li>- Adapter sa respiration (inspiration en dehors des temps moteurs, expiration aquatique plus longue).</li> <li>- Améliorer l'efficacité des mouvements propulsifs (amplitude, fréquence...).</li> <li>- Utiliser plusieurs types de nage (sur le ventre, sur le dos) et d'actions des bras (alternées, simultanées).</li> <li>- Se déplacer en n'utilisant que les bras ou que les jambes, mouvements alternés ou simultanés.</li> </ul> <p><b>Enchaîner des actions</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enchaîner plusieurs actions, coulée, déplacement ventral sur 25 mètres, passage sur le dos, virage...</li> <li>- Varier son allure y compris en réalisant des surplaces dans diverses situations, jeux, relais...</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se déplacer sur une trentaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis. Par exemple, se déplacer sur 25 mètres, effectuer un virage, une coulée et une reprise de nage pour gagner le bord.</li> </ul>		
<p><b>Adapter ses déplacements à différents types d'environnement</b></p>	<p>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...).</p>		
<p><b>Activités aquatiques et nautiques</b></p> <p>◆ Natation</p>	<p>Réaliser un projet de déplacement sur une distance et selon des modalités choisies. Doser ses efforts. Enchaîner diverses actions en grande profondeur sans reprise d'appui.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Varier les entrées dans l'eau (sauter d'un plot, plonger départ assis ou debout, basculer en arrière à partir d'un tapis...).</li> <li>- Sauter ou plonger en allant de plus en plus loin ou de plus en plus en profondeur.</li> <li>- Réaliser des parcours subaquatiques amenant à aller au fond, à varier l'orientation du regard, à franchir des obstacles immergés, à ramasser des objets lestés.</li> <li>- Remonter un objet immergé en moyenne profondeur à partir d'un plongeon canard.</li> <li>- Réaliser des parcours amenant à franchir plusieurs obstacles disposés à la surface, avec un départ dans l'eau.</li> <li>- Enchaîner une remontée passive et un surplace en utilisant différentes positions de flottaison, ventrale, dorsale, verticale.</li> <li>- Passer alternativement d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal sans reprise d'appuis.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enchaîner, sans reprise d'appuis, un saut ou un plongeon en grande profondeur, un déplacement orienté en immersion (par exemple pour passer dans un cerceau immergé) et un surplace de 5 à 10 secondes avant de regagner le bord.</li> </ul>		

	Cours élémentaire deuxième année	Cours moyen première année	Cours moyen deuxième année
<b>Activités d'escalade</b>	<p>Grimper et redescendre sur un trajet annoncé (mur équipé).</p> <p><b>Sans matériel spécifique</b> (prises situées au-dessous de 3 mètres)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Améliorer la prise d'information visuelle en cours de déplacement.</li> <li>- Varier les déplacements (vertical, horizontal) et les contraintes (nature des prises, parcours imposé...).</li> <li>- Améliorer les appuis pieds-mains et utiliser les transferts d'équilibre.</li> <li>- Effectuer différents parcours, essayer plusieurs solutions.</li> </ul> <p>• Grimper jusqu'à 3 mètres (cible à toucher à cette hauteur) et redescendre. Puis réaliser sans assurage un trajet annoncé pour traverser horizontalement une zone, en utilisant différents types de prises, en progressant à des hauteurs variables entre le départ au sol, le milieu défini (point le plus haut) et le point d'arrivée.</p> <p><b>Avec matériel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Savoir s'équiper seul (baudrier et encordement) avec vérification de l'adulte.</li> <li>- Monter, descendre, assurer (avec contre-assurance de l'adulte) en moulinette.</li> <li>- Savoir réaliser un nœud de huit.</li> <li>- Observer et conseiller son camarade tout en l'assurant.</li> <li>- Réaliser des actions d'équilibration sur 2 ou 3 appuis, en utilisant des préhensions variées, en augmentant l'amplitude.</li> </ul>		
<b>Activités de roule et glisse</b>  ♦ <b>APER</b> ♦ Instruction civique et morale - Règles élémentaires de sécurité routière	<p>Réaliser un parcours d'actions diverses en roller, en vélo, en ski.</p> <p><b>Réaliser des parcours d'actions diverses en roller</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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 centimètres.</li> <li>- Ralentir pour s'arrêter à l'aide du frein.</li> <li>- Patiner pendant 5 à 8 minutes sans s'arrêter, en gérant son effort, en changeant d'allure.</li> </ul> <p><b>Réaliser des parcours en vélo sur des chemins peu fréquentés, des pistes aménagées, des voies à faible circulation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliser le matériel et les équipements de sécurité et participer à leur réglage, à leur entretien (casque, freins, pression des pneumatiques, hauteur de selle...).</li> <li>- Circuler à plusieurs sur un itinéraire convenu en adaptant sa vitesse et ses trajectoires.</li> <li>- Suivre, croiser des piétons ou d'autres cyclistes sur un chemin ou une piste aménagée.</li> <li>- Croiser, se faire dépasser par un véhicule motorisé en tenant sa droite, en roulant en groupe.</li> </ul>	<p><b>En roller</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> <li>- Utiliser différentes techniques pour freiner et s'arrêter.</li> <li>- Patiner pendant 8 à 12 minutes sans s'arrêter, en gérant son effort, en changeant d'allure.</li> </ul> <p><b>En vélo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pratiquer sur circuit des activités de pilotage élaborées incluant des passages d'obstacles, des contournements, le maintien d'allures contrastées, un freinage d'urgence...</li> </ul> <p><b>Préparer et effectuer une sortie à vélo</b> (itinéraire, étapes, durée, identification des points dangereux, préparation matérielle...)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utiliser les équipements de sécurité, entretenir, régler sa bicyclette.</li> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> <li>- Maîtriser sa vitesse sur le plat et en descente (en maintenant un écart de sécurité adapté).</li> </ul> <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>	
<b>Activités d'orientation</b>  ♦ <b>APER</b> ♦ Géographie - Lire une carte	<p>Retrouver plusieurs balises dans un espace semi-naturel en s'aidant d'une carte, d'un plan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Suivre un parcours imposé à partir d'un plan.</li> <li>- Réaliser un parcours en pointant des balises en terrain varié ou au travers d'un jeu de <i>course à la photo</i>...</li> <li>- Retrouver et tracer sur une carte un déplacement vécu.</li> <li>- Coder un parcours dans un lieu connu, indiquer sur la carte la position de la balise que l'on vient de placer.</li> <li>- Orienter sa carte à partir de points remarquables.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifier sur une carte légendée les éléments de la réalité du terrain (points remarquables, équipements, types de voies...).</li> <li>- Rechercher et sélectionner les éléments essentiels à un déplacement efficace.</li> <li>- Compléter un fond de carte à partir d'éléments repérés du paysage.</li> <li>- Orienter sa carte à l'aide de la boussole.</li> <li>- Doser ses efforts en fonction des distances à parcourir et des contraintes du terrain.</li> <li>- Coder précisément un parcours dans un lieu peu connu en s'aidant de la carte.</li> </ul> <p>• Marcher et courir dans un espace semi-naturel (forêt domaniale, parc...) pour retrouver dans un temps imparti 5 balises sur un parcours, d'après une carte où figurent des indices.</p>	

	Cours élémentaire deuxième année	Cours moyen première année	Cours moyen deuxième année
<b>Coopérer ou s'opposer individuellement et collectivement</b>	Rencontrer un adversaire dans des jeux d'opposition duelle : affronter seul un adversaire pour obtenir le gain du jeu, développer des stratégies comme attaquant ou comme défenseur, comprendre qu'il faut attaquer tout en se défendant (réversibilité des situations vécues). Coopérer avec des partenaires pour affronter collectivement un ou plusieurs adversaires dans un jeu collectif, comme attaquant et comme défenseur : se reconnaître comme attaquant ou défenseur, développer des stratégies, identifier et remplir des rôles et des statuts différents dans les jeux vécus, respecter les règles.		
<b>Jeux de lutte</b>	Amener son adversaire au sol pour l'immobiliser.		
	<p><b>Comme attaquant</b> (départ à genoux)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Approcher, saisir l'adversaire.</li> <li>- Déséquilibrer l'adversaire pour l'amener sur le dos et le maintenir pendant 5 secondes.</li> </ul> <p><b>Comme défenseur</b> (départ à genoux)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Résister pour conserver ou retrouver son équilibre.</li> <li>- Tenter de se dégager d'une immobilisation.</li> </ul> <p><b>Comme arbitre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaître, rappeler, faire respecter les règles d'or.</li> <li>- Co-arbitrer avec un adulte.</li> </ul>	<p><b>Comme attaquant</b> (départ au sol ou debout)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saisir l'adversaire, utiliser sa force et des changements d'appuis pour le déséquilibrer, accompagner sa chute.</li> </ul> <p><b>Comme défenseur</b> (départ au sol ou debout)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Accepter le déséquilibre et la chute.</li> <li>- Retrouver rapidement des appuis pour résister et rester sur le ventre.</li> <li>- Reprendre un instant le rôle d'attaquant.</li> <li>- Anticiper sur l'action de l'attaquant.</li> </ul> <p><b>Comme arbitre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Faire respecter les règles, gérer la durée du combat.</li> <li>- Co-arbitrer avec un autre élève.</li> </ul>	<p><b>Comme attaquant</b> (départ au sol ou debout)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Accepter de se déséquilibrer pour mettre l'adversaire en difficulté.</li> <li>- Gérer ses efforts, changer le rythme de ses actions au cours du combat.</li> </ul> <p><b>Comme défenseur</b> (départ au sol ou debout)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se dégager le plus rapidement possible.</li> <li>- Utiliser le déséquilibre de l'adversaire pour prendre momentanément le dessus.</li> </ul> <p><b>Comme arbitre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arbitrer seul, être vigilant au niveau de la sécurité.</li> <li>• Dans un combat, alterner les rôles d'attaquant et de défenseur. En tant qu'attaquant, amener son adversaire au sol et le maintenir immobilisé sur le dos pendant 5 secondes. En tant que défenseur : ne pas se laisser immobiliser, garder une position ventrale.</li> </ul>
<b>Jeux de raquettes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser des échanges avec et sans filet avec différents types de raquettes (tennis, tennis de table, badminton).</li> <li>- Utiliser plusieurs types de renvoi (coup droit, revers).</li> <li>- Utiliser un envoi simple (à la main, « en cuillère ») pour commencer l'échange.</li> <li>- Se placer par rapport à l'engin envoyé (volant, balle) pour pouvoir le renvoyer à son tour.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Organiser le renvoi (position, coup droit ou revers, amorti...) pour mieux maîtriser la trajectoire de la balle ou du volant.</li> <li>- Faire une mise en jeu, codifiée ou non, permettant le renvoi.</li> <li>- Compter les points lors d'un match (pour soi ou en situation d'arbitrage).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Choisir le renvoi le mieux adapté.</li> <li>- Viser dans les espaces libres pour tenter de marquer le point.</li> <li>- Utiliser la mise en jeu réglementaire.</li> <li>- Varier la vitesse d'exécution pour chercher à déstabiliser l'adversaire.</li> <li>- Compter les points du match en tant qu'arbitre.</li> <li>• Marquer des points dans un match à deux.</li> </ul>
<b>Jeux sportifs collectifs (type handball, basketball, football, rugby, volley-ball...)</b>	Coopérer avec ses partenaires pour affronter collectivement des adversaires, en respectant des règles, en assurant des rôles différents (attaquant, défenseur, arbitre) : - connaître et respecter les conditions matérielles du jeu (espace de jeu, matériel, répartition des joueurs....) et les règles (gestion, fonction des tracés, utilisation du matériel) ; - connaître et respecter selon le jeu les relations entre les joueurs, accepter le contact physique ou au contraire respecter l'interdiction de contact. Remarque : l'espace de jeu, les règles et le nombre de joueurs sont adaptés à l'âge et aux possibilités des élèves.		
	<p>Exemples pour le handball, le basket-ball, le football, et le rugby.</p> <p><b>En attaque</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conserver le ballon : passer, recevoir, contrôler le ballon de plus en plus efficacement.</li> <li>- Progresser vers la cible : passer à un partenaire dans le sens de la progression, partir vite vers l'avant (<i>rugby</i> : se placer en arrière du porteur, passer vers l'arrière).</li> <li>- Marquer : passer à un partenaire placé, marquer un but, un panier ou toucher le panneau, marquer un essai...</li> <li>- Utiliser l'espace de jeu dans ses dimensions, latéralement et en profondeur.</li> </ul> <p><b>En défense</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reprendre le ballon : se placer sur les trajectoires de passes...</li> <li>- Ralentir la progression de l'adversaire : gêner le porteur du ballon, gêner la passe adverse (<i>rugby</i> : bloquer le porteur selon la modalité convenue).</li> </ul>	<p>Exemples pour le handball, le basket-ball, le football, et le rugby.</p> <p><b>En attaque</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conserver le ballon : passer le ballon à un partenaire démarqué, se démarquer pour donner une solution de jeu au porteur, recevoir le ballon à l'arrêt ou en mouvement.</li> <li>- Progresser vers la cible : utiliser le dribble ou la passe selon la situation de jeu.</li> <li>- Marquer : choisir une stratégie permettant de tirer en position favorable (passe à un partenaire placé, dribble pour passer la défense, tir en mouvement...).</li> </ul> <p><b>En défense</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reprendre le ballon : se placer activement sur les trajectoires des passes, occuper l'espace, reprendre le ballon sur rebond, changer très vite de statut (de défenseur à attaquant).</li> <li>- Ralentir la progression de l'adversaire : gêner le porteur du ballon dans sa progression et dans ses tentatives de passe.</li> <li>- Empêcher de marquer : monter sur le tireur dans l'axe de tir, se placer sur les trajectoires de passes aux attaquants en position de tir.</li> </ul> <p>• Au cours d'un match, assurer alternativement les rôles d'attaquant, de défenseur et d'arbitre. Participer à la marque en coopérant avec ses équipiers, en s'opposant individuellement et collectivement à l'équipe adverse et en respectant les règles définies.</p>	

	Cours élémentaire deuxième année	Cours moyen première année	Cours moyen deuxième année
	- Empêcher de marquer : gêner le tireur dans son action ( <i>rugby</i> : empêcher le porteur d'atteindre la zone d'embut).		
<b>Concevoir et réaliser des actions à visées expressive, artistique, esthétique</b>	<p>Exprimer corporellement, seul ou en groupe, des personnages, des images, des sentiments, des états... Communiquer aux autres des sentiments ou des émotions. S'exprimer de façon libre ou en suivant différents types de rythmes, sur des supports variés (musicaux ou non), avec ou sans engins. Réaliser des actions « acrobatiques » mettant en jeu l'équilibre (recherche d'exploits) et pouvant revêtir un caractère esthétique.</p>		
<b>Danse</b>	<p>Être danseur en utilisant les différentes parties de son corps, en utilisant l'espace, en jouant sur les durées et les rythmes. Être chorégraphe en composant une courte chorégraphie, combinant dans une phrase dansée des mouvements individuels ou collectifs en faisant varier selon son intention les directions, les durées et les rythmes. Être spectateur, en étant à l'écoute de l'autre, en acceptant des messages différents dans leur dimension symbolique, en appréciant les émotions produites.</p>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se créer un répertoire d'actions motrices et de sensations inhabituelles (locomotions, équilibres, manipulations...).</li> <li>- Utiliser les composantes de l'espace (corporel proche, déplacements et espace scénique).</li> <li>- Ajuster ses mouvements en fonction de ceux de ses partenaires, des autres danseurs, en s'orientant par rapport au spectateur.</li> <li>- Agir, évoluer en fonction du support sonore, en adéquation, en décalage, en écho...</li> <li>- Donner son avis, proposer un autre mode d'expression, une action à améliorer...</li> <li>- Contrôler ses émotions sous le regard des spectateurs.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enrichir le répertoire d'actions disponibles et les combiner.</li> <li>- Mettre en jeu son corps et son énergie en jouant sur équilibres / déséquilibres, les appuis, les changements d'axe, les accélérations, les rotations...</li> <li>- Prendre en compte les mouvements des autres danseurs.</li> <li>- Jouer avec des modes de composition en utilisant des procédés chorégraphiques (décalé, unisson, cascade, superposition...).</li> <li>- Faire des propositions en justifiant ses préférences.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Améliorer la qualité des mouvements (originalité, énergie...) et leurs facteurs d'exécution (équilibre, coordination, gainage, dissociation...).</li> <li>- Transposer les composantes d'espace (amplifier, restreindre), de rythme (suspendre, accélérer...), de relation (faire avec, faire contre...) d'une situation donnée pour créer un autre sens.</li> <li>- Entrer en relation dynamique avec les autres danseurs pour développer son mouvement.</li> <li>- Enrichir la composition pour renforcer l'émotion produite.</li> <li>- S'impliquer dans un projet collectif de création chorégraphique.</li> </ul> <p>• Construire à plusieurs une phrase dansée d'au moins 5 mouvements combinés et liés, avec des directions, des durées, des rythmes précis pour exprimer corporellement des images, des états, des sentiments et communiquer des émotions.</p>
<b>Activités gymniques</b>	<p>Réaliser des actions de plus en plus tournées et renversées, de plus en plus aériennes, de plus en plus manuelles, de plus en plus coordonnées.</p>		
	<p><b>Se renverser, se déplacer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se déplacer en quadrupédie faciale, mains au sol, pieds contre une poutre.</li> <li>- Se renverser en cochon-pendu sur une barre basse, poser les mains au sol, déplier les jambes pour se redresser.</li> </ul> <p><b>Tourner</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tourner en rotation avant, avec ou sans pose des mains, le corps « en boule » en arrivant assis.</li> <li>- Tourner en avant en appui sur une barre en réalisant la rotation en continu.</li> </ul> <p><b>Bondir, voler</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bondir comme un lapin, 2 mains, 2 pieds, 2 mains...</li> <li>- Réaliser une chandelle après une course d'élan limitée et un appel deux pieds sur un tremplin.</li> <li>- Arriver à genoux en contre haut sur un plinth après impulsion sur un tremplin.</li> </ul>	<p><b>Se renverser, se déplacer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se déplacer de différentes façons sur des appuis manuels.</li> <li>- Se renverser jusqu'à la verticale en alignant les différents segments.</li> <li>- Se renverser en cochon-pendu sur une barre basse, poser les mains au sol, déplier les jambes et passer par l'appui tendu renversé avant de se redresser.</li> </ul> <p><b>Tourner</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En appui sur une barre, tourner vite par une action simultanée du haut et du bas du corps.</li> </ul> <p><b>Voler</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser une impulsion deux pieds sur le mini-trampoline, en volant le corps tendu, en se réceptionnant dans une zone et en restant immobile 3 secondes.</li> <li>- Assurer le rôle de juge en évaluant les enchaînements réalisés.</li> <li>- Proposer des enchaînements ou des améliorations.</li> </ul> <p>• Construire et réaliser un enchaînement de 4 ou 5 éléments « acrobatiques » sur divers engins (barres, moutons, poutres, tapis). Exemple pour la gymnastique artistique : Construire un enchaînement au sol ou sur un agrès, comportant un déséquilibre volontaire pour voler, une rotation (ex. : roulade, tour autour d'une barre), un renversement (roue, appui tendu renversé), des éléments de liaison (petits sauts, pas divers, demi-tours). Cet enchaînement devra comporter un début et une fin. Toutes sortes de musiques ou éléments sonores peuvent être utilisés pour dynamiser l'action.</p>	