

# NOS PROPOSITIONS

## Les ambitions

**Pratiquer l'EPS cycle 3** propose des contenus permettant à chaque enseignant de mettre en œuvre les quatre champs d'apprentissage pendant l'année scolaire.

### Champ d'apprentissage 1

**Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée**

athlétisme : courses, sauts, lancers.

### Champ d'apprentissage 2

**Adapter ses déplacements à des environnements variés**

orientation, patinage, vélo.

### Champ d'apprentissage 3

**Conduire et maîtriser**

**un affrontement collectif ou interindividuel**

jeux sportifs collectifs, jeux de lutte, badminton.

### Champ d'apprentissage 4

**S'exprimer devant les autres**

**par une prestation artistique et/ou acrobatique**

danse, gymnastique, gymnastique rythmique.

Le conseil de cycle pourra élaborer à partir de ces propositions une programmation pluriannuelle des activités en tenant compte des ressources et des contraintes locales (les lieux d'activités, les installations sportives, les compétences du maître, les compétences et possibilités d'interventions de partenaires...).

À partir de cette programmation, chaque enseignant pourra organiser un programme de travail annuel.

## La progression

Chaque chapitre est présenté sous la forme d'une séquence d'apprentissage. Chaque unité d'apprentissage est un ensemble structuré de manière cohérente qui comporte diverses situations.

**Une entrée dans l'activité.** Il s'agit de situations ouvertes, ludiques. Elles permettent d'engager l'enfant dans une approche globale de l'activité proposée.

**Des situations diagnostiques** dont l'objet est de situer le niveau d'habileté ou de capacités motrices de chaque enfant ou du groupe classe. Elles permettent d'orienter les élèves vers des situations répondant à leur possibilité du moment.

**Des situations d'apprentissage.** Ces situations sont graduées au niveau de la difficulté ; elles visent l'acquisition de savoirs spécifiques. L'ordre dans lequel elles sont présentées n'est qu'indicatif. Elles supposent un vécu minimum dans l'activité. L'enseignant d'une classe ayant peu ou jamais pratiqué une activité commencera par des situations du cycle précédent (voir Vivre l'EPS 6 à 8 ans).

**Des situations d'évaluation.** L'objectif est de *mesurer* les compétences en fin de cycle. Elles permettent également d'évaluer la plus-value obtenue durant cette séquence (les acquisitions motrices).

## Pour chaque activité apparaissent

- les objectifs spécifiques clairement énoncés à l'infinif,
  - les situations illustrées avec le plus de précisions possible,
  - le matériel utilisé,
  - les consignes formulées à l'impératif en termes de tâches à réaliser par les enfants : lance, attrape, échange, pousse... Elles sont courtes, précises et adaptées à l'activité pratiquée.
  - les variantes,
  - les comportements observés (pour l'entrée dans l'activité et les situations diagnostiques) notifiés sous forme de questions. Celles-ci permettent de savoir si l'élève possède les préalables requis pour pouvoir s'engager dans l'unité d'apprentissage.
  - les comportements recherchés (pour les situations d'apprentissages) déterminent un degré de maîtrise supérieur dans l'activité.



## Organisation matérielle

*Différentes formes d'organisation seront utilisées en alternance. L'enseignant veillera à ce qu'elles soient adaptées aux comportements recherchés et au degré de maturité de ses élèves pour les amener à acquérir des habitudes de travail en respectant l'organisation sociale et le dispositif matériel.*

FORMES DE TRAVAIL	PRINCIPES	AVANTAGES	INCONVÉNIENTS
Dispersion	Tous les enfants ensemble dans un espace délimité avec la même tâche découvrent, essayent, réinvestissent des acquis.	Tous les enfants en action en même temps et autonomes. Temps d'activité de tous les enfants adapté à une étape de découverte.	Observation et intervention individualisées difficiles. Consignes difficiles à faire passer. Éparpillement des élèves.
Colonnes	Tous les enfants ensemble avec la même tâche réinvestissent des acquis.	Sécurité: vision de tous les élèves dans le même espace. Observation et Interventions individualisées facilitées.	Attente souvent importante. Pas d'autonomie des élèves. Peu adapté pour une étape de découverte. Nécessite une organisation matérielle rigoureuse (action retour, attente).
Vagues	Tous les enfants ensemble avec la même tâche réinvestissent des acquis.	Sécurité: vision de tous les élèves dans le même espace. Observation et interventions individualisées facilitées.	Attente souvent importante. Pas d'autonomie des élèves. Peu adapté pour une étape de découverte. Organisation matérielle rigoureuse (action, retour, attente).
Parcours unique	Succession de plusieurs actions différentes.	Production d'actions variées à enchaîner. Répétitions d'actions. Facilite l'évaluation des acquis.	Attente souvent longue. Bouchons fréquents. Interventions de l'enseignant difficiles. Niveaux différents non pris en compte.
Parcours parallèles identiques	Succession d'actions sur un même thème.	Augmentation du temps d'activité (réduction des temps d'attente). Facilite l'évaluation des acquis.	Nécessite de gérer plusieurs espaces distincts. Quantité de matériel utilisé. Observation et intervention individualisées difficiles.
Parcours parallèles avec des niveaux de réalisation différents	Prise en compte des différents niveaux. Progressivité possible.	L'enfant peut choisir selon son niveau. Facilite l'évaluation des acquis.	Nécessite de gérer plusieurs espaces distincts. Quantité de matériel utilisé. Observation et intervention individualisées difficiles.
Ateliers différents avec rotation des groupes	Responsabilisation et apprentissage de l'autonomie. Permet de travailler un objectif spécifique.	Quantité et répétition d'actions. Temps d'action important.	Mise en place et gestion plus difficiles (selon le nombre d'ateliers). Observation et intervention individualisées difficiles sur plusieurs ateliers.
Ateliers avec niveaux de réalisation différents	Responsabilisation et apprentissage de l'autonomie. Permet de travailler un objectif spécifique. Prise en compte des différents niveaux. Progressivité possible.	Quantité et répétition d'actions. Temps d'action important. Différenciation pédagogique.	Mise en place et gestion plus difficiles en fonction du nombre d'ateliers. Observation et intervention individualisées difficiles sur plusieurs ateliers.
Jeux	Découvrent, essayent, réinvestissent des acquis.	Quantité d'actions. Dédoulement de situation possible. Différenciation possible. Se décentrer de la tâche motrice. Motivation des enfants et notion de plaisir.	Choix de jeux adaptés à l'activité natation, au niveau des élèves et aux objectifs. Mise en place et gestion des situations (personne ressource, arbitre, parent agréé ou élève).

# CROISEMENTS ENTRE ENSEIGNEMENTS

L'éducation physique et sportive offre de nombreuses situations permettant aux élèves de pratiquer le langage oral. Ils sont ainsi amenés à utiliser un vocabulaire adapté, spécifique pour décrire les actions réalisées par un camarade et eux-mêmes, pour organiser leur activité ou celle d'un camarade et pour exprimer les émotions ressenties. Ils développent aussi des compétences de communication en pratiquant un langage dans un genre codifié (par exemple, restituer une observation faite à partir de critères précis face à un collectif ou un individu).

En articulant le concret et l'abstrait, les activités physiques et sportives donnent du sens à des notions mathématiques (échelle, distance...). Les élèves peuvent aussi utiliser différents modes de représentation (chiffres, graphiques, tableaux) pour rendre compte des performances réalisées, de leur évolution et les comparer (exemples : graphique pour rendre compte de l'évolution de ses performances au cours du cycle, tableau ou graphique pour comparer les performances de plusieurs élèves).

Les parcours ou courses d'orientation sont l'occasion de mettre en pratique les activités de repérage ou de déplacement (sur un plan, une carte) travaillées en mathématiques et en géographie.

En lien avec l'enseignement des sciences, l'éducation physique et sportive participe à l'éducation à la santé (besoins en énergie, fonctionnement des muscles et des articulations...) et à la sécurité (connaissance des gestes de premiers secours, des règles élémentaires de sécurité routière...).

En articulation avec l'enseignement moral et civique, les activités de cet enseignement créent les conditions d'apprentissage de comportements citoyens pour respecter les autres, refuser les discriminations, regarder avec bienveillance la prestation de camarades, développer de l'empathie, exprimer et reconnaître les émotions, reconnaître et accepter les différences et participer à l'organisation de rencontres sportives.

Une langue vivante étrangère ou régionale peut être utilisée par exemple, pour donner les consignes de jeu, pour commenter une rencontre, comme langue de présentation d'un spectacle acrobatique.



# EPS ET PROLONGEMENTS

## Un exemple avec la danse

### Pour inscrire l'activité dans une démarche de projet avec la classe

**Programmer la présentation de la danse et/ou s'inscrire à une rencontre inter-écoles :**

- choisir le lieu, la date, le public,
- élaborer les modalités d'organisation,
- décider des moyens techniques et matériels nécessaires,
- définir et répartir les tâches,
- planifier les apprentissages.

### Vers des compétences transversales

- Prévoir des moments de recherche et de choix en petits groupes pour favoriser les échanges, discussions, argumentations entre élèves puis présentation à la classe.
- Utiliser la vidéo pour permettre aux élèves d'apprécier, juger, évaluer leur prestation et celle des autres.
- Insister sur des attitudes d'écoute, d'aide, de tolérance, de respect.
- S'appuyer sur la pratique pour aller vers une ouverture culturelle: spectacles vivants, vidéos.

### Vers la maîtrise de la langue

**Acquérir le vocabulaire spécifique à l'activité. Utiliser ce vocabulaire à bon escient (pour décrire une activité, rendre compte d'un événement, analyser une performance, exprimer une proposition).**

**Réaliser des cahiers individuels, des affiches, un classeur collectif en y consignnant**

- les danses créées (danse des journaux, des boîtes, du brin de laine...) sous forme de bande dessinée, de textes, de photos...
- les documents sur la danse collectés à la BCD, sur internet...

**Réaliser les lettres de réservation, d'invitation, les programmes de la présentation au public...**

**Lire des présentations d'œuvres, des portraits d'artistes, des plaquettes de spectacles.**

### En liaison avec d'autres disciplines

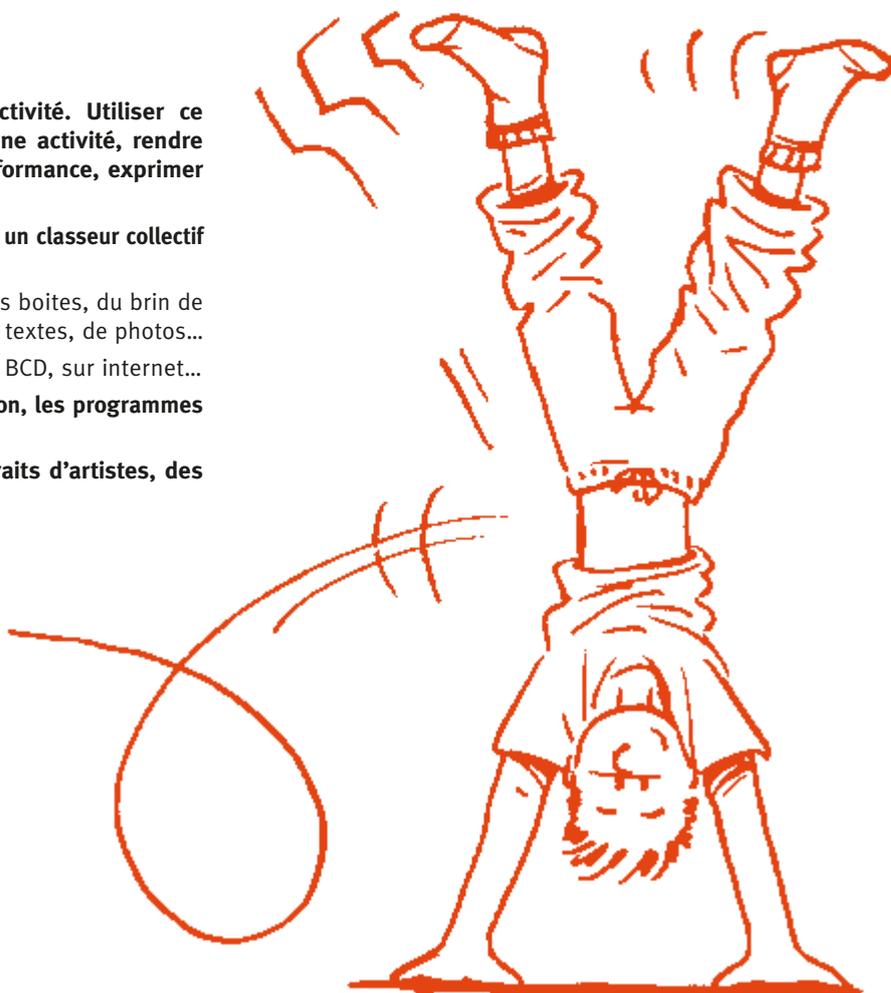
**Musique:** écouter, analyser, apprécier, choisir des musiques variées, produire des supports sonores.

**Arts plastiques:** utiliser différents matériaux et techniques pour réaliser accessoires, costumes, décors, programmes, affiches.

**Histoire:** l'évolution de la danse, le contexte historique, les fonctions sociales de la danse...

**Nouvelles technologies:** recherche d'informations sur internet, utilisation de l'ordinateur pour rédiger lettres, comptes rendus, programmes...

**Sciences:** connaître son corps (squelette, articulations, muscles, respiration).



# DU MATÉRIEL ADAPTÉ AUX ACTIVITÉS

## PETIT MATÉRIEL EPS CONSEILLÉ POUR LE CYCLE 3

QUANTITÉ	MATÉRIEL	CARACTÉRISTIQUES	PRIX APPROXIMATIF
15	<b>Ballons</b>	multi-jeux diamètre 19 cm	6€ l'unité
15	<b>Ballons</b>	football school caoutchouc	5,5€ l'unité
15	<b>Ballons</b>	handball school caoutchouc	6€ l'unité
15	<b>Ballons</b>	basket school caoutchouc	5€ l'unité
15	<b>Ballons</b>	rugby school caoutchouc	8€ l'unité
15	<b>Frisbees</b>	disques volants 125 g	4€ l'unité
30	<b>Raquettes</b>	raquettes badminton 61 cm	70€ le lot de 10
10	<b> Tubes de 6 volants</b>	volants school plastique	6€ la boîte
1	<b>Kit badminton</b>	12 raquettes, 4 tubes, 8 cônes, 3 filets, 1 sac	180€
30	<b>Cerceaux</b>	plats diamètre 60 cm	4,5€ l'unité
		plats diamètre 40 cm	4€
		ronds (GR) diamètre 50 cm	3€ l'unité
15	<b>Cordes</b>	standard GR	3€ l'unité
15	<b>Rubans</b>	standard GR 4 m	6€ l'unité
15	<b>Balles</b>	standard GR 180 g	4€ l'unité
10	<b>Anneaux</b>	souples caoutchouc	4€ l'unité
5	<b>Anneaux</b>	anneaux à lancer 400 g, 25 cm	8€ l'unité
5	<b>Disques</b>	disques à lancer soft 200 g	6€ l'unité
5	<b>Vortex</b>	javelot/balle vortex 125 g	15€ l'unité
5	<b>Javelots</b>	javelots mousse 50 g	11€ l'unité
12	<b>Balles lestées</b>	balles lestées 200 g	4,5€ l'unité
5	<b>Médecine-ball</b>	2 kg	20€
10	<b>Balises</b>	balises d'orientation 15x15 cm	35€ les 10
10	<b>Pinces</b>	pinces de contrôle	40€ les 10
30	<b>Rollers</b>	rollers in line réglables	24€ la paire
30	<b>Protections</b>	jeu de protection complet	12€ le jeu
30	<b>Casques</b>	casques roller ou vélo en polyuréthane	15€ l'unité

## MATÉRIEL DIVERS

QUANTITÉ	MATÉRIEL	CARACTÉRISTIQUES	PRIX APPROXIMATIF
20	<b>Plots</b>	plots multi marker 4 couleurs	29€ le lot
10	<b>Cônes</b>	multifonctions 30 cm	5€ l'unité
10	<b>Cônes</b>	multifonctions 50 cm	9€ l'unité
10	<b>Jalons</b>	PVC ronds 80 cm	2,5€ l'unité
10	<b>Lattes</b>	plates PVC 80 cm	2€ l'unité
5	<b>Constri-foot</b>	socles, jalons, rotules	130€ les 5
3	<b>Haies</b>	haies souples 30/40 cm	45€ les 3
2	<b>Kit mini-hand</b>	2 buts, 10 ballons, 10 chasubles, 1 sac	198€ le kit
30	<b>Chasubles</b>	de jeux pour distinguer les équipes	6€ l'unité
30	<b>Foulards</b>	foulards de jeux 80x55x55 cm	3€ l'unité
1	<b>Gonfleur - compresseur</b>	électrique spécial ballons	99€
1	<b>Pompe à pied</b>	spécial ballons	25€
1	<b>Ruban de mesure</b>	30 m	25€
	<b>Chronomètre</b>	Six fonctions	10€
	<b>Sifflet</b>	plastique avec ruban	3€

## GROS MATÉRIEL EPS CONSEILLÉ POUR LE CYCLE 3

QUANTITÉ	MATÉRIEL	CARACTÉRISTIQUES	PRIX APPROXIMATIF
12	<b>Tapis de gym</b>	avec pattes de fixation 3 cm d'épaisseur	260€ le lot 3 tapis
2	<b>Matelas de sécurité</b>	20 cm d'épaisseur	220€ l'unité
2	<b>Plans inclinés</b>	mousse	160€ l'unité
1	<b>Module rectangle</b>	mousse 140 cm, 60 cm, 60 cm	215€
1	<b>Module cylindre</b>	mousse 140 cm, diamètre 60 cm	212€
1	<b>Poutre</b>	mousse 3 m	140€
1	<b>Poutre</b>	bois longueur: 3 m, hauteur: 30 cm	440€
1	<b>Poutre</b>	bois hauteur: 50 cm	420€
1	<b>Barres parallèles</b>	primagym	372€
1	<b>Barre fixe</b>	primagym	446€
2	<b>Bancs suédois</b>	3 m	230€ l'unité
1	<b>Kit plinth</b>	ensemble 6 éléments mousse	870€
1	<b>Plinth «éduc-gym»</b>	bois longueur: 160 cm, hauteur: 33 cm	220€
1	<b>Plinth «éduc-gym»</b>	bois longueur: 160 cm, hauteur: 48 cm	240€
1	<b>Plinth «éduc-gym»</b>	bois longueur: 160 cm, hauteur: 63 cm	270€
1	<b>Tremplin de type Reuther</b>	avec ressorts et roulettes	300€
1	<b>Mini trampoline</b>	inclinaison réglable / ressorts	420€

## MATÉRIEL DE RANGEMENT

QUANTITÉ	MATÉRIEL	CARACTÉRISTIQUES	PRIX APPROXIMATIF
10	<b>Bacs plastique de rangement</b>	pour le petit matériel	4€ l'unité
1	<b>Filet</b>	pour 10 ballons	7€
3	<b>Sacs de rangement</b>	sacs résille (90/40/40)	15€ l'unité
1	<b>Bac à ballons</b>	sur roulettes (20 ballons)	90€
1	<b>Tube de transport</b>	sur roulettes (pour jalons et lattes)	160€

## FOURNISSEURS POSSIBLES

FOURNISSEUR	ADRESSE	CODE POSTAL - VILLE	TÉLÉPHONE	INTERNET
CASAL SPORT	ZAC Activéum 1 rue Blériot	67129 Molsheim Cedex	08 25 80 95 95	www.casalsport.com
MANUTAN COLL.	143 Bd Ampère	79074 Niort Cedex 9	05 49 34 62 00	www.manutan-collectivites.fr
IDEMA SPORT	52 rue Albert Samain	59650 Villeneuve d'Ascq	03 20 91 41 67	www.idemasport.com



## OBJECTIFS

Mettre en jeu une énergie, la transmettre à un engin pour le propulser loin et/ou avec précision

## CONSIGNES

**MATÉRIEL**

- ★ Balles, anneaux, cerceaux, cordelettes, vortex, volants.
- ★ Plots, zones.

**SITUATIONS DE JEUX****Situation 1 Les objets brûlants****Organisation**

La classe est divisée en 2 équipes (possibilité d'organiser avec 4 équipes 2 jeux en parallèle) autant d'objets que de joueurs, 1 terrain délimité (20 mètres sur 10), une zone centrale interdite (5 mètres), 3 manches de 2 minutes.

**But du jeu**

À la fin de la partie, avoir moins d'objets dans son camp que l'équipe adverse.

- › Au coup de sifflet, lancez vos objets dans le camp adverse, ramassez et renvoyez tout objet venant de l'autre camp. Vous pouvez chercher un objet dans la zone interdite mais devez revenir dans votre camp pour le relancer.

**VARIANTES**

- ▶ Agrandir la zone interdite
- ▶ Lancer par-dessus un filet ou élastique
- ▶ Lancer d'autres objets souples (anneaux en caoutchouc par exemple).

**Situation 2 Battre les records du monde****Organisation**

La classe est divisée en plusieurs équipes de 5 ou 6 joueurs, 1 anneau par équipe, 1 plot pour repérer l'impact de l'objet; chaque équipe dans un couloir; longueur du couloir 74,08 mètres (record du monde masculin du disque).

**But du jeu**

Battre le record du monde en faisant le moins de lancers possibles.

- › À tour de rôle, lancez l'objet proposé. Après chaque lancer, marquez l'impact par un plot.
- › Le deuxième joueur lance l'objet à son tour à partir du plot, sans le dépasser et ainsi de suite jusqu'au franchissement de la ligne du record du monde.
- › Comptez le nombre de lancers.

**VARIANTE**

- ▶ Choisir différents records à battre, leur associer des objets à lancer et adapter la longueur du couloir.

**QUELQUES RECORDS DU MONDE****Masculin**

**Disque** 74,08 mètres, 1986, l'allemand Jürgen Schult

**Poids** 23,12 mètres, 1990, l'américain Randy Barnes

**Marteau** 86,74 mètres, 1986, l'ukrainien Yuriy Zelezny

**Javelot** 98,48 mètres, 1996, le tchèque Jan Zelezny

**Féminin**

**Disque** 76,80 mètres, 1988, l'allemande Gabrielle Reinsch

**Poids** 22,63 mètres, 1987, la soviétique Natalya Lisovskaya

**Marteau** 82,98 mètres, 2016, la Polonaise Anita Włodarczyk

**Javelot** 72,28 mètres, 2008, la tchèque Barbora Spotáková



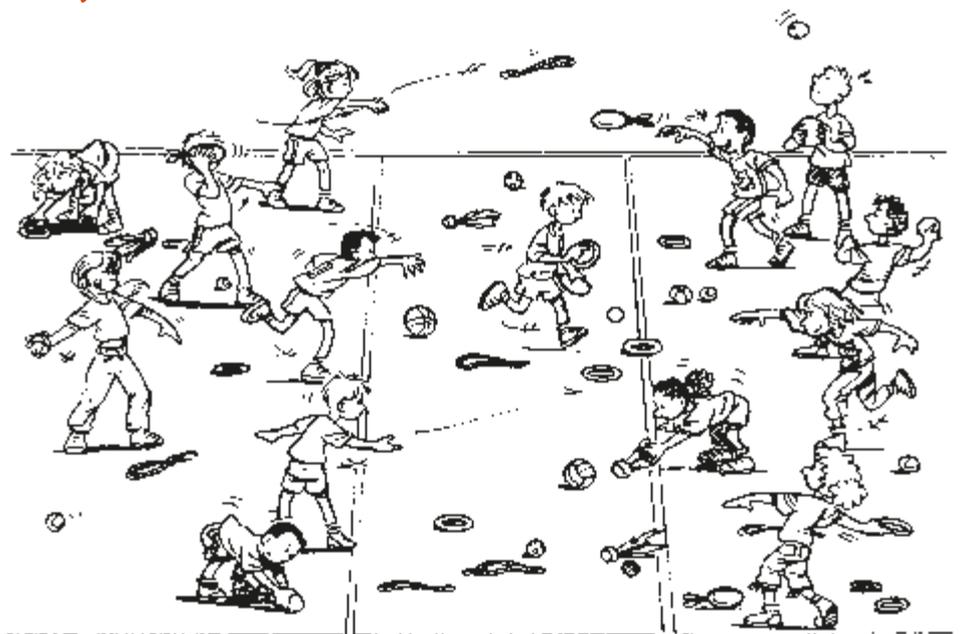
## Entrée dans l'activité

### SITUATIONS

### COMPORTEMENTS

#### OBSERVÉS

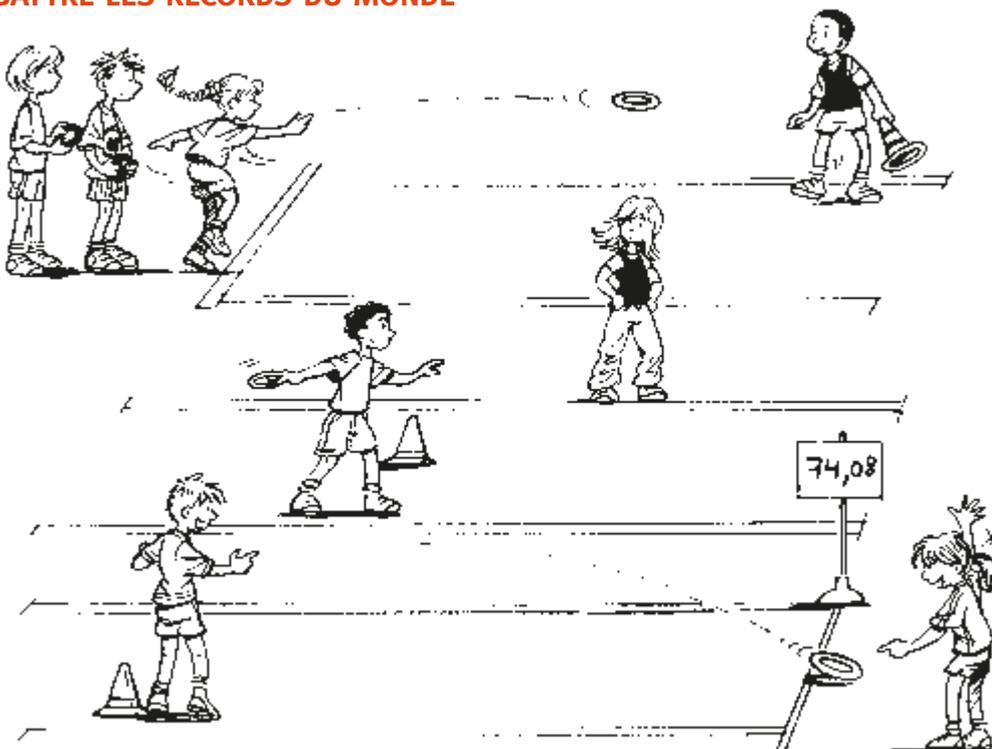
#### LES OBJETS BRULANTS



#### L'enfant...

- Lance-t-il les différents objets de manière différente?
- Termine-t-il son geste face à la cible?
- Lance-t-il vers le haut?
- Prend-il un élan?

#### BATTE LES RECORDS DU MONDE



## OBJECTIFS

Réagir vite  
à un signal de départ

Courir en ligne droite

Trouver l'amplitude  
optimale de la foulée

Finir sa course  
à pleine vitesse

## CONSIGNES

**ATELIERS****Matériel**

Haies adaptées à la taille des enfants (30 centimètres < h < 60 centimètres).  
Craie pour le marquage au sol des zones d'impulsion ou lattes.  
Chronomètres, cônes, sifflet, claquoir...

**Organisation**

Après plusieurs passages dans chaque couloir, le maître répartit les enfants en fonction de leurs tailles et leurs possibilités.

**Atelier 1 Varier les hauteurs**

4 couloirs de 40 mètres avec la première haie à 11 mètres, les autres à 6 mètres.  
La hauteur des haies varie d'un couloir à l'autre: 30 centimètres, 40 centimètres, 50 centimètres, 60 centimètres.

**Atelier 2 Intervalles irréguliers**

4 obstacles dans chacun des 4 couloirs de 40 mètres.  
La distance entre les haies varie dans un même couloir: 4 mètres, 6 mètres, 5 mètres...

**Atelier 3 Intervalles réguliers**

4 obstacles dans chacun des 4 couloirs de 40 mètres.  
Intervalles réguliers dans un même couloir mais distances différentes d'un couloir à l'autre.

**Consigne pour les 3 ateliers**

- › Cours le plus vite possible en franchissant les obstacles sans perdre de vitesse.
- › Refais ta course en attaquant toujours avec la même jambe.
- › Fais un nouveau passage avec un nombre d'appuis pairs entre les intervalles.
- › Idem avec un nombre d'appuis impairs.

**Atelier 4 Impulsion avant la haie****Organisation**

2 couloirs de 40 mètres, 4 haies basses dans chaque couloir (11 mètres, 6 mètres, 6 mètres, 6 mètres, 11 mètres).

Zones tracées devant les haies (40 centimètres, 60 centimètres, 80 centimètres, 100 centimètres)

Élèves par binômes (un coureur, un observateur).

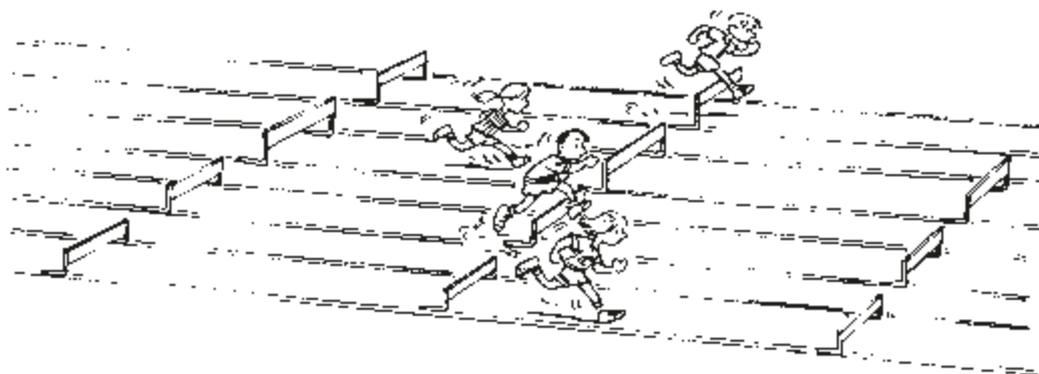
- › Observateur: annonce au passage de ton camarade le numéro de la zone dans laquelle il prend l'impulsion.
- › Coureur: cours le plus vite possible en franchissant les haies, recommence en plaçant ton impulsion le plus loin de la haie, enchaîne 3 passages.
- › Changez de rôle.



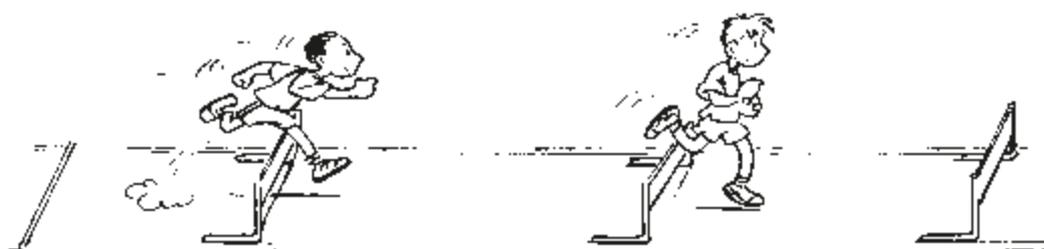
## Courir en franchissant des obstacles

### SITUATIONS

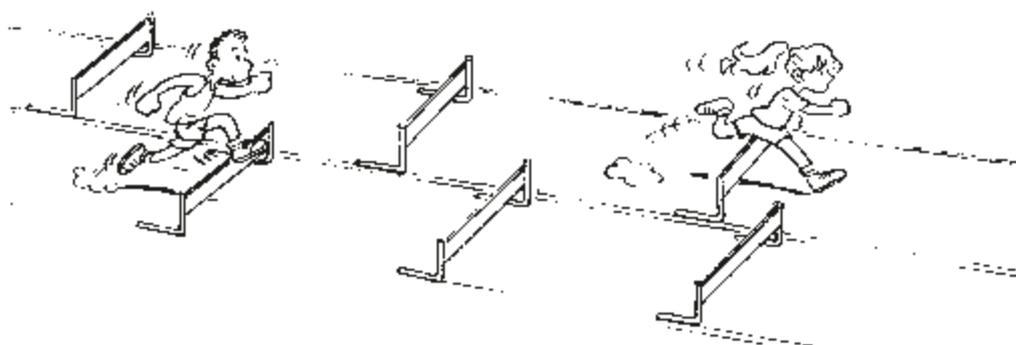
#### VARIER LES HAUTEURS



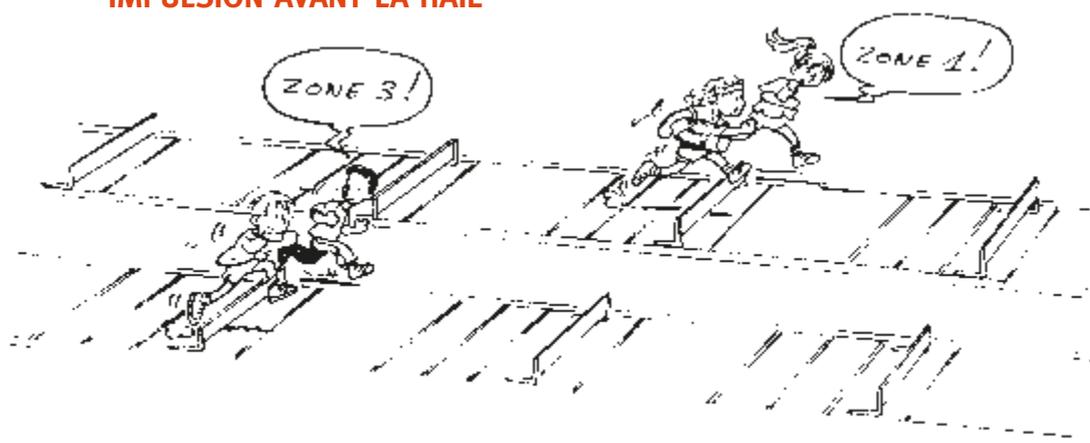
#### INTERVALLES IRRÉGULIERS



#### INTERVALLES RÉGULIERS



#### IMPULSION AVANT LA HAIE



### COMPORTEMENTS

#### RECHERCHÉS

Avoir le moins d'appuis possible entre les haies

Avoir un nombre d'appuis pairs

Réagir vite au signal et être au maximum de sa vitesse du départ à l'arrivée

Ne pas piétiner devant l'obstacle

Attaquer l'obstacle de face, en son milieu, en lançant le genou haut vers l'avant

Franchir de façon rasante, (pas de saut)

S'équilibrer vers l'avant pour reprendre sa course

# JEUX SPORTIFS COLLECTIFS

## LE RUGBY

CONDUIRE ET MAÎTRISER  
UN AFFRONTEMENT COLLECTIF  
OU INTERINDIVIDUEL

### OBJECTIFS

- Faire progresser la balle vers l'avant :
- utiliser les espaces libres pour avancer
  - s'organiser avec ses partenaires
  - choisir entre courir et passer la balle

### CONSIGNES

#### MATÉRIEL

- ★ Jeux de maillots.
- ★ 1 ballon de rugby.
- ★ Plots.

#### MATÉRIEL

- ★ Terrain de 10 x 20 m divisé en 6 zones.
- ★ A chaque zone atteinte par les attaquants correspond un nombre de points (essai : 5 points).
- ★ Jeu à effectif normal : 7 contre 7 (équipes de même niveau).

### SITUATION DE JEUX

#### Situation 1 Gagne terrain

##### Déroulement

Le ballon est donné au départ à l'équipe attaquante en milieu de terrain.

Le jeu s'arrête lorsque :

- les attaquants perdent le ballon
- le ballon est bloqué et ne peut plus avancer (ou être joué)
- les joueurs commettent une faute (geste violent, joueur attaquant placé devant le ballon, antijeu notoire)
- un essai est marqué.

La remise en jeu s'effectue alors au milieu du terrain.

Le ballon sera donné tour à tour à chacune des équipes (alternance des rôles défenseurs/attaquants).

##### › Attaquant :

avance avec le ballon dans les espaces libres pour franchir les zones et marque le plus de points possible.

Quand tu arrives près d'un adversaire, avant d'être bloqué par un défenseur, fais la passe à un coéquipier qui pourra encore avancer (pas de passe en avant). Si tu es au sol, lâche le ballon en le posant vers tes partenaires.

##### › Défenseur :

empêche les attaquants d'avancer et d'aller marquer des essais.

En cas de faute d'un défenseur, le jeu reprend dans la zone où la faute a eu lieu.

### VARIANTE

- ▶ Si les attaquants ont des difficultés à avancer ou à marquer : réduire le nombre de défenseurs (7 contre 5, 7 contre 4) et modifier la taille du terrain en augmentant la largeur afin de favoriser la recherche des espaces libres pour avancer.



## Gagner du terrain avec le ballon

### SITUATIONS



### COMPORTEMENTS

#### RECHERCHÉS

Esquiver, protéger la balle

Avancer avec la balle

Suivre le coéquipier  
qui avance  
(être en soutien)

Faire la passe  
avant d'être bloqué

## OBJECTIFS

## CONSIGNES

Accepter le contact  
Respecter son adversaire

**SITUATIONS DE JEUX****Situation 1 Les vers de terre****Organisation**

Partager la classe en 2 groupes (bleus et rouges).

Espace de tapis.

Durée de jeu : 3 à 4 minutes.

- › Au signal, déplacez-vous en rampant sur les tapis.
- › Pour les bleus : passez au-dessus des camarades rouges que vous rencontrez.
- › Changez de rôle : les rouges passent au-dessus des bleus.

**VARIANTE**

- ▶ Déplacement à 4 pattes.

Tirer ou pousser  
un adversaire  
hors d'une zone

**Situation 2 Les mêlées****Organisation**

Partager la classe en 4 groupes.

2 zones de jeu, 2 groupes sur chaque zone.

Durée de jeu : maximum 2 minutes par assaut.

- › Formez un pack comme au rugby en vous tenant à la taille ou aux épaules.
- › En poussant tous ensemble, essayez de faire reculer le pack adverse.
- › Vous marquez un point si vous faites sortir le pack adverse de la zone.

**Situation 3 Expulser l'ours de sa tanière****Organisation**

Avec des cordelettes, délimiter une zone de 3 mètres de diamètre (la tanière) et une porte de sortie.

Faire des équipes de 3 : 2 adversaires (1 ours - 1 chasseur) et un arbitre qui vérifie le respect des règles et compte les points.

Durée de jeu : 2 minutes maximum par assaut.

Changer les rôles puis les équipes.

**Pour les chasseurs**

- › Oblige l'ours à sortir de sa tanière par la porte.

**VARIANTE**

- ▶ Ours couché ou en boule.

- › Empêche l'ours de sortir de sa tanière.

**VARIANTE**

- ▶ Immobilise l'ours au sol.

Immobiliser  
un adversaire au sol

- › Commence les jeux à 4 pattes, puis debout.



## Tirer-Pousser sans chutes

### SITUATIONS

#### LES VERS DE TERRE



#### LES MÊLÉES



#### EXPULSER L'OURS DE SA TANIÈRE



### COMPORTEMENTS

#### RECHERCHÉS

Accepter le contact

Proposer des roulés à 2

Mener une action collective visant à pousser les adversaires dans l'axe

Respecter les règles et l'arbitre

Contourner l'adversaire

Ne présenter que des surfaces difficilement préhensibles

Garder le contact permanent avec le sol

Augmenter sa stabilité en s'abaissant, en multipliant les appuis, en adaptant sa position

Conserver la direction de l'attaque pour utiliser la force de l'adversaire

Utiliser des stratégies et des feintes pour mieux tirer ou pousser

# GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

S'EXPRIMER DEVANT LES AUTRES  
PAR UNE PRESTATION ARTISTIQUE  
ET/OU ACROBATIQUE

## OBJECTIFS

Combiner l'action  
du corps et de l'engin

## CONSIGNES

### SITUATIONS DE JEUX

#### Situation 1 Les 6 zones

##### Matériel

10 ballons, 10 cordes, 10 rubans, 10 cerceaux.

Musique en fond sonore.

Étiquettes des actions du corps (rouler, se déplacer, sauter, s'équilibrer, tourner, changer de posture) réparties dans 6 zones délimitées.

##### Organisation

6 groupes – le même engin pour tous les élèves du groupe.

Changer de zone toutes les 3 minutes environ.

Changer d'engin après avoir parcouru les 6 zones.

- › Manipule seul l'engin en respectant l'action du corps imposée dans la zone.
- › Essaie les différentes actions de l'engin (voir répertoire) avec l'action du corps imposée.
- › Par groupe: choisissez 2 actions de l'engin et enchaînez-les plusieurs fois.
- › Au signal, changez de zone.

#### Situation 2 Les couloirs

##### Matériel

8 balles, 8 cerceaux, 8 rubans, 8 cordes.

##### Organisation

Espace divisé en 4 zones, 4 groupes, 1 engin par élève dans chaque zone.

- › Choisis une combinaison « 1 action de l'engin – 1 déplacement ».
- › Choisis une combinaison « 1 action de l'engin – 1 action du corps ».
- › Enchaîne les 2 combinaisons.
- › Répète plusieurs fois.
- › Choisissez l'une des combinaisons du groupe et réalisez-la ensemble.

### EXEMPLE: CERCEAU

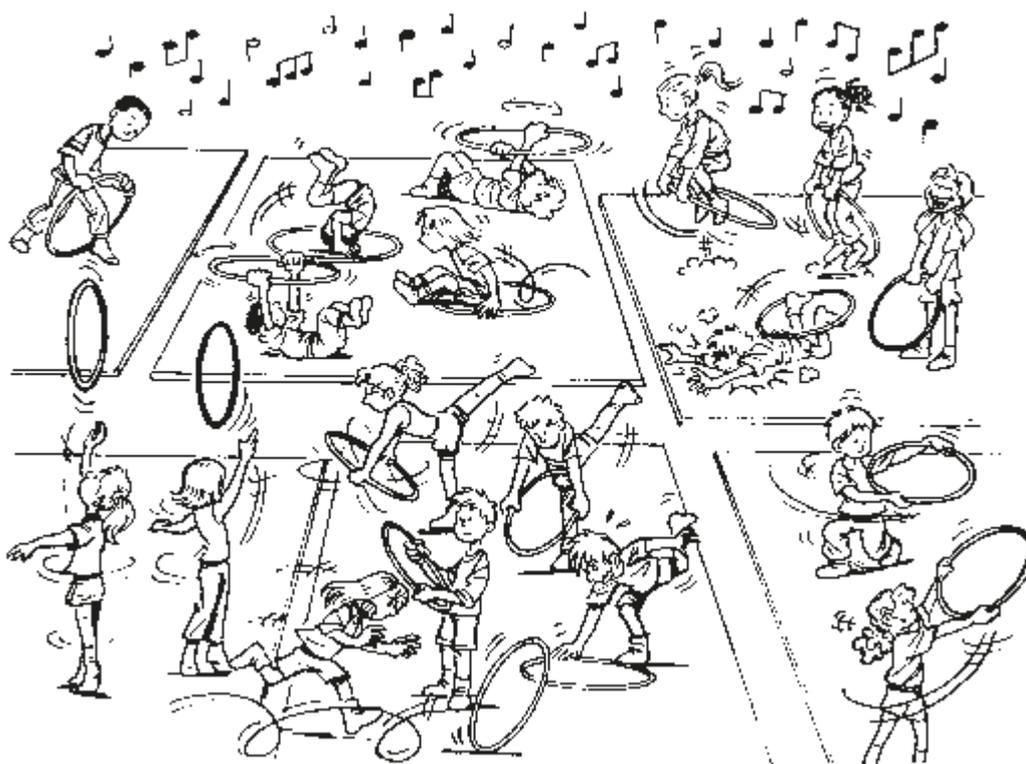
- ▶ Faire rouler - pas chassés - faire tourner - sauter



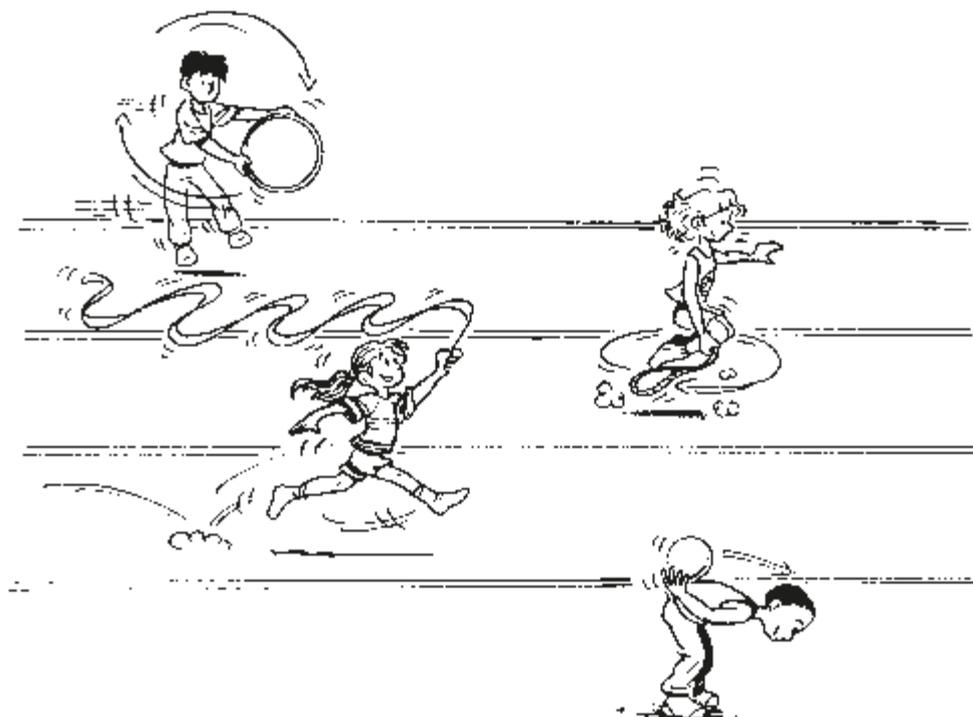
## Actions et déplacements

### SITUATIONS

#### LES 6 ZONES



#### LES COULOIRS



### COMPORTEMENTS

#### RECHERCHÉS

Garder l'engin en mouvement  
Ne pas le perdre pendant l'action du corps  
Donner de l'amplitude aux gestes

Enchaîner sans perte d'engin et sans arrêt  
Synchroniser ses actions avec ses partenaires