

**COMPTE RENDU ANIMATION PEDAGOGIQUE**  
Mercredi 13 Février 2013  
Espace culturel Francis Sagot de FRUGES  
EPS au cycle 3

**Intervenants :**

- ✓ M. Sylvain PASQUALINI : formateur à l'IUFM d'Outreau
- ✓ Mme Hélène RENIEZ : CPC

**1. Les missions du professeur des écoles**

Participer à la triple mission correspondant aux finalités de l'EPS

- enrichir le bagage moteur : savoir faire plus de choses avec son corps, développer la confiance et l'estime de soi.
- accéder au patrimoine culturel que constituent les APSA : se confronter à l'extérieur
- accéder à une prise en charge progressive de sa santé : santé – hygiène – sécurité, en lien avec le programme de sciences.

Au cycle 3, les élèves ont quitté les phases de développement basique, la pression de l'apprentissage de la lecture.

C'est une période stable.

Vers 10-11 ans, les enfants sont au maximum de leurs capacités physiques.

**2. Rappel sur l'EPS**

APSA : Activités Physiques Sportives et Artistiques = Sport à l'extérieur de l'école.  
Pratique volontaire vers la compétition.

Activité physique : extérieur à l'école mais pas dans le cadre d'un club.

A l'école : EPS (Education Physique et Sportive).

Les élèves sont nombreux, le niveau est très hétérogène, les capacités motrices sont très variables d'un élève à l'autre.

Le but de l'EPS n'est pas de faire des champions mais de poser des problèmes moteurs pour favoriser des adaptations.

Exemple du cloche-pied et des bonds avec les variantes qui permet de faire une séance entière que l'on peut répéter.

**3. Les progrès moteurs**

- Coordonner : il n'y a pas d'arrêt entre les actions. Le début de l'action B est compris dans la fin de l'action A.

- Dissocier : faire plusieurs choses en même temps.
- S'équilibrer (déséquilibrer pour forcer à se rééquilibrer)
- Latéraliser  
Pour le retour au calme, départ debout ou allongé :
  - lever le bras droit
  - en même temps descendre le bras droit et monter la jambe gauche
  - descendre la jambe gauche et monter les deux bras.
- monter bras droit et tourner la tête à gauche
- ramener la tête et monter une jambe
- monter le bras gauche, inspirer
- souffler
- monter le bras droit et la jambe droite et baisser le bras gauche
- automatiser, mémoriser
- Dosage de l'énergie : faire plus vite, plus lentement.
- Augmenter la vitesse d'exécution.
- Prise d'informations (surtout en jeux collectifs).
- Investir l'espace arrière.
- Prise de risque
- Acquérir de nouvelles habiletés

#### **4. Les programmes**

L'EPS vise le développement des capacités motrices et la pratique d'activités physiques, sportives et artistiques.

Elle contribue à l'éducation à la santé : connaissance du corps et à l'éducation à la sécurité.

Responsabilité et autonomie.

Quatre compétences :

- réaliser une performance mesurée (en distance, en temps)
- adapter ses déplacements à différents types d'environnement
- coopérer ou s'opposer individuellement et collectivement
- concevoir et réaliser des actions à visées expressive, artistique, esthétique.

+ BO du 05/01/12

## 5. Les activités supports et les thèmes moteurs

### Athlétisme

Courir : en durée ( Course longue)

- Faire le maximum de tours en 12/15/18 min.

Vitesse

Obstacles

Relais :

- accorder ses vitesses
- arrivée par l'arrière
- zone de transmission (ZDT)

Atelier en parallèle avec des cerceaux (à section plate)

Code couleur pour pied droit, pied gauche, 2 pieds. Intercaler des boîtes pour franchir.

Toujours en binôme.

### Lancer

Balle de tennis usée dans une chaussette (effet levier).

Essayer main droite / main gauche ( pas de spécialisation)

On lance par dessus.

Lancer en rotation avec des petits cerceaux ou des anneaux. L'objet doit retomber à plat.

### Sauts

Il faut des tapis

### Gymnastique

- s'équilibrer ( plus haut, plus étroit) sur un banc, une ligne au sol
- rouler
- voler (tapis de réception) : faire des cations lorsque l'on est en l'air
- appuis manuels (2 tapis) pour se renverser
- se suspendre
- appuis manuels pour franchir

GR : cerceaux ronds

### Danse

- contemporaine
- relation corps – musique

Acrogym

### Jeux co

- démarquage (vers Hand – Basket – Foot – Hockey)
- renvoi (vers le volley)
- esquive-combat ( vers le rugby)

Pour le volley, on joue avec des ballons en mousse. On joue à bloquer.

Niveau 1 : en bloquant, j'envoie pour faire tomber dans le camp de l'autre.

Niveau 2 : Je bloque et je me fais une passe vers le haut pour renvoyer.

## **6. Programmation**

### Document de travail

Exemple de programmation à minima sans matériel.

### **CE2**

Période 1	Période 2	Période 3	Période 4	Période 5
Course sprint et obstacles	GR ou danse traditionnelle	Lancer		Course d'orientation
Jeux co lapin chasseur	Gym s'équilibrer	Danse contemporaine		Randonnée

### **CM1**

Période 1	Période 2	Période 3	Période 4	Période 5
Course sprint - relais	Danse traditionnelle	Natation		Jeux co esquive-combat
Jeux co renvoi	Gymnastique appuis manuels			Vélo dans l'école

### **CM2**

Période 1	Période 2	Période 3	Période 4	Période 5
Course longue	Danse contemporaine	Natation		Ballon capitaine Ultimate - hockey
Pétéka	Gymnastique rouler			Cyclo ou voile

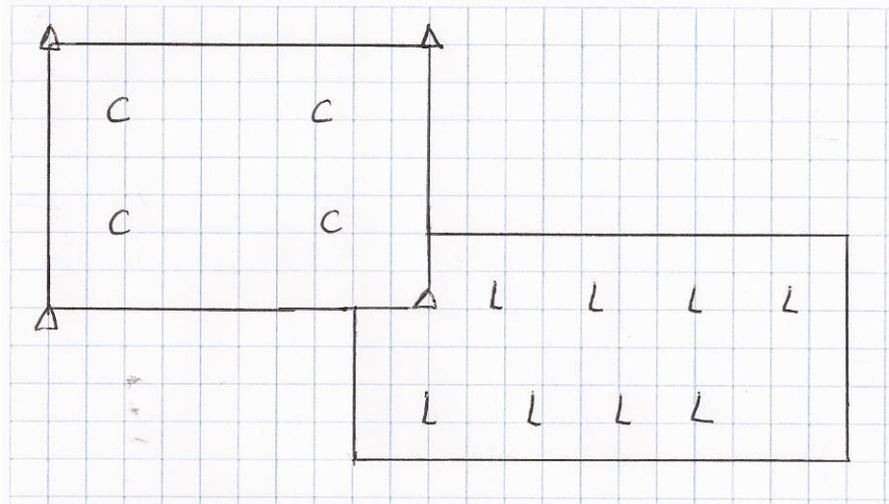
## 7. Un exemple en jeux collectifs

1 sablier pour le temps de jeu

### Opposition et coopération

Lapin – chasseur

2 jeux en parallèle



Le chasseur porteur de balle est fixe.

On fait rentrer 2 lapins à chaque fois.

Le chasseur porteur de balle peut tirer – passer – attendre.

Ses partenaires doivent se répartir pour lui offrir des solutions.

3 séances sur les partenaires.

Pour les lapins touchés, sortie à l'autonomie

- atelier jonglage
- Action sous la balle (lancer la balle et faire le plus d'action possible avant de la récupérer)
- jeu contre le mur (type squash) : l'un lance, l'autre récupère, avec tolérance d'un rebond éventuellement.
- Par 2 avec une zone cible, l'un lance et l'autre doit essayer de faire le même score.

Variables pour modifier le jeu :

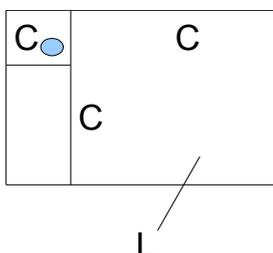
- mettre les lapins en kangourou
- mettre 2 ballons
- temps de prise de balle ( temps de prise d'infos plus long ou balle brûlante)

Ne pas introduire de zone refuge pour les lapins.

Ne pas trop réduire le terrain.

Apprentissage

3 chasseurs contre un lapin

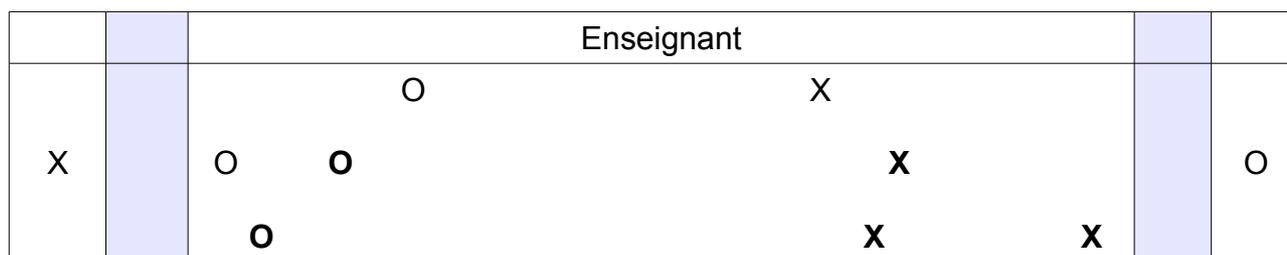


Ballon capitaine

Jeu de démarquage

Ce dispositif peut aussi être mis en place pour le foot, le hockey, le hand, le basket, ultimate.

Situation repère



Familiarisation : atelier d'accès à la cible (permettre à tous les élèves d'accéder à la cible)

Porteur de balle  
Partir en dribble

Zone de tir

O : gardien ou non

X Départ décalé  
du défenseur

**Familiarisation** : la passe à 5

Dès que l'on a fait 5 passes, on marque un point.

En cas de sortie, la première passe ne compte pas.

**Construire** la situation de référence.

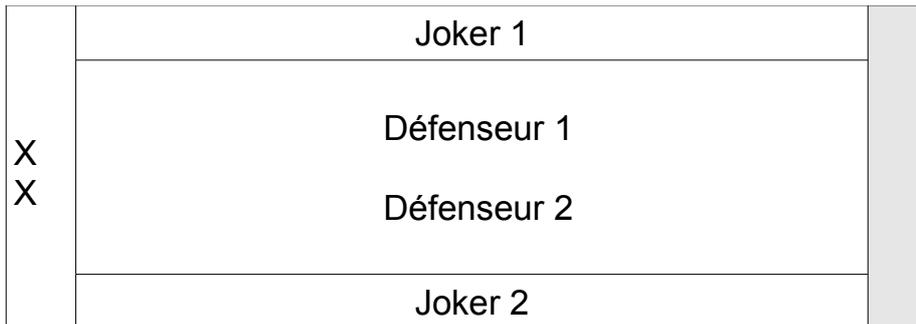
**Apprentissage** autour du porteur de balle

3 contre 1



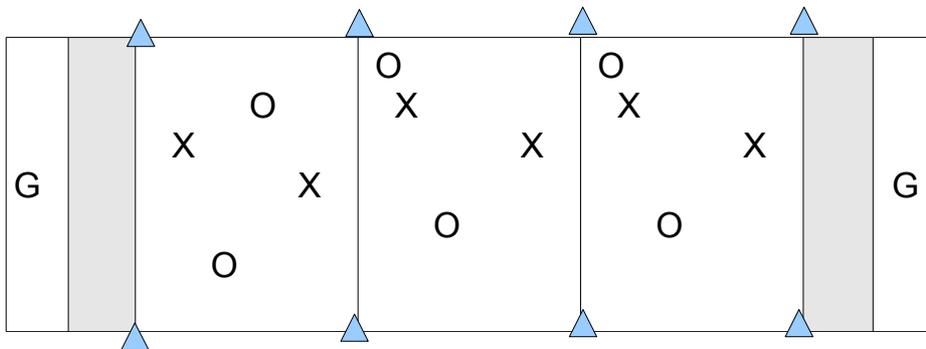
Faire partir les défenseurs d'endroits différents.  
 Implique un choix de placement des attaquants.

**Apprentissage** autour des partenaires du porteur de balle



Les joueurs jokers peuvent bouger.  
 Les attaquants (X) montent la balle pour les joueurs jokers puissent atteindre la cible.

**En fin d'unité d'apprentissage**



3 équipes : 2 qui jouent et une qui observe.

**8. Un exemple en danse**

Apprendre une chorégraphie en danse codifiée.

Choisir une musique sur 8 temps.

- Marcher en avant
- Marcher en arrière

- Galop (sautiller d'un pied sur l'autre) en avant, en arrière.
- Pas chassés (un coup de tambourin pour un pas chassé complet)
- Batterie de pas croisés
- Pas de polka (Gauche – Droit au niveau de gauche – gauche )
- Sautiller

Mettre ensuite des séries bout à bout.

Faire un enchaînement à partir de toutes les séries précédentes.

Mettre les enfants en cercle. Une moitié part vers le centre du cercle.

On peut ensuite proposer un départ en canon.

Frapper dans les mains tous les deux temps, tout en faisant l'enchaînement.

Les élèves partent ensuite

- seuls
- à 2
- en face à face.

La démarche en 5 phases :

- présentation à la classe entière
- une demi-classe fait, l'autre observe
- on inverse
- bilan
- on refait en classe entière.

### Vers la danse contemporaine

Musique d'ambiance (pas trop caractéristique).

Demander aux enfants de marcher à allure normale / Vite / lentement en allant dans les espaces libres.

Allure normale en arrière.

Allure lente, on fait des tours avec les mains loin du corps.

Allure rapide, sur la pointe des pieds.

Tambourin : repère pour changer

En statique sur un pied et on reste.

Même chose en suivant des chemins

Puis les élèves décident eux-mêmes des moments où ils changent, des chemins qu'ils empruntent.

Quand on se déplace en arrière, on fait comme si on portait quelque chose de lourd.

Quand on se déplace rapidement, on fait comme si on était poursuivi.

Quand on se déplace lentement, on cherche la sortie ou une voie.

Ajouter à un moment

- un saut demi-tour
- un passage au sol ( se grandir au sol et venir se blottir).

Jouer à 1,2,3 soleil pour faire des postures.

Demander d'intercaler une posture dans l'enchaînement de départ.

= 12 séances.

## **9. Références**

Athlé des 3 – 12 ans  
Anne-Marie et Olivier HAVAGE  
Editions revue EPS

Danse – Acro – Gymnastique Rythmique  
Activités artistiques pour les 3 – 12 ans  
Editions Revue EPS

BDEN : école en action  
N° Spécial : EPS au cycle 3

DVD  
Entrée dans les danses d'ici et d'ailleurs. Scéren

Course d'orientation  
[www2.ac-lyon.fr/etab/ien/loire/ressources/eps](http://www2.ac-lyon.fr/etab/ien/loire/ressources/eps)  
à gauche : modules d'enseignement  
C3 module niveau 1,2,3 ( module 1 pour débutant prof et élèves )

Pour CO et autres activités :  
[jean-pierre.rumin.pagesperso-orange.fr](http://jean-pierre.rumin.pagesperso-orange.fr)  
clic sur manuelEPS1Cantal la boîte à outils Tome 1,2,3  
puis choisir Tome1 ou 2 , 3 pour évaluation natation