

# **Livret d'activités EPS CYCLE 3**

## SOMMAIRE

Page 1	Présentation
Page 2	Sommaire
Page 3	Compétence 1
Page 4	Activités athlétiques
Page 5	natation
Page 6	Compétence 2
Page 7	Activités gymniques
Page 8	natation
Page 9	Compétence 3
Page 10	Vers le football
Page 11	Balle ovale
Page 12	Vers le basket
Page 13	Vers le handball
Page 14	Volley
Page 15	Tennis de table
Page 16	Badminton
Page 17	Pétanque
Page 18	Tchouk-Ball
Page 19	Compétence 4
Page 20	Danse et Expression Gymnique
Page 21	Liens

## **Compétence 1**

**Réaliser une performance mesurée (en distance, en temps)**

# Activités athlétiques

Classe : ..... Enseignant : .....

Compétences	Capacité : Est capable de	Activités possibles
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Réaliser une performance mesuré</li> <li>-S'engager lucidement dans l'action</li> <li>-Construire un projet d'action</li> <li>- Mesurer et apprécier les effets de l'activité</li> </ul>	<p><b>Vitesse</b> : prendre un départ rapide, et maintenir sa vitesse pendant 8 à 9 secondes.</p>	<p><a href="#">lien vers PDF activités athlétiques</a></p> <p><a href="#">adresse web</a></p>
	<p><b>Relais</b> : s'élancer et recevoir ou passer un témoin sans ralentir, dans une zone d'une vingtaine de mètres.</p>	
	<p><b>Haies</b> : prendre un départ rapide, courir et franchir trois haies basses en ralentissant le moins possible, finir vite.</p>	
	<p><b>En durée</b> : courir à allure régulière sans s'essouffler pendant 8 à 15 minutes (selon les capacités de chacun)</p>	
	<p><b>sauts</b></p>	
	<p><b>Hauteur</b> : prendre quelques pas d'élan, sauter le plus haut possible par-dessus un fil ou une barre, avec une impulsion d'un seul pied.</p>	
	<p><b>Longueur</b> : après une dizaine de pas d'élan rapide, sauter (en un ou plusieurs bonds) le plus loin possible.</p>	
	<p><b>lancers</b></p> <p>Courir pour lancer de façon adaptée à l'engin un poids ou un javelot (mousse) le plus loin possible, sans sortir de la zone d'élan.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Appliquer et construire des principes de vie collective</li> </ul>	<p>Ajuster son action à celle des partenaires : courir au même rythme que les autres enfants du groupe (course de durée).</p>	
	<p>Être capable de le faire régulièrement et à une échéance donnée (rencontre avec une autre classe, «Olympiade» etc).</p>	

# natation

Classe : ..... Enseignant : .....

Compétences	Capacité : Est capable de	Activités possibles
- Réaliser une performance mesurée.	évoluer en eau profonde	<a href="#">PDF natation cycle3</a>  <a href="#">adresse web</a>
	trouver des modes de propulsion avec les bras et les jambes	
	coordonner les actions bras - jambes	
	gérer sa respiration	
	explorer la grande profondeur	
	approcher les nages codifiées	
	nager longtemps (30m)	
	nager autrement (water-polo, sauvetage, natation synchronisée)	

## Compétence 2

**Adapter ses déplacements à différents types d'environnement**

# Activités gymniques

Classe : ..... Enseignant : .....

Compétences	Capacité : Est capable de	Activités possibles
- Adapter ses déplacements à différents types d'environnements dans des formes d'actions inhabituelles mettant en cause l'équilibre	Mémoriser un enchaînement de quelques actions avec des éléments de liaison.	<a href="#">lien vers PDF1</a> <a href="#">Lien vers PDF2</a> <a href="#">adresse web</a>
	Respecter tous les critères de réussite pour chaque action présentée.	
	Proposer des éléments de liaison variés.	
	Utiliser l'espace dans plusieurs directions	
	Enchaîner les actions de manière rythmée et sans interruption.	
	Effectuer une roulade avant, groupé sur un tapis, se relever sans poser les mains au sol	
	Effectuer une roulade avant jambes bien écartées et tendues.	
- Concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique ou expressive.	Équilibre : réaliser un appui tendu renversé contre un mur, le maintenir 3 secondes.	
	Équilibre : réaliser un appui tendu renversé sur un tapis, le maintenir 2 secondes.	
	Effectuer une roue dans l'axe (sur une ligne droite).	

# natation

Classe : ..... Enseignant : .....

Compétences	Capacité : Est capable de	Activités possibles
- Entrée dans l'eau	Entrer dans l'eau par différents moyens (échelle, bord, marches, tapis, toboggan)	
- Adapter ses déplacements à différents types d'environnements	Découvrir le milieu aquatique	
	Prendre de conscience de la poussée d'Archimède	
	Supprimer les appuis plantaires	<a href="#">lien vers PDF manuel</a>
	Accepter une immersion brève	<a href="#">Lien vers PDF</a>
	Accepter les déséquilibres	<a href="#">adresse web</a>
	Passer d' un équilibre à un autre	
	Explorer la profondeur	
	Gérer le compromis : se déplacer - respirer	



## **Compétence3**

**Coopérer ou s'opposer individuellement et collectivement**

# Jeu collectif sportif : vers le football

Classe : ..... Enseignant : .....

Compétences	Capacité : Est capable de	Activités possibles
- Coopérer ou s'opposer individuellement et collectivement	Maîtriser la conduite du ballon en effectuant un petit parcours en changeant de direction	<a href="#">lien vers pdf</a> <a href="#">adresse web</a> <a href="#">lien PDF2</a> <a href="#">adresse2 web</a> <a href="#">1er foot à l'école</a>
	Maîtriser une passe à un partenaire	
	Tirer vers le but en maîtrisant la trajectoire du ballon	
	Coopérer avec ses partenaires pour affronter collectivement des adversaires	
	<b>Assurer des rôles différents :</b>	
	- Attaquant	
	- Défenseur	
- Respecter les autres, les règles de la vie collective	Respecter ses partenaires	
	Respecter les adversaires	
	Respecter l'arbitre et ses décisions	
	Respecter les règles du jeu collectif	

# Jeu collectif sportif : balle ovale

Classe : ..... Enseignant : .....

Compétences	Capacité : Est capable de	Activités possibles
- Coopérer ou s'opposer individuellement et collectivement	Manipuler le ballon seul ou à plusieurs : lancer attraper, poser ramasser passer à l'arrêt, en mouvement, en arrière	<a href="#">lien vers pdf</a>  <a href="#">adresse web</a>
	Aider le partenaire porteur de Passer du rôle de « <i>porteur de ballon</i> » au rôle de « <i>soutien</i> »	
	Avancer vers le but adverse quand on est porteur de ballon Oser affronter l'adversaire Contourner l'adversaire pour avancer et poser .	
	Coopérer avec ses partenaires pour affronter collectivement des adversaires	
	<b>Assurer des rôles différents :</b>	
	- Attaquant	
	- Défenseur	
- Respecter les autres, les règles de la vie collective	Respecter ses partenaires	
	Respecter les adversaires	
	Respecter l'arbitre et ses décisions	
	Respecter les règles du jeu collectif	

# Jeu collectif sportif : vers le basket

Classe : ..... Enseignant : .....

Compétences	Capacité : Est capable de	Activités possibles
- Coopérer ou s'opposer individuellement et collectivement	Maîtriser la conduite du ballon et le dribble en effectuant un petit parcours en changeant de direction	<a href="#">Lien vers PDF</a>  <a href="#">adresse web</a>
	Maîtriser une passe à un partenaire	
	Tirer au panier en maîtrisant la trajectoire du ballon	
	Coopérer avec ses partenaires pour affronter collectivement des adversaires	
	<b>Assurer des rôles différents :</b>	
	- Attaquant	
	- Défenseur	
- Respecter les autres, les règles de la vie collective	Respecter ses partenaires	
	Respecter les adversaires	
	Respecter l'arbitre et ses décisions	
	Respecter les règles du jeu collectif	

# Jeu collectif sportif : vers le handball

Classe : ..... Enseignant : .....

Compétences	Capacité : Est capable de	Activités possibles
- Coopérer ou s'opposer individuellement et collectivement	Maîtriser la conduite du ballon et le dribble en effectuant un petit parcours en changeant de direction	<a href="#">Lien vers PDF</a>  <a href="#">adresse web</a>
	Maîtriser une passe à un partenaire	
	Tirer vers le but en maîtrisant la trajectoire du ballon	
	Coopérer avec ses partenaires pour affronter collectivement des adversaires	
	<b>Assurer des rôles différents :</b>	
	- Attaquant	
	- Défenseur	
- Respecter les autres, les règles de la vie collective	Respecter ses partenaires	
	Respecter les adversaires	
	Respecter l'arbitre et ses décisions	
	Respecter les règles du jeu collectif	

# Jeu collectif sportif : vers le volley

Classe : ..... Enseignant : .....

Compétences	Capacité : Est capable de	Activités possibles
- Coopérer ou s'opposer individuellement et collectivement	Maîtriser les différentes frappes, réception attaque contre	<a href="#">lien vers PDF1</a>  <a href="#">adresse1 web</a>  <a href="#">lien vers PDF2</a>  <a href="#">adresse2 web</a>
	Maîtriser l'envoi de balle sur service	
	Mettre au point des stratégies pour coopérer avec un partenaire	
	Rechercher des stratégies pour s'opposer à un ou plusieurs adversaires	
	<b>Assurer des rôles différents :</b>	
	- Attaquant	
	- Défenseur	
- Respecter les autres, les règles de la vie collective	Respecter ses partenaires	
	Respecter les adversaires	
	Respecter l'arbitre et ses décisions	
	Respecter les règles du jeu collectif	

## Jeu collectif sportif : vers le Tennis de table

Classe : ..... Enseignant : .....

Compétences	Capacité : Est capable de	Activités possibles
<p>- Participer à des activités collectives en y tenant des rôles différents et en respectant les règles</p> <p>- Manifester une plus grande aisance par affinement des habiletés acquises antérieurement</p>	Dissocier lancer de balle de la frappe pour réaliser un service réglementaire	<p><a href="#">Lien vers PDF</a></p> <p><a href="#">lien vers PDF2</a></p> <p><a href="#">adresse web</a></p>
	Produire des trajectoires soit . pour coopérer (trajectoires orientées et dosées). . pour rompre l'échange (trajectoires pour gêner l'adversaire)	
	Se déplacer pour se placer en fonction de la balle qui arrive	
	Utiliser une stratégie simple pour marquer le point	
	<b>Attitude Méthode :</b>	
	Différencier jouer avec, jouer contre	
<p>- Respecter les autres, les règles de la vie collective</p>	Intégrer les règles fondamentales	
	Arbitrer, s'organiser en groupe	
	Respecter les adversaires	
	Respecter l'arbitre et ses décisions	
	Respecter les règles du jeu	

# Jeu collectif sportif : vers le Badminton

Classe : ..... Enseignant : .....

Compétences	Capacité : Est capable de	Activités possibles
<p>- Participer à des activités collectives en y tenant des rôles différents et en respectant les règles</p> <p>- Manifester une plus grande aisance par affinement des habiletés acquises antérieurement</p>	Envoyer le volant : dissocier le lâcher de la frappe, amener le tamis de l'arrière vers l'avant et le diriger dans la direction voulue.	<p><a href="#">Lien vers PDF</a></p> <p><a href="#">lien vers PDF2</a></p> <p><a href="#">adresse web</a></p>
	Renvoyer : utiliser les frappes basses, se déplacer pour se placer en fonction du volant qui arrive et maîtriser la direction des renvois.	
	Échanger : Produire des trajectoires hautes, orientées et dosées.	
	<b>Stratégies :</b>	
	Utiliser une stratégie simple pour déséquilibrer l'adversaire. Jouer court et long.	
	Produire des trajectoires au service d'une stratégie (pour rompre l'échange).	
<p>- Respecter les autres, les règles de la vie collective</p>	Tenir le rôle d'arbitre	
	Intégrer les règles fondamentales.	
	Respecter les adversaires	
	Respecter l'arbitre et ses décisions	
	Respecter les règles du jeu	



# Pétanque

Classe : ..... Enseignant : .....

Compétences	Capacité : Est capable de	Activités possibles
<p>- Coopérer ou s'opposer individuellement et collectivement</p>	<p>Réaliser des lancers de plus en plus précis en adaptant sa manière de lancer à son projet d'action de jeu (pointer, tirer), à la nature du terrain de jeu et à la position des boules déjà jouées.</p>	<p><a href="#">Lien vers PDF</a> <a href="#">adresse web</a></p>
	<p>S'inscrire dans un projet individuel et collectif visant à la meilleure performance et apprécier son niveau de pratique.</p>	
	<p>Agir en fonction des risques propres à toute activité de lancer.</p>	
	<p><b>Assurer des rôles différents :</b></p>	
	<p>Participer à une activité collective en y tenant des rôles différents (joueur, partenaire, adversaire, arbitre, spectateur, entraîneur) et en respectant les règles définies en commun</p>	
<p>- Respecter les autres, les règles de la vie collective</p>	<p>Respecter ses partenaires</p>	
	<p>Respecter les adversaires</p>	
	<p>Respecter l'arbitre et ses décisions</p>	
	<p>Respecter les règles du jeu collectif</p>	



## Compétence 4

**Concevoir et réaliser des actions à visées expressive,  
artistique, esthétique**

# DANSE et EXPRESSION GYMNIQUE

Classe : ..... Enseignant : .....

Compétences	Capacité : Est capable de	Activités possibles
<p>- Concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique et/ou expressive</p>	<p><b>Danse</b></p>	<p><a href="#">Lien vers PDF</a></p> <p><a href="#">adresse web</a></p>
	<p>Exprimer corporellement seul ou en groupe, à partir de musiques, peintures, textes, des images, des états, des sentiments...</p>	
	<p>Improviser en exprimant des nuances dans le rythme, dans l'énergie, dans l'espace, dans l'énergie, dans les relations avec les autres...</p>	
	<p>Transposer les composantes d'espace, de rythme, de relations d'une situation initiale pour la transformer et créer un autre univers, donner un autre sens.</p>	
	<p>S'ajuster aux éléments de la musique et des mondes sonores (pulsations, rythmes, mélodies, accents, silences, intensités, hauteur) et jouer avec ces éléments sur des modes d'interprétation différents</p>	
	<p>Construire dans une phrase dansée (directions, durées, rythmes précis) jusqu'à cinq mouvements combinés et liés, pour donner une intention et susciter du sens (émotions, états, idées), personnels ou collectifs, choisis ou imposés.</p>	
	<p>Communiquer aux autres des sentiments ou des émotions</p>	
	<p>Entrer en relation dynamique instantanée avec d'autres enfants, par les élans, les rythmes, les directions (écoute corporelle) pour développer son mouvement.</p>	
	<p><b>Expression gymnique</b></p>	<p><a href="#">Lien vers PDF</a></p> <p><a href="#">adresse web</a></p>
	<p>Construire et réaliser un enchaînement de quatre ou cinq éléments acrobatiques sur divers engins sur des supports sonores variés</p>	
	<p>S'exprimer de façon libre en suivant divers rythmes sur des supports sonores divers avec ou sans engin</p>	

## LIENS AYANT SERVI A LA REALISATION DE CE DOCUMENT :

-Ministère de la Jeunesse, de l'Éducation nationale et de la Recherche (Direction de l'Enseignement scolaire ; bureau du contenu des enseignements).

-education.gouv.fr

-Instructions officielles France

-Académie de Nantes

-Académie de Bordeaux

-Académie de Poitiers

-Académie de Toulouse

-Académie de Besançon

-Académie de Paris

-Académie de Créteil

-Académie de Reims

-Académie de Rennes

-Académie de Grenoble

-Académie de Nancy- Metz

-Inspection Académique des Hauts de seine

-eduscol.education.fr

-Stefan.net

-Inspection académique du Calvados

-Inspection Académique de Maine-et-Loire

-anthologie des ressources pédagogiques en ligne

-équipe départementale éducation physique et sportive des Ardennes

-epsidoc.net

-Nicolas Bucher - Conseiller Pédagogique ac-Strasbourg

-ticenclasse.free.fr

-multimania.fr

-Pédagogie à l'école Bernard Florion, conseiller pédagogique

-ien-lannion-nord-paimpol.ac-rennes.fr