

Tableau de progression en athlétisme

Remarque : pour permettre une meilleure lecture et comparaison nous avons parfois changé l'ordre des propositions sans jamais en changer le sens.					
Cycle 2		Cycle 3			
réaliser une performance		réaliser une performance mesurée (en distance, en temps)			
Courir vite, longtemps, en franchissant des obstacles, sauter loin et haut, lancer loin		Courir vite, courir longtemps, courir en franchissant des obstacles, courir en relais, sauter loin, sauter haut, lancer loin			
CP	CE1	CE2	CM1	CM2	
Coordonner et enchaîner des actions motrices caractérisées par leur force, leur vitesse, dans des espaces et avec différents matériels					
dans des types d'efforts variés		dans des types d'efforts variés (différentes allures, rapport entre vitesse, distance, durée)			
de plus en plus régulièrement, à une échéance donnée, pour égaler ou battre son propre record					
Repérer, identifier (CP) puis chercher à stabiliser (à partir du CE1) sa performance (être capable par exemple de la reproduire 4 fois sur 5).		Identifier, stabiliser, améliorer sa performance			
Courir vite		Courses de vitesse			
– Courir vite sur une vingtaine de mètres. – Réagir à un signal de départ, visuel ou sonore. – Maintenir une trajectoire rectiligne	– Courir vite sur une trentaine de mètres. – Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir.	– Réagir vite au signal de départ. – Maintenir une trajectoire rectiligne (bras et regard horizontal, dans l'axe de la course). – Maintenir sa vitesse sur un temps donné (8 secondes) ou sur une distance d'une trentaine de mètres.	– Maintenir sa vitesse sur un temps donné (8 à 10 secondes) ou sur une distance de 30 à 40 mètres. – Utiliser une position adaptée pour le départ. – Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir.	– Courir vite sur 40 mètres. – Se propulser plus efficacement au départ.	
Courir longtemps		Courses en durée			
– Développer le sens de	– Gérer sa course :	– Courir sur un temps	– Courir à allure	– Améliorer sa foulée	

<p>l'effort, en accepter les conséquences (essoufflement, temps de récupération...).</p> <ul style="list-style-type: none"> – Gérer sa course en utilisant des arrêts définis en fonction de ses capacités. – Courir à allure régulière de plus en plus longtemps. – Commencer à construire les conditions d'une récupération active (marche, allure réduite volontairement). 	<p>savoir régler son allure et l'adapter à un itinéraire donné ou à une durée.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Savoir récupérer en marchant. 	<p>donné en ajustant sa vitesse pour ne pas être essoufflé.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Réduire le nombre d'étapes marchées sur un circuit donné (en nombre de tours ou sur une durée de 8 à 12 minutes). – Se fixer un contrat de course établi à partir d'une évaluation diagnostique et le réaliser. 	<p>régulière, en aisance respiratoire, à l'aide de repères visuels ou sonores, puis sans repère, dans un temps contractualisé.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Gérer sa course sur une durée de 8 à 15 minutes. - Ajuster son allure, sa foulée pour atteindre l'objectif. – Savoir comment récupérer activement après un temps de course pour enchaîner une autre course (deux fois 8 minutes par exemple). 	<p>(amplitude, action combinée bras/jambes) et contrôler sa respiration pour augmenter sa performance.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ajuster sa foulée à ses partenaires (courir à plusieurs dans le cadre d'un contrat collectif, prendre des relais...).
Courir en franchissant des obstacles		Courses de haies		
<ul style="list-style-type: none"> – Courir en franchissant 3 obstacles bas placés à des distances variables. – Franchir les obstacles sans s'arrêter. – Franchir les obstacles sans tomber ni les renverser. 	<ul style="list-style-type: none"> – Franchir les obstacles en étant équilibré. – Franchir des obstacles bas sans ralentir. – Adapter l'impulsion à l'obstacle. 	<ul style="list-style-type: none"> – Enchaîner course et franchissement en position équilibrée. – Adapter sa foulée à différents parcours comportant trois à quatre obstacles. – Franchir l'obstacle « en longueur », sans piétiner ni interrompre sa course. 	<p>À partir de 3 parcours avec des haies distantes de 5, 6 ou 7 mètres :</p> <ul style="list-style-type: none"> – Adapter sa foulée pour maintenir sa vitesse de course ; – Repérer et utiliser son pied d'appel ; – Choisir le parcours permettant d'obtenir la meilleure performance. 	<ul style="list-style-type: none"> – Augmenter sa vitesse de course et la maintenir avant les franchissements.
	– Enchaîner une	Courses de relais		

	course avec une transmission de témoin.	<ul style="list-style-type: none"> – Enchaîner une course avec une transmission, sans perdre le témoin. – Transmettre ou recevoir le témoin en mouvement. 	<ul style="list-style-type: none"> – Recevoir le témoin dos à son partenaire et en mouvement. – Se transmettre le témoin sans se gêner. 	<ul style="list-style-type: none"> – Se transmettre le témoin dans une zone définie. – Identifier la main porteuse du témoin pour améliorer la réception.
Sauter loin		Saut en longueur		
<ul style="list-style-type: none"> – Sauter pieds joints, en gardant les pieds joints au moment de l'impulsion et en arrivant sur ses deux pieds. – Sauter à partir d'une impulsion sur un pied, en courant de façon rectiligne lors de la prise d'élan, en se réceptionnant sur deux pieds sans chute arrière. – Évaluer sa performance. 	<ul style="list-style-type: none"> – Enchaîner course d'élan et impulsion sur un pied, sans temps d'arrêt. – Prendre son impulsion dans une zone d'appel matérialisée. – Arriver sur ses deux pieds sans déséquilibre arrière. 	<ul style="list-style-type: none"> – Prendre une impulsion simultanée des deux pieds. – Se réceptionner sans déséquilibre arrière. – Enchaîner course et impulsion sur un pied. – Identifier son pied d'appel. – Construire une zone d'appel matérialisée. – Enchaîner trois foulées bondissantes en atterrissant pieds joints (triple bond). 	<ul style="list-style-type: none"> – Accepter le déséquilibre sans regarder ses pieds. – Enchaîner course d'élan et impulsion sur un pied sans ralentir avant la zone d'appel. – Enchaîner trois sauts en restant tonique (triple bond). 	<ul style="list-style-type: none"> – Bondir avec une action des bras dans le sens du saut. – Coordonner course et impulsion en conservant la vitesse. – Réaliser trois bonds de même amplitude.
		Saut en hauteur		
		<ul style="list-style-type: none"> – Prendre une impulsion simultanée des 2 pieds – Arriver équilibré sur ses deux pieds. – Sauter à partir d'une impulsion sur un pied en trouvant son pied 	<ul style="list-style-type: none"> – Estimer sa distance d'élan. – Respecter la zone d'appel. – Utiliser les bras pour sauter haut. 	<ul style="list-style-type: none"> – Travailler l'allègement des bras. – Augmenter la tonicité de l'impulsion.

		d'appel.		
Lancer loin		Lancers		
Lancer à une main des objets légers et variés		<ul style="list-style-type: none"> – Lancer avec pied en avant opposé au bras du lancer. – Enchaîner course d'élan et lancer sans ralentir. – Lancer dans l'espace défini et rester face à la cible après le lancer. – Construire une trajectoire en direction et en hauteur. – Adapter son geste à l'engin (balle lestée, vortex, javelot, anneau...). 	<ul style="list-style-type: none"> – Diversifier les prises d'élan (course droite, pas chassés). – Construire une trajectoire parabolique. 	<ul style="list-style-type: none"> – Diversifier les prises d'élan (course droite, pas chassés...). – Augmenter le chemin de lancement (bras allongé, en arrière de l'axe tête-tronc-jambe).
<ul style="list-style-type: none"> – en adaptant son geste à l'engin ; – en enchaînant un élan réduit et un lancer ; – en identifiant sa zone de performance 	<ul style="list-style-type: none"> – enchaîner une prise d'élan et un lancer sans s'arrêter ; – lancer dans une zone définie ; – diversifier les prises d'élan ; – construire une trajectoire en direction et en hauteur ; – lancer avec pied en avant opposé au bras du lancer. 			
Lancer des objets lestés	Lancer d'objets lestés à deux mains			
<ul style="list-style-type: none"> – en variant les trajectoires (plus horizontale, plus vers le haut) pour identifier la plus performante ; – en variant le geste de lancer 	<ul style="list-style-type: none"> – construire une trajectoire parabolique en direction et en hauteur ; – augmenter le chemin de lancement. 			

Tableau de progression en danse

<i>Remarque : pour permettre une meilleure lecture et comparaison nous avons parfois changé l'ordre des propositions sans jamais en changer le sens.</i>				
Cycle 2		Cycle 3		
Concevoir et réaliser des actions à visée expressive, artistique, esthétique. Exprimer corporellement des personnages, des images, des sentiments pour communiquer des émotions, sur des supports sonores divers				
en réalisant une petite chorégraphie (3 ou 5 éléments)		(en construisant) à plusieurs une phrase dansée (chorégraphie de 5 éléments au moins) (...)		
CP	CE1	CE2	CM1	CM2
Être danseur en utilisant les différentes parties de son corps, en explorant les différents espaces, en jouant sur les durées et les rythmes.		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.		
Être danseur				
– Improviser des réponses corporelles en lien avec une consigne précise en mobilisant chaque partie du corps – Réaliser des enchaînements incluant des locomotions, des équilibres, des	– Faire évoluer ses réponses corporelles en jouant sur les déséquilibres, les rotations, les passages au sol – Jouer sur l'amplitude du	– Se créer un répertoire d'actions motrices et de sensations inhabituelles (locomotions, équilibres, manipulations...)	– Enrichir le répertoire d'actions disponibles et les combiner	– Améliorer la qualité des mouvements (originalité, énergie...) et leurs facteurs d'exécution (équilibre, coordination, gainage, dissociation...)

<p>manipulations</p> <ul style="list-style-type: none"> – Connaître les composantes de l'espace (espace corporel proche, espace de déplacement, espace scénique) et répondre corporellement à des consignes sur les directions, les niveaux, les tracés et les dimensions – Entrer en relation avec les structures rythmiques et la mélodie de la musique – Intégrer son mouvement dans une durée – Accepter de danser à deux, à plusieurs – Varier les modes de communication (rôles meneur/mené, imitation, danse en miroir...) – Accepter le regard des autres. 	<p>mouvement, l'exagération du geste en fonction de l'intention</p> <ul style="list-style-type: none"> – Utiliser les composantes de l'espace, jouer corporellement avec les directions, les niveaux, les tracés et les dimensions – Ajuster son mouvement à une durée donnée – Mémoriser un enchaînement et le reproduire 	<ul style="list-style-type: none"> – Utiliser les composantes de l'espace (corporel proche, déplacements et espace scénique) 	<ul style="list-style-type: none"> – Mettre en jeu son corps et son énergie en jouant sur équilibres / déséquilibres, les appuis, les changements d'axe, les accélérations, les rotations... 	<ul style="list-style-type: none"> – 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
		<ul style="list-style-type: none"> – Ajuster ses mouvements en fonction de ceux de ses partenaires, des autres danseurs, en s'orientant par rapport au spectateur 	<ul style="list-style-type: none"> – Prendre en compte les mouvements des autres danseurs 	<ul style="list-style-type: none"> – Entrer en relation dynamique avec les autres danseurs pour développer son mouvement
		<ul style="list-style-type: none"> – Agir, évoluer en fonction du support sonore, en adéquation, en décalage, en écho... 	<ul style="list-style-type: none"> – Jouer avec des modes de composition en utilisant des procédés chorégraphiques (décalé, unisson, cascade, superposition...) 	<ul style="list-style-type: none"> – Enrichir la composition pour renforcer l'émotion produite

		<ul style="list-style-type: none">– Donner son avis, proposer un autre mode d'expression, une action à améliorer...	<ul style="list-style-type: none">– Faire des propositions en justifiant ses préférences	<ul style="list-style-type: none">– S'impliquer dans un projet collectif de création chorégraphique
		<ul style="list-style-type: none">– Contrôler ses émotions sous le regard des spectateurs		
Être chorégraphe en composant une phrase dansée				
<ul style="list-style-type: none">– Assembler 3 à 4 mouvements inventés ou proposés pour constituer une courte chorégraphie– Écouter les propositions des autres– Aider un camarade à compléter sa chorégraphie en lui proposant d'autres idées	<ul style="list-style-type: none">– Choisir 3 à 5 mouvements et les assembler pour créer une courte chorégraphie– Formuler un point de vue sur la danse des autres			
Être spectateur				
<ul style="list-style-type: none">– Regarder, écouter l'autre– Communiquer son ressenti au danseur	<ul style="list-style-type: none">– Accepter des messages différents			

Tableaux de progression en natation

<i>Remarque : pour permettre une meilleure lecture et comparaison, nous avons parfois changé l'ordre des propositions sans jamais en changer le sens.</i>			
Cycle 2			Cycle 3
Adapter ses déplacements à différents types d'environnement			
S'immerger, se déplacer sous l'eau, se laisser flotter			Plonger, s'immerger, se déplacer
CP	CE1		CE2/CM1/CM2
Se déplacer de façon adaptée et se repérer dans des formes d'actions inhabituelles mettant en cause l'équilibre ((...) s'immerger) dans des milieux variés ((...) bassin), (...)			Se déplacer de façon adaptée et se repérer dans des formes d'actions inhabituelles mettant en cause l'équilibre ((...) s'immerger) dans des milieux variés ((...) bassin), (...)
En moyenne ou en grande profondeur, choisir son entrée dans l'eau, son déplacement, son immersion dans le cadre d'un projet personnel de déplacement.	En moyenne ou en grande profondeur, maîtriser une entrée dans l'eau active et effectuer un déplacement comprenant un temps d'immersion.		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.
Entrer dans l'eau avec ou sans aide – en glissant, en se laissant tomber, en sautant ; – en entrant par les pieds, par la tête ; – dans différentes	Entrer dans l'eau sans aide – en orientant son corps différemment (en avant, en arrière, latéralement), pour sauter, rouler, basculer... ;		Sauter ou plonger en allant de plus en plus loin ou de plus en plus en profondeur. Réaliser des parcours subaquatiques amenant à aller au fond, à varier l'orientation du regard, à franchir des obstacles immergés, à ramasser des objets

positions, en sautant pour attraper un objet flottant.	<ul style="list-style-type: none"> – en sautant au-delà d'un objet flottant ; – en entrant par les pieds, par la tête, pour aller au fond (corps tendu). 	<p>lestés.</p> <p>Remonter un objet immergé en moyenne profondeur à partir d'un plongeon canard.</p> <p>Réaliser des parcours amenant à franchir plusieurs obstacles disposés à la surface, avec un départ dans l'eau.</p> <p>Enchaîner une remontée passive et un surplace en utilisant différentes positions de flottaison, ventrale, dorsale, verticale.</p> <p>Passer alternativement d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal sans reprise d'appuis</p>
<p>S'immerger pour réaliser quelques actions simples</p> <ul style="list-style-type: none"> – en passant sous un obstacle flottant ; – en descendant à l'aide d'une perche, d'une cage ; – en touchant le fond avec différentes parties du corps ; – en prenant une information visuelle ; – en ramassant un objet lesté ; – en remontant à l'aide d'un support ou en remontée passive. 	<p>S'immerger pour enchaîner quelques actions comprenant un changement de direction dans le déplacement subaquatique</p> <ul style="list-style-type: none"> – en traversant la partie inférieure de la cage subaquatique ou 2 à 3 cerceaux lestés ; – en prolongeant quelques instants son immersion pour communiquer par le geste avec un camarade ; – en ramassant plusieurs objets lestés, selon une couleur donnée ; – en remontant pour se laisser flotter un instant sur le ventre ou sur le dos 	

Cycle 2		Cycle 3
Réaliser une performance		Réaliser une performance mesurée (en distance, en temps)
Se déplacer sur une quinzaine de mètres		Se déplacer sur une trentaine de mètres
CP	CE1	CE2/CM1/CM2
<p>Coordonner et enchaîner des actions motrices caractérisées par leur force, leur vitesse, dans des espaces et avec différents matériels, dans des types d'efforts variés, de plus en plus régulièrement, à une échéance donnée, pour égaler ou battre son propre record.</p> <p>Repérer, identifier (CP) puis chercher à stabiliser (à partir du CE1) sa performance (être capable par exemple de la reproduire 4 fois sur 5).</p>		<p>Connaître et utiliser plusieurs formes d'appui et de propulsion dans l'eau.</p> <p>Coordonner respiration et propulsion pour nager vite ou nager longtemps</p>
<p>Se déplacer</p> <ul style="list-style-type: none"> – en lâchant de temps en temps un rail ou une ligne d'eau équipée ; – en s'aidant d'une frite et en utilisant bras et jambes (en lâchant la frite, en s'aidant d'un bras) ; – avec une aide à la flottaison tenue à bout de bras et en soufflant dans l'eau ; – en utilisant de façon autonome une ou plusieurs formes de propulsion (tirer l'eau avec les bras, battre les pieds) ; – en autonomie sans reprise d'appuis ni 	<p>Se déplacer</p> <ul style="list-style-type: none"> – en position ventrale, voies respiratoires immergées ; – en position dorsale avec si besoin un support ; – en variant les modes de propulsion (bras simultanés ou en alternance). 	<p>Propulsion / respiration</p> <p>Aligner et maintenir son corps dans l'axe du déplacement.</p> <p>Utiliser une « respiration aquatique » avec immersion des voies respiratoires.</p> <p>Adapter sa respiration (inspiration en dehors des temps moteurs, expiration aquatique plus longue).</p>

aide à la flottaison sur une courte distance (5 à 8 mètres).		Améliorer l'efficacité des mouvements propulsifs (amplitude, fréquence...).
S'équilibrer Chercher des équilibres, en se laissant porter, en prenant appui sur une planche, en variant les positions en ventral et en dorsal.	S'équilibrer Trouver des équilibres, aller vers l'alignement tête-tronc. Rester quelques secondes sur place, tête hors de l'eau.	Utiliser plusieurs types de nage (sur le ventre, sur le dos) et d'actions des bras (alternées, simultanées). Se déplacer en n'utilisant que les bras ou que les jambes, mouvements alternés ou simultanés
Enchaîner des actions Se fixer une distance à réaliser, choisir un parcours avec plus ou moins de possibilités de reprises d'appuis (hors appuis plantaires). Chercher à augmenter la distance et à limiter le nombre d'appuis	Enchaîner des actions Enchaîner plusieurs actions, par exemple, sauter dans l'eau, remonter passivement en boule puis se déplacer sur une dizaine de mètres en ventral avec un passage sur le dos. Se fixer un projet d'action, se confronter à sa réalisation et l'ajuster en fonction de ses possibilités.	Enchaîner des actions Enchaîner plusieurs actions, coulée, déplacement ventral sur 25 mètres, passage sur le dos, virage... Varier son allure y compris en réalisant des surplaces dans diverses situations, jeux, relais...

Tableau de progression en jeux collectifs

Cycle 2		Cycle 3		
Coopérer avec ses partenaires pour affronter collectivement des adversaires, en respectant des règles, en assurant des rôles différents (attaquant, défenseur, arbitre).				
CP	CE1	CE2	CM1	CM2
(…) 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 pratiqués (vécus), respecter les règles.				
		<ul style="list-style-type: none">– 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. <p><i>Remarque : l'espace de jeu, les règles et le nombre de joueurs sont adaptés à l'âge et aux possibilités des élèves.</i></p>		
Jeux sans ballon		Exemples pour le handball, le basketball, le football, et le rugby.		
<ul style="list-style-type: none">– Courir, transporter, conquérir des objets.– Conquérir un territoire.– Courir pour fuir, courir et atteindre le refuge.– Toucher les porteurs d'objets, les joueurs-cibles.– Juger une action simple (adéquation à la règle, atteinte de l'objectif).	<ul style="list-style-type: none">– Enchaîner des actions de course, d'esquive, de poursuite…– Construire et respecter des repères d'espace (zone interdite, espace partagé ou réservé…).– S'orienter vers un espace de marque.– S'engager dans des phases de jeu alternées.	En attaque <ul style="list-style-type: none">– Conserver le ballon : passer, recevoir, contrôler le ballon de plus en plus efficacement.– Progresser vers la cible : passer à un partenaire dans le sens de la progression, partir vite vers l'avant (rugby : se placer en arrière du porteur, passer vers l'arrière).– Marquer : passer à un partenaire placé, marquer un but, un panier ou toucher le		
		<ul style="list-style-type: none">– 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.– Progresser vers la cible : utiliser le dribble ou la passe selon la situation de jeu.– Marquer : choisir une stratégie permettant de tirer en position favorable (passe à un partenaire placé, dribble pour passer la		

		panneau, marquer un essai... – Utiliser l'espace de jeu dans ses dimensions, latéralement et en profondeur.	défense, tir en mouvement...).
Jeux de ballon		En défense	
<ul style="list-style-type: none"> – Enchaîner et coordonner plusieurs actions : ramasser, manipuler, passer le ballon. – Se déplacer vers le but pour marquer. – Faire progresser le ballon collectivement. – S'interposer pour gêner la progression adverse ou tenter de récupérer le ballon. – Savoir se rendre disponible pour aider un partenaire qui est porteur du ballon. 	<ul style="list-style-type: none"> – Coordonner ses actions, en respectant les règles du jeu pour : <ul style="list-style-type: none"> – en tant qu'attaquant, progresser vers le but, conserver le ballon (ou le passer à un partenaire), marquer ; – en tant que défenseur, reprendre le ballon, gêner la progression, empêcher de marquer, protéger son but. – Identifier son statut en fonction des actions. – Assurer le rôle d'arbitre. 	<ul style="list-style-type: none"> – Reprendre le ballon : se placer sur les trajectoires de passes... – Ralentir la progression de l'adversaire : gêner le porteur du ballon, gêner la passe adverse (rugby : bloquer le porteur selon la modalité convenue). – Empêcher de marquer : gêner le tireur dans son action (rugby : empêcher le porteur d'atteindre la zone d'embut). 	<ul style="list-style-type: none"> – 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). – Ralentir la progression de l'adversaire : gêner le porteur du ballon dans sa progression et dans ses tentatives de passe. – 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.