

décembre 2009

IA 38 - Groupe permanent pour l' Education Physique et Sportive

CYCLE DES APPRENTISSAGES FONDAMENTAUX– Cycle 2-

Education Physique et Sportive

PROGRESSIONS POUR LE CP ET LE CE1

Le tableau suivant reprend les compétences visées par les programmes 2008 (trois premières colonnes) et propose des repères (deux dernières colonnes) afin d'organiser la progressivité des apprentissages en Education Physique et Sportive sur le cycle 2.

LES PROGRAMMES DE L'ECOLE PRIMAIRE
 – Le B.O. N°3 du 19 juin 2008 – Hors série
Cycle 2

Les deux niveaux du cycle2

en gras le texte du BO

Compétences des programmes	Champs d'activités	Forme(s) de pratique(s)	CP	CE1
Réaliser une performance	Activités athlétiques	<p>- Courir vite sur 30 m.</p> <p><i>Course de relais sur 30 m. Course navette (transmission du témoin de face)</i></p>	<p>- Réagir à un signal de départ (varier les signaux) - Maintenir une trajectoire rectiligne. - Identifier sa performance.</p> <p>- Enchaîner une course avec transmission. - Identifier sa performance.</p>	<p>- Maintenir sa vitesse sur 30 mètres. - Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir. - Stabiliser sa performance. (Il la reproduit 4 fois sur 5) - Identifier sa performance.</p> <p>- Enchaîner une course avec transmission sans perdre le témoin. - Tendre le bras pour transmettre ou recevoir le témoin. - Identifier sa performance.</p>
		<p>- Courir en franchissant des obstacles : - Courir sur un parcours d'environ 20 à 30m avec un ensemble de situations de franchissements distribués de façon aléatoire (obstacles haut, bas, long, divers).</p>	<p>- Franchir les obstacles sans s'arrêter. - Franchir les obstacles sans tomber. - Identifier sa performance.</p>	<p>- Franchir les obstacles en étant équilibré. - Franchir des obstacles bas sans ralentir. - Adapter l'impulsion à l'obstacle. - Stabiliser sa performance. (Il la reproduit 4 fois sur 5).</p>
		<p>- Courir longtemps : courir 9 à 12 min. <i>Exemple de situation de référence :</i> - Le tour du monde avec ou sans escales : Le contrat est de réaliser une course sur un circuit de 200 m avec possibilité de s'arrêter pour récupérer, 1 min à une escale matérialisée (maximum 3 arrêts).</p>	<p>- Réaliser une course en continu. - Développer le sens de l'effort : l'élève est essoufflé en fin de course. - Gérer sa course en utilisant les arrêts aux escales en fonction de ses capacités. Exemple : courir sur 50 m à des vitesses très contrastées (escargot, tortue, vélo, voiture de course). - Aller vers la construction d'une récupération active (en marchant). - Identifier sa performance.</p>	<p>- Gérer sa course : identifier des allures de course. Exemple : courir sur 50 m à des vitesses très contrastées (escargot, tortue, vélo, voiture de course). - Récupérer en marchant. - Stabiliser sa performance. (Il la reproduit 4 fois sur 5)</p>

Programmes			Niveaux	
Compétences des programmes	Champs d'activités	Forme(s) de pratique(s)	CP	CE1
Réaliser une performance	Activités athlétiques	<p>- Sauter loin</p> <p><i>Saut pieds joints : saut vers l'avant départ pieds joints.</i></p> <p>- Sauter loin : après une course d'élan de 5 m et une impulsion sur un pied dans une zone d'appel matérialisée.</p>	<p>- Garder les pieds joints au moment de l'impulsion.</p> <p>- Arriver sur ses deux pieds. (un seul « bruit » à la réception)</p> <p>- Courir de façon rectiligne lors de la prise d'élan.</p> <p>- Identifier sa zone de performance.</p> <p>- Se réceptionner sur deux pieds sans chute arrière.</p>	<p>- Arriver sur ses deux pieds sans déséquilibre arrière.</p> <p>- Stabiliser sa performance. (Il la reproduit 4 fois sur 5).</p> <p>- Enchaîner course d'élan et impulsion un pied, sans temps d'arrêt.</p> <p>- Prendre son impulsion dans la zone d'appel matérialisée.</p> <p>- Stabiliser sa performance. (la reproduire 4 fois sur 5)</p>
		<p>- Sauter en contrebas : <i>Depuis un obstacle haut de 20 cm à 1 m.</i></p>	<p>- Arriver les deux pieds joints, sans tomber.</p>	<p>- Arriver équilibré.</p> <p>- Amortir le saut avec un fléchissement des membres inférieurs (ne pas faire de bruit).</p>
		<p>- Lancer loin <i>Lancer de vortex</i> <i>Lancer d'anneaux, cerceaux, ... à une main.</i> <i>Lancer d'objets légers et variés</i> <i>balles, ... à une main.</i></p>	<p>- Lancer dans une zone définie.</p> <p>- Adapter son geste à l'engin.</p> <p>- Adapter son élan à l'engin.</p> <p>- Enchaîner un élan réduit et un lancer</p> <p>- Identifier sa zone de performance.</p>	<p>- Enchaîner une prise d'élan et un lancer sans s'arrêter.</p> <p>- Lancer dans une zone définie.</p> <p>- Diversifier les prises d'élan. (de face, à l'arrêt, en marchant, en courant – de profil, à l'arrêt, en marchant, en courant – de dos en marchant,...)</p> <p>- Construire une trajectoire en direction et en hauteur. (bras au-dessus de l'épaule, dans l'axe du lancer) : contrainte sur cibles verticales.</p> <p>- Lancer avec pied en avant opposé au bras du lancer (chemin de lancement).</p> <p>- Stabilise sa performance. (Il la reproduit 4 fois sur 5)</p>
		<p><i>Lancer de médecine-ball de 1 kg (ou d'objets lestés) à 2 mains à genoux.</i></p>	<p>- Varier les trajectoires de lancer pour identifier la plus performante (horizontale, vers le haut, vers le bas ...)</p> <p>- Faire varier le geste de lancer (en poussée devant ou au dessus de la tête)</p>	<p>- Construire une trajectoire parabolique en direction et en hauteur : contrainte sur cibles verticales.</p> <p>- Augmenter le chemin de lancement (corps penché en arrière dans la prise d'élan et en déséquilibre avant et après le lancer)</p>

<i>Programmes</i>			<i>Niveaux</i>	
<i>Compétences des programmes</i>	<i>Champs d'activités</i>	<i>Forme(s) de pratique(s)</i>	CP	CE1
Réaliser une performance	Natation	Se déplacer sur une quinzaine de mètres	<p>Se déplacer sur le ventre, environ huit mètres sans matériel et sans appui.</p> <p>Utiliser de façon autonome une ou plusieurs formes de propulsion (tirer l'eau avec les bras)</p> <p>Se déplacer :</p> <ul style="list-style-type: none"> - en se fixant une distance à réaliser et en la réalisant - en montrant à l'autre - en imitant l'autre - lors de jeux collectifs (1, 2, 3 soleil-relais de la pince à linge..) 	<p>Se déplacer sur le ventre sur une quinzaine de mètres sans matériel en grande profondeur, tête dans l'eau.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Varier les modes de déplacement (ventral, dorsal). - Varier les modes de propulsion (bras simultanés, en alternance). - Varier les équilibres selon l'axe tête – tronc. - Se fixer un projet personnel de distance à réaliser. - mettre la tête dans l'eau. <p>Se déplacer :</p> <ul style="list-style-type: none"> - en se fixant une distance à réaliser et en la réalisant. - en stabilisant son résultat (la reproduire 4 fois sur 5) - en augmentant la distance parcourue - à deux, à plusieurs - avec l'autre, à la même vitesse, plus vite, plus loin - en relais, sous forme de jeux

Programmes			Niveaux	
Compétences des programmes	Champs d'activités	Forme(s) de pratique(s)	CP	CE1
Adapter ses déplacements à différents types d'environnement	Activités aquatiques et nautiques	S'immerger, se déplacer sous l'eau, se laisser flotter	<p>Agir dans le cadre d'une unité d'apprentissage cohérente permettant à chaque élève de construire son projet personnel. Les élèves conserveront des traces écrites des progrès qu'ils effectuent et des connaissances qu'ils acquièrent (cahier du nageur...)</p> <p>Les situations sont proposées en petite profondeur et grande profondeur. Choisir son entrée dans l'eau, son déplacement et son immersion pour construire son projet personnel d'apprentissage.</p> <p>* Entrer dans l'eau avec ou sans aide (assis ou debout du bord, descendre, glisser, sauter, se laisser tomber...) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - en prenant différentes positions avec son corps (boule, corps tendu, assis, à genoux...) - dans un cerceau, - pour récupérer un objet flottant (de plus en plus loin) <p>* Sortir de l'eau</p> <p>* S'immerger avec aide et réaliser des actions simples (descendre, remonter, toucher le fond, regarder, ramasser) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - en faisant varier le contact des différentes parties de son corps avec le fond (pieds, genoux, fesses, mains...) - en se tenant à une perche (oblique ou verticale), - en utilisant une cage, - en allant chercher un ou plusieurs objets lestés. <p>* S'équilibrer dans des positions variées (ventral, dorsal) avec ou sans support et tenir la position jusqu'à 5 secondes.</p> <p>* Se déplacer en surface: s'éloigner du bord et y revenir.</p> <p>* Explorer la profondeur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - aller au fond, remonter (avec des mouvements ou passivement). - avec des aides (perches verticales ou obliques) - en variant les modalités (pieds ou tête en premier) <p>* Se propulser à l'aide des bras avec ou sans matériel (entre deux lignes, le long d'une ligne, frites, planches...)</p>	<p>Les situations sont proposées en grande profondeur.</p> <p>Maîtriser son entrée dans l'eau, son déplacement et son immersion. S'engager dans un projet d'apprentissage réaliste en adaptant ses réponses motrices.</p> <p>* Entrer dans l'eau sans aide (sauter, glisser, rouler, chuter, basculer, plonger...) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - en orientant le corps différemment (avant, arrière, latéralement.) - par-dessus un obstacle éloigné ou élevé. - Pour aller au fond (saut corps tendu). <p>* Sortir de l'eau sans aide matériel</p> <p>* S'immerger dans des situations qui proposent un changement de direction / un changement de profondeur/ une augmentation de la durée d'immersion :</p> <ul style="list-style-type: none"> - en réalisant des actions variées au fond (s'asseoir, s'allonger, mimer des scènes...) - en ramassant au moins trois objets lestés avant de remonter [points attribués en fonction de l'éloignement, de la profondeur (couleurs = repères visuels)] - en passant dans un tunnel de deux à trois cerceaux lestés (de plus en plus longtemps) <p>* S'équilibrer dans des positions variées sans support en position horizontale (étoile de mer...) et tenir la position au moins 5 secondes.</p> <p>* Se déplacer en surface et en profondeur : traverser d'un point à un autre sans aide (en réalisant un circuit en surface, sous l'eau, en statique).</p> <p>* Se propulser à l'aide des bras et des jambes, sans matériel, tête dans l'eau.</p>

<i>Programmes</i>			<i>Niveaux</i>	
<i>Compétences des programmes</i>	<i>Champs d'activités</i>	<i>Forme(s) de pratique(s)</i>	CP	CE1
Adapter ses déplacements à différents types d'environnement	Activités d'escalade	- Grimper jusqu'à 3 m et redescendre (mur équipé)	<p>* Construire des modes de déplacement sur un support proche de la verticale (3 mètres) :</p> <p>- Au niveau spatial : - Varier les déplacements : vertical, horizontal (traversées + ou – longues)</p> <p>- Au niveau moteur : - Travailler les appuis pieds - mains - Maîtriser les transferts d'équilibre - Prendre des informations en cours d'action et de déplacement</p> <p>- Au niveau matériel : - Ex : jouer sur les prises</p> <p>* Accepter des contraintes imposées lors du déplacement (prises interdites, transport d'objets, parcours imposé...)</p> <p>* Découvrir et utiliser en sécurité le matériel spécifique d'escalade. - Baudrier - Corde - Mousqueton - Nœud en huit</p>	<p>* Construire des modes de déplacement sur un support proche de la verticale en jouant sur les variables didactiques :</p> <p>- Au niveau spatial : - Varier les déplacements : déclivité de la pente, longueur des traversées, forme du parcours à emprunter...</p> <p>- Au niveau moteur : - Utiliser différentes formes de déplacements et de préhension de prise...</p> <p>- Au niveau matériel : - Ex : jouer sur le nombre de prises autorisées...</p> <p>- Au niveau temporel : - Réaliser un parcours imposé</p> <p>- Au niveau relationnelle : - Coopérer dans la gestion du matériel (sous le regard de l'adulte)...</p> <p>* Découvrir et utiliser le matériel spécifique d'escalade de manière plus autonome. - Baudrier - Corde - Mousqueton - Nœud en huit</p>

Programmes			Niveaux	
Compétences des programmes	Champs d'activités	Forme(s) de pratique(s)	CP	CE1
Adapter ses déplacements à différents types d'environnement	Activités de roule et glisse	Réaliser un parcours simple en roller	<ul style="list-style-type: none"> - S'équiper seul (chausser, mettre ses protections) - Se déplacer en marchant, en glissant <ul style="list-style-type: none"> - Avancer, les patins l'un à côté de l'autre - Ralentir en chasse neige à petite vitesse - Glisser sur quelques mètres sur un pied puis sur l'autre - Marcher en marche arrière - Reculer en dessinant un citron - Réaliser un petit parcours avec un déplacement court, un changement de direction et un arrêt 	<ul style="list-style-type: none"> - Aider les autres à s'équiper - Contrôler les protections des camarades - Se déplacer en marchant, en glissant sur des parcours variés <ul style="list-style-type: none"> - Avancer alternativement le patin gauche devant puis le patin droit - Glisser 5 à 10 mètres sur un pied puis sur l'autre - Ralentir les patins en T - S'arrêter les patins en T - Réaliser une succession de changements de directions en avant, en arrière - Patiner 3 à 4 minutes sans s'arrêter - Réaliser un parcours comportant 4-5 difficultés
		Réaliser un parcours simple en vélo	VTT (parcours variés dans la cour de l'école ou dans un espace protégé) <ul style="list-style-type: none"> - Matériel : <ul style="list-style-type: none"> - Vérifier les réglages basiques du vélo (freins, selle, pneus...) - Mettre correctement son casque - Pédaler assis et debout - Réaliser un slalom sur une pente faible - Réaliser un petit parcours sans mettre pied à terre - Rouler à faible allure 	VTT (pratique sur des chemins peu fréquentés ou pistes cyclables) <ul style="list-style-type: none"> - Matériel : <ul style="list-style-type: none"> - Vérifier les réglages basiques et régler la selle, gonfler les pneus si besoin. - Réaliser différents parcours avec franchissement d'obstacles (rondins de bois...), slaloms sur une pente douce et large. - Changer de braquet en fonction du terrain - Réaliser des parcours à vitesse rapide. - Réaliser, en sécurité, une sortie sur sentiers variés (petits obstacles, pente douce, terrain varié...) - gérer ses efforts
		Réaliser un parcours d'actions diverses à ski	Ski alpin : <ul style="list-style-type: none"> - S'équiper seul - Marcher et glisser (parcours nordique) - Monter en escalier et en canard - Tomber, se relever - Glisser skis parallèles face à la pente - Glisser et s'arrêter en chasse-neige - Changer de direction en chasse-neige glissé, dans la ligne de pente (virage chasse neige) - Utiliser le fil-neige 	Ski alpin : <ul style="list-style-type: none"> - Se déplacer en glissant en alternant skis parallèles et chasse-neige - Tourner en chasse-neige puis ramener les skis parallèles - Contrôler sa vitesse et sa trajectoire - Dérapé (trajectoire courbe) - Enchaîner des virages élémentaires libres puis imposés - Utiliser les remontées mécaniques
			Ski nordique : <ul style="list-style-type: none"> - S'équiper seul - Marcher et glisser sur terrain plat - Monter en escalier - Tomber, se relever - Glisser trace directe pente douce - Glisser en chasse neige - S'arrêter sans tomber 	Ski nordique : <ul style="list-style-type: none"> - Se déplacer en glissant skis parallèles - Piloter dans une pente faible - Contrôler sa vitesse (alterner trace directe et chasse neige) - S'arrêter en chasse neige - Se relever dans une pente - Monter en escalier, en ciseau

<i>Programmes</i>			<i>Niveaux</i>	
<i>Compétences des programmes</i>	<i>Champs d'activités</i>	<i>Forme(s) de pratique(s)</i>	CP	CE1
Adapter ses déplacements à différents types d'environnement	Activités d'orientation	Retrouver quelques balises dans un milieu connu	<ul style="list-style-type: none"> - Se déplacer d'un point à un autre, en sécurité, à l'aide de repères simples (points remarquables, croisement,...) dans des milieux familiers élargis (école, parc public proche ...) - Suivre un parcours imposé (décrit par le maître ou un camarade, plan, photos...) - Etablir la relation plan simple ⇔ terrain - Prendre des repères pour orienter un plan - Réaliser un parcours en pointant des balises (3 ou 4) 	<ul style="list-style-type: none"> - Se déplacer d'un point à un autre, en sécurité, à l'aide de repères précis (affiner l'identification des éléments remarquables) dans des milieux familiers élargis (prairie arborée, base de loisir, parc naturel boisé, parcours forestier...) - Choisir entre plusieurs itinéraires pour rejoindre un endroit précis puis désigner le plus court - Elaborer un parcours, le coder et le décrire à d'autres - Etablir la relation carte simple ⇔ terrain - Réaliser un parcours le plus rapidement possible en pointant des balises (5 à 7)

<i>Programmes</i>			<i>Niveaux</i>	
<i>Compétences des programmes</i>	<i>Champs d'activités</i>	<i>Forme(s) de pratique(s)</i>	CP	CE1
Coopérer et s'opposer individuellement et collectivement	Jeux de lutte	Agir sur son adversaire pour l'immobiliser	<ul style="list-style-type: none"> - Accepter le combat. - Connaître et respecter les règles d'or : ne pas faire mal, ne pas se faire mal, ne pas se laisser faire mal. - Connaître et assurer des rôles : attaquant, défenseur, arbitre. - respecter les valeurs de l'activité. <p><u>En tant qu'attaquant</u> (départ à genoux) : Saisir l'adversaire, le déséquilibrer, le retourner, le faire sortir de l'espace.</p> <p><u>En tant que défenseur</u> (départ à genoux) : Se libérer des saisies reconstruire ses appuis en fonction du déséquilibre (ne pas se laisser retourner).</p> <p><u>En tant qu'arbitre</u> Faire arrêter le combat quand la règle n'est pas respectée.</p>	<p><u>En tant qu'attaquant</u> (départ à genoux) : Immobiliser l'adversaire, le maintenir au sol sur le dos pendant 3 secondes.</p> <p><u>En tant que défenseur</u> (départ à genoux) : Se dégager d'une immobilisation.</p> <p><u>En tant qu'arbitre</u> Faire arrêter le combat quand la règle n'est pas respectée.</p>
	Jeux de raquettes	Faire quelques échanges	<p>Envoyer la balle ou le volant à l'aide de la raquette, dans une cible (au sol, en hauteur...).</p> <p>Renvoyer la balle ou le volant avec la raquette.</p>	<p>Echanger (envoyer et recevoir) sans filet à deux.</p> <p>Jongler plusieurs fois en variant la hauteur du lancer.</p>

Programmes			Niveaux	
Compétences des programmes	Champs d'activités	Forme(s) de pratique(s)	CP	CE1
Coopérer et s'opposer individuellement et collectivement	Jeux traditionnels et Jeux collectifs	Coopérer avec ses partenaires pour affronter collectivement des adversaires, en assurant les rôles :	Jeu avec ballon : - Coordonner plusieurs actions : ramasser, passer, manipuler le ballon. - Courir vers un but pour aller marquer. - Faire progresser le ballon collectivement vers la zone de marque - S'interposer pour récupérer le ballon. Jeu sans ballon : Courir, transporter, conquérir des objets. Conquérir un territoire. S'orienter dans un espace de jeu. Courir et toucher les porteurs d'objets Construire la notion de juge d'une action simple.	Jeu avec ballon : - Identifier son statut. - recevoir, passer, tirer, marquer dans un espace défini. * <u>En tant qu'attaquant</u> - Recevoir, passer, tirer, poser dans un espace donné. - faire progresser le ballon collectivement vers la zone de marque → pour le porteur du ballon : - repérer le partenaire démarqué - adapter son geste (passe) à la distance - passer en étant équilibré (2 appuis au sol) → pour le non porteur du ballon - se déplacer pour se démarquer - se mettre à distance optimale de passe - se préparer à recevoir (bras orienté) * <u>En tant que défenseur</u> - maîtriser ses déplacements (rôle du regard) - Empêcher le ballon d'atteindre la cible : gêner, intercepter - S'orienter pour protéger son camp Sans ballon : Construire des repères d'espace (zone interdite) S'orienter vers un espace de marque. Faire accéder les élèves aux rôles de juge de lignes, de buts, de fautes...
		d'attaquant, de défenseur,		
		d'arbitre		
		en respectant les règles	Construire la notion de règle pour pouvoir jouer ensemble : l'utilité (la règle comme condition de jeu).	Mettre en place des règles dans l'intérêt du jeu, les essayer, les valider, les faire évoluer et les adopter Respecter les règles construites.

Programmes			Niveaux	
Compétences des programmes	Champs d'activités	Forme(s) de pratique(s)	CP	CE1
Concevoir et réaliser des actions à visées expressive, artistique, esthétique	Danse		Agir dans le cadre d'un projet (finalisation) en s'exprimant corporellement à partir de différents inducteurs : personnages, peintures, images, sentiments, musiques... :	
			Explorer des réponses corporelles en lien avec des images, des émotions, ... : - pour les stabiliser - pour les transformer (énergie, coordination, poétique, ...) - pour les montrer (dimension symbolique)	
		Etre danseur : danser en utilisant les différentes parties de son corps,	Improviser des réponses corporelles en lien avec une consigne précise en mobilisant chaque partie de son corps (mobilisation des segments). Réaliser des enchaînements simples d'actions élémentaires (locomotions, équilibres, manipulations)	Transformer ses réponses corporelles en mettant en jeu la gravité de son corps (déséquilibres, rotations, passages au sol...) pour créer un répertoire d'actions motrices plus riche. Transformer un geste habituel en jouant sur l'amplitude du mouvement pour révéler de nouvelles sensations.
		en explorant les différents espaces,	Connaître les composantes de l'espace (corporel proche, déplacements et espace scénique). Répondre corporellement à des consignes sur les directions, les niveaux, les tracés et les dimensions.	Utiliser les composantes de l'espace (corporel proche, déplacements et espace scénique). Jouer corporellement avec les directions, les niveaux, les tracés et les dimensions.
		en jouant sur les durées et rythmes	Entrer en relation avec les structures rythmiques et la mélodie de la musique, tout en dansant ponctuellement des variations personnelles. Intégrer son mouvement à une durée repérée (choisie ou imposée)	Ajuster son mouvement à une durée donnée, changer les vitesses et les durées en concordance avec le support sonore.
		Etre chorégraphe : Composer une phrase dansée à partir de 3 à 5 mouvements liés et inscrits dans une direction et une durée.	Assembler 3 à 4 mouvements (inventés ou imposés) pour une courte chorégraphie. Ecouter les propositions des autres. Aider un camarade à réaliser la partie de séquence qui lui revient en lui donnant des idées.	Choisir 4 à 5 mouvements et les assembler pour une courte chorégraphie. Mémoriser l'enchaînement et le reproduire. Formuler un point de vue sensible sur la danse des autres. Se mettre à plusieurs pour réaliser une action commune
		Etre danseur et chorégraphe : Communiquer des émotions.	Reconnaître et exprimer ses émotions et leurs effets dans des situations où l'on se produit devant les autres. Accepter le regard des autres	Contrôler ses émotions dans des situations où l'on se produit devant les autres : rester concentré , ne pas rire ou s'arrêter, rester dans l'action.
Etre spectateur	Ecouter l'autre	Ecouter l'autre Accepter des messages différents		

Programmes			Niveaux	
Compétences des programmes	Champs d'activités	Forme(s) de pratique(s)	CP	CE1
Concevoir et réaliser des actions à visées expressive, artistique, esthétique	Activités gymniques Réaliser un enchaînement de 2 ou 3 actions "acrobatiques" sur des engins variés (barres, plinths, poutres, gros tapis)	Réaliser des actions : - de plus en plus tournées et renversées. - de plus en plus aériennes (voler). - de plus en plus manuelles. - de plus en plus coordonnées.		
		Tourner en avant (rouler en avant sur un plan incliné pour faciliter le passage du centre de gravité au dessus des appuis.)	Tourner en boule, départ accroupi, dans l'axe et arriver sur les fesses. (l'enroulement vertébral est une condition pour permettre la réalisation de l'élément.)	Tourner vite en avant dans l'axe et arriver sur les pieds, départ accroupi (la vitesse de rotation est une condition pour permettre la réalisation de l'élément.)
		Se renverser et se déplacer latéralement en quadrupédie faciale : se déplacer sur les mains en suivant un chemin // à la poutre qui est matérialisé au sol (craie, tapis...). (les mains sont posées en contrebas sur le sol et les pieds sont positionnés en contre haut sur une poutre basse.)	Se renverser et se déplacer sur les mains sur 1 mètre. (l'appui manuel est en voie de construction. Cet appui est un élément fondamental des multiples formes d'évolution gymnique.)	Se renverser et se déplacer sur toute la longueur de la poutre.
		Se renverser et se déplacer en avant en quadrupédie faciale : se déplacer en avançant, en bonds de lapin latéraux, mains en appui sur un banc, les jambes franchissent le banc à droite, à gauche...	Avancer en touchant une fois le banc avec les pieds ou les genoux. (les appuis manuels et pédestres de la quadrupédie avec impulsion successive des jambes et des bras sont également essentiels).	Avancer sans toucher le banc avec le bas du corps.
		Se renverser et se déplacer en avant en quadrupédie faciale ascendante : bondir comme un lapin, 2 mains, 2 pieds, 2 mains (en progressant sur 3 caisses disposées en escalier.)	Monter en posant une fois les genoux.	Monter sans poser les genoux.
		Voler, sauter en contre bas. Départ sur un plinth ou une caisse, et arrivée au sol.	Voler et marcher (le corps est déséquilibré à la réception.)	Voler et rester immobile 3s dans une zone délimitée. La réception est amortie.
		Réaliser au choix un enchaînement de 3 actions "acrobatiques" sur des engins variés.	Choisir un enchaînement qui est composé d'un élément voler, d'un élément tourner et d'un élément se renverser en quadrupédie. (le début et la fin de l'enchaînement sont marqués par une position assise en tailleur dans un cerceau.)	Choisir un enchaînement parmi plusieurs, avec un début et une fin matérialisées (comprenant 1 voler, 1 tourner et 1 se renverser en quadrupédie.)