

programme d'EPS

ACTIVITES	Temps	Espace	Vocabulaire	Catégorisation
Course d'orientation Niveau 1		Choisir et conduire un déplacement pour trouver des balises, à l'aide d'une carte, en utilisant essentiellement des lignes directrices simples dans un milieu nettement circonscrit.		
Course d'orientation Niveau 2		Choisir et conduire le déplacement le plus rapide pour trouver des balises à l'aide d'une carte en utilisant essentiellement des lignes et des points remarquables, dans un milieu délimité plus ou moins connu		
Escalade Niveau 1		Choisir et conduire un déplacement pour grimper, en moulinette, deux voies différentes à son meilleur niveau en privilégiant l'action des membres inférieurs.		
Escalade Niveau 2		Choisir et conduire un déplacement pour grimper en moulinette et enchaîner deux voies différentes à son meilleur niveau en optimisant les prises de mains et de pieds et en combinant efficacement la poussée des jambes et la traction des bras.		
Aérobic Niveau 1	Présenter une routine collective synchronisée, tenant compte de l'orientation des formations dans l'espace scénique, sur un support musical (de 120 BPM à 130 BPM) en choisissant un ou deux éléments parmi les quatre familles, combinés à des pas de base et associés à des mouvements de bras simples	Présenter une routine collective synchronisée, tenant compte de l'orientation des formations dans l'espace scénique, sur un support musical (de 120 BPM à 130 BPM) en choisissant un ou deux éléments parmi les quatre familles, combinés à des pas de base et associés à des mouvements de bras simples		

Aérobic Niveau 2	Concevoir et présenter une routine collective, sur un support musical (de 120 à 140 BPM), comportant des éléments des différentes familles dont au moins un saut et utilisant des pas de base, associés à des mouvements de bras complexes ou dissociés	Concevoir et présenter une routine collective, sur un support musical (de 120 à 140 BPM), comportant des éléments des différentes familles dont au moins un saut et utilisant des pas de base, associés à des mouvements de bras complexes ou dissociés		
Acrosport Niveau 1		Concevoir et présenter une routine collective, sur un support musical (de 120 à 140 BPM), comportant des éléments des différentes familles dont au moins un saut et utilisant des pas de base, associés à des mouvements de bras complexes ou dissociés.		
Acrosport Niveau 2		Concevoir et présenter un enchaînement maîtrisé d'au moins 5 figures acrobatiques statiques et dynamiques, montées et démontées de façon active et sécurisée, où le voltigeur sera au moins une fois en situation de verticale renversée.		
Gymnastique sportive Niveau 1		Dans le respect des règles de sécurité, sur un parcours multi agrès, présenter un ensemble d'éléments gymniques simples maîtrisés, combinés ou non, illustrant les actions « tourner, se renverser ».		
Gymnastique sportive Niveau 2		Dans le respect des règles de sécurité, concevoir et présenter un enchaînement maîtrisé d'éléments gymniques combinant les actions de « voler, tourner, se renverser ».		
Gymnastique rythmique Niveau 1		Présenter un enchaînement en duo, en organisant des manipulations d'engins en relation avec des déplacements corporels dans un espace défini		
Gymnastique rythmique Niveau 2	Concevoir et présenter un enchaînement à visée artistique, en trio ou en quatuor, combinant des formes corporelles et des manipulations d'engins dans un espace organisé en relation avec	Concevoir et présenter un enchaînement à visée artistique, en trio ou en quatuor, combinant des formes corporelles et des manipulations d'engins dans un espace organisé en relation avec une musique.		

	une musique.			
Arts du cirque Niveau 1		Composer et présenter dans un espace orienté un numéro collectif organisé autour d'un thème incorporant à un jeu d'acteur des éléments simples issus d'au moins deux des trois familles.		
Arts du cirque Niveau 2		Composer et présenter un numéro collectif s'inscrivant dans une démarche de création en choisissant des éléments dans les trois familles dont la mise en scène évoque un univers défini préalablement		
Danse Niveau 1	Composer et présenter une chorégraphie collective structurée en enrichissant des formes corporelles et des gestes simples, en jouant sur les composantes du mouvement : l'espace, le temps et l'énergie	Composer et présenter une chorégraphie collective structurée en enrichissant des formes corporelles et des gestes simples, en jouant sur les composantes du mouvement : l'espace, le temps et l'énergie		
Danse Niveau 2		Composer et présenter une chorégraphie collective en choisissant des procédés de composition et des formes corporelles variées et originales en relation avec le projet expressif.		
Basket Niveau 1		Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match par des choix pertinents d'actions de passe ou dribble pour accéder régulièrement à la zone de marque et tirer en position favorable, face à une défense qui cherche à gêner la progression adverse dans le respect du non contact.		
Basket Niveau 2		Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match en assurant des montées de balle rapides quand la situation est favorable ou en organisant une première circulation de la balle et des joueurs pour mettre un des attaquants en situation favorable de tir quand la défense est remplacée		
Football Niveau 1		Dans un jeu collectif à effectif réduit, rechercher le gain du match par des choix pertinents d'actions de passe ou		

		dribble supposant une maîtrise suffisante du ballon pour accéder régulièrement à la zone de marque et tirer en position favorable, face à une défense qui cherche à gêner la progression adverse S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié à la progression du ballon		
Football Niveau 2		Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match en assurant les montées de balle collectives par une continuité des actions avec et sans ballon. S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié aux tirs en situation favorable		
Handball Niveau 1		Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match par des choix pertinents d'actions de passe ou dribble pour accéder régulièrement à la zone de marque et tirer en position favorable, face à une défense qui cherche à gêner la progression adverse. S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié à la progression de la balle.		
Handball Niveau 2		Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match en assurant des montées de balle rapides quand la situation est favorable ou en organisant une première circulation de la balle et des joueurs pour mettre un des attaquants en situation favorable de tir quand la défense est replacée. S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié aux tirs en situation favorable		
Rugby Niveau 1		Dans un jeu à effectif réduit et sur un terrain de largeur limitée, rechercher le gain d'un match par des choix pertinents permettant de conserver et de faire avancer le ballon jusqu'à l'en-but adverse face à une défense qui cherche à freiner ou bloquer sa progression. S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié à la progression du ballon.		
Rugby Niveau 2		Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain d'un match en enchaînant des actions offensives basées sur l'alternative		

		de jeu en pénétration ou en évitement face à une défense qui cherche à bloquer le plus tôt possible la progression du ballon. S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié au franchissement de la ligne d'avantage		
Volley-ball Niveau 1		Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain du match par le renvoi de la balle, seul ou à l'aide d'un partenaire, depuis son espace favorable de marque en exploitant la profondeur du terrain adverse. S'inscrire dans le cadre d'un projet de jeu simple lié au renvoi de la balle		
Volley-ball Niveau 2		Dans un jeu à effectif réduit, rechercher le gain d'un match en organisant en situation favorable l'attaque intentionnelle de la cible adverse par des balles accélérées ou placées face à une défense qui s'organise		
Badminton Niveau 1		En simple, rechercher le gain loyal d'une rencontre en choisissant entre renvoi sécuritaire et recherche de rupture sur des volants favorables par l'utilisation de frappes variées en longueur ou en largeur		
Badminton Niveau 2		Rechercher le gain d'une rencontre en construisant le point, dès la mise en jeu du volant et en jouant intentionnellement sur la continuité ou la rupture par l'utilisation de coups et trajectoires variés.		
Tennis de table Niveau 1		En simple, rechercher le gain loyal d'une rencontre en assurant la continuité de l'échange, en coup droit ou en revers et en profitant d'une situation favorable pour le rompre par une balle placée latéralement ou accélérée.		
Tennis de table Niveau 2		Rechercher le gain d'une rencontre en construisant le point, dès la mise en jeu, pour rompre l'échange par des frappes variées en vitesse et en direction, et en utilisant les premiers effets sur la balle notamment au service		