

Compétences à travailler au CE1 et au CE2

EPS

- Compétences communes aux 2 niveaux
- Compétences plus spécifiques au CE1
- Compétences plus spécifiques au CE2

@aliaslili : <http://www.leblogdaliaslili.fr/>

	CE1	CE2
Réaliser une performance	<p>Coordonner et enchaîner des actions motrices caractérisées par leur force, leur vitesse, dans des espaces et avec différent matériels, dans des types d'efforts variés, de plus en plus régulièrement, à une échéance donnée, pour égaler ou battre son propre record. Repérer, identifier puis chercher à stabiliser sa performance (être capable par exemple de la reproduire 4 fois sur 5).</p>	<p>Coordonner et enchaîner des actions motrices caractérisées par leur force, leur vitesse, dans des espaces et avec des matériels 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. Identifier, stabiliser, améliorer sa performance.</p>
Activités athlétiques	<p>Courses de vitesse</p> <ul style="list-style-type: none"> - Courir vite sur une trentaine de mètres. - Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir. - Enchaîner une course avec une transmission de témoin. - Partir vite à un signal et maintenir sa vitesse pendant 7 secondes. <p>Courir longtemps</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gérer sa course : savoir régler son allure et l'adapter à un itinéraire donné ou à une durée. - Savoir récupérer en marchant. - Courir longtemps (de 6 à 12 minutes), de façon régulière, en aisance respiratoire. <p>Courir en franchissant des obstacles</p> <ul style="list-style-type: none"> - Franchir les obstacles en étant équilibré. - Franchir des obstacles bas sans ralentir. - Adapter l'impulsion à l'obstacle. - Courir et franchir trois obstacles bas successifs en ralentissant le moins possible. <p>Sauter loin</p> <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. - Courir sur quelques mètres et sauter le plus loin possible, avec une impulsion sur un pied dans la zone d'appel matérialisée. <p>Lancer loin</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lancer à une main des objets légers et variés : - lancer avec pied en avant opposé au bras du lancer. - enchaîner une prise d'élan et un lancer sans s'arrêter ; - lancer dans une zone définie ; - construire une trajectoire en direction et en hauteur ; - diversifier les prises d'élan ; - Lancer d'objets lestés à deux mains : - construire une trajectoire parabolique en direction et en hauteur ; - augmenter le chemin de lancement. - Enchaîner une prise d'élan et un lancer, à partir d'une zone d'élan et renouveler sa performance au moins 4 fois sur 5 essais 	<p>Courses de vitesse</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Courir sur un temps donné en ajustant sa vitesse pour ne pas être essoufflé. - Se fixer un contrat de course établi à partir d'une évaluation diagnostique et le réaliser. <p>- Réduire le nombre d'étapes marchées sur un circuit donné (en nombre de tours ou sur une durée de 8 à 12 minutes).</p> <p>Courses de haies</p> <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>Courses de relais</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enchaîner une course avec une transmission, sans perdre le témoin. - Transmettre ou recevoir le témoin en mouvement. <p>Saut en longueur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prendre une impulsion simultanée des deux pieds. <p>- Se réceptionner sans déséquilibre arrière.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). <p>Saut en hauteur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prendre une impulsion simultanée des deux pieds - Arriver équilibré sur ses deux pieds. - Sauter à partir d'une impulsion sur un pied en trouvant son pied d'appel. <p>Lancer</p> <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...).

Natation : Activités aquatiques et nautiques	<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>S'équilibrer</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trouver des équilibres, aller vers l'alignement tête-tronc ; - Rester quelques secondes sur place, tête hors de l'eau. <p>Enchaîner des actions</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Se déplacer sur une quinzaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis. 	<p>Connaître et utiliser plusieurs formes d'appui et de propulsion dans l'eau. Coordonner respiration et propulsion pour nager vite ou nager longtemps.</p> <p>Propulsion / respiration</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aligner et maintenir son corps dans l'axe du déplacement. - Utiliser une « respiration aquatique » avec immersion des voies respiratoires. - Adapter sa respiration (inspiration en dehors des temps moteurs, expiration aquatique plus longue). - Améliorer l'efficacité des mouvements propulsifs (amplitude, fréquence...). - 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. <p>Enchaîner des actions</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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... - Se déplacer sur une trentaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis. Par exemple, se déplacer sur 25 mètres, effectuer un virage, une coulée et une reprise de nage pour gagner le bord.
Adaptation des déplacements à différents types d'environnement	<p>Se déplacer de façon adaptée et se repérer dans des formes d'actions inhabituelles mettant en cause l'équilibre (grimper, rouler, glisser, s'immerger...), dans des milieux variés (terrain plat, vallonné, boisé, eau calme, neige, bassin...), sur des engins (ou montures) instables (bicyclette, roller, ski, poney...), dans des environnements progressivement plus éloignés et chargés d'incertitude (parc public, bois, forêt, montagne, plan d'eau...).</p>	
Natation : Activités aquatiques et nautiques	<p>En moyenne ou en grande profondeur, maîtriser une entrée dans l'eau active et effectuer un déplacement comprenant un temps d'immersion</p> <p>Entrer dans l'eau sans aide</p> <ul style="list-style-type: none"> - en orientant son corps différemment (en avant, en arrière, latéralement), pour sauter, rouler, basculer... ; - en sautant au-delà d'un objet flottant ; - en entrant par les pieds, par la tête, pour aller au fond (corps tendu). <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. <p>⇒ Effectuer un enchaînement d'actions sans reprise d'appuis, en moyenne profondeur, amenant à s'immerger en sautant dans l'eau, à se déplacer brièvement sous l'eau (par exemple pour passer sous un obstacle flottant) puis à se laisser flotter un instant avant de regagner le bord.</p>	<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Varier les entrées dans l'eau (sauter d'un plot, plonger départ assis ou debout, basculer en arrière à partir d'un tapis...). - 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 lestés. - Remonter un objet immergé en moyenne profondeur à partir d'un plongeon canard. - Réaliser des parcours amenant à franchir plusieurs obstacles disposés à la surface, avec un départ dans l'eau. - Enchaîner une remontée passive et un surplace en utilisant différentes positions de flottaison, ventrale, dorsale, verticale. - Passer alternativement d'un équilibre ventral à un équilibre dorsal sans reprise d'appuis. <p>⇒ Enchaîner, sans reprise d'appuis, un saut ou un plongeon en grande profondeur, un déplacement orienté en immersion (par exemple pour passer dans un cerceau immergé) et un surplace de 5 à 10 secondes avant de regagner le bord.</p>

Activités d'escalade

Grimper sur une structure d'escalade sans matériel spécifique. S'engager dans un projet de déplacement pour atteindre un but, pour rallier deux points donnés (prises situées à moins de 3 mètres).

- Prendre des informations en cours de déplacement.
- Varier les déplacements (vertical, horizontal) et les contraintes (nature des prises, parcours imposé...).
- Travailler sur les appuis pieds-mains et les transferts d'équilibre.
- Effectuer différents parcours, avec un départ au sol, un milieu (point le plus haut à atteindre) et un point d'arrivée.
- Essayer plusieurs solutions, choisir celle que l'on peut réaliser sans chuter.
- Grimper jusqu'à 2,50 mètres à 3 mètres (cible à toucher à cette hauteur) et redescendre.

Réaliser sans assurage un trajet annoncé pour traverser horizontalement une zone en utilisant différents types de prises.

Grimper et redescendre sur un trajet annoncé (mur équipé).

Sans matériel spécifique (prises situées au-dessous de 3 mètres)

- Améliorer la prise d'information visuelle en cours de déplacement.
- Varier les déplacements (vertical, horizontal) et les contraintes (nature des prises, parcours imposé...).
- Améliorer les appuis pieds-mains et utiliser les transferts d'équilibre.
- Effectuer différents parcours, essayer plusieurs solutions.

☒

Grimper jusqu'à 3 mètres (cible à toucher à cette hauteur) et redescendre. Puis réaliser sans assurage un trajet annoncé pour traverser horizontalement une zone, en utilisant différents types de prises, en progressant à des hauteurs variables entre le départ au sol, le milieu défini (point le plus haut) et le point d'arrivée.

Avec matériel

- Savoir s'équiper seul (baudrier et encordement) avec vérification de l'adulte.
- Monter, descendre, assurer (avec contre-assurage de l'adulte) en moulinette.
- Savoir réaliser un nœud de huit.
- Observer et conseiller son camarade tout en l'assurant.
- Réaliser des actions d'équilibration sur 2 ou 3 appuis, en utilisant des préhensions variées, en augmentant l'amplitude.

Activités de roule et glisse

En lien avec l'APER, l'Instruction civique et morale, l'Éducation à la sécurité et la Sécurité routière

Réaliser des parcours en roller et en vélo sur des chemins peu fréquentés ou des pistes aménagées.

- Vérifier et régler seul le matériel et les équipements de sécurité.
- Parcourir des espaces nécessitant des franchissements, des contournements et comprenant des déclivités adaptées aux capacités des élèves et au matériel utilisé.
- Patiner sans s'arrêter pendant 3 à 4 minutes.

En roller : se déplacer en ligne droite, slalomer entre des plots, monter et descendre une courte pente, s'arrêter dans une zone de 2 mètres.

- Pédaler en gérant son effort sur un parcours connu.

- Circuler à plusieurs dans un espace restreint en adaptant sa vitesse et ses trajectoires.
- Suivre, croiser des piétons ou d'autres cyclistes sur un chemin ou une piste aménagée.

En vélo : rouler en ligne droite, faire un slalom de 3 ou 4 virages serrés, accélérer sur une dizaine de mètres, rouler très lentement, monter et descendre une pente, s'arrêter dans une zone de 3 mètres.

En lien avec l'APER, l'Instruction civique et morale, et les règles élémentaires de sécurité routière

Réaliser un parcours d'actions diverses en roller, en vélo, en ski.

Réaliser des parcours d'actions diverses en roller

- Maîtriser la position de sécurité (patins parallèles, écartés à la largeur du bassin, genoux légèrement fléchis) dans des situations de gestion de l'élan, de plan incliné, de franchissement d'obstacles au sol nécessitant de sauter de quelques centimètres.
- Ralentir pour s'arrêter à l'aide du frein.
- Patiner pendant 5 à 8 minutes sans s'arrêter, en gérant son effort, en changeant d'allure.

Réaliser des parcours en vélo sur des chemins peu fréquentés, des pistes aménagées, des voies à faible circulation

- Utiliser le matériel et les équipements de sécurité et participer à leur réglage, à leur entretien (casque, freins, pression des pneumatiques, hauteur de selle...).
- Circuler à plusieurs sur un itinéraire convenu en adaptant sa vitesse et ses trajectoires.
- Suivre, croiser des piétons ou d'autres cyclistes sur un chemin ou une piste aménagée.
- Croiser, se faire dépasser par un véhicule motorisé en tenant sa droite, en roulant en groupe.

Activités d'orientation	<p><i>En lien avec l'APER, la Découverte du monde - Se repérer dans l'espace et le temps</i></p> <p>Se déplacer d'un point à un autre, en sécurité, à l'aide de repères précis dans des milieux familiers élargis (parcours forestier, parc, base de loisirs...).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Affiner l'identification des points remarquables, s'appuyer sur diverses signalisations existantes. - Choisir un itinéraire pour rallier plusieurs endroits définis. - Élaborer et coder un parcours pour le soumettre à un autre groupe. - Décoder le parcours proposé par un autre groupe. <p>⇒ Dans un milieu connu (parc public...), retrouver 5 balises dans un temps imparti, sur les indications données par l'enseignant ou le groupe qui les a placées.</p>	<p><i>En lien avec l'APER, la Géographie – Lire une carte</i></p> <p>Retrouver plusieurs balises dans un espace semi-naturel en s'aidant d'une carte, d'un plan.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Suivre un parcours imposé à partir d'un plan. - Réaliser un parcours en pointant des balises en terrain varié ou au travers d'un jeu de course à la photo... - Retrouver et tracer sur une carte un déplacement vécu. - Coder un parcours dans un lieu connu, indiquer sur la carte la position de la balise que l'on vient de placer. - Orienter sa carte à partir de points remarquables.
Coopérer et coopérer individuellement	<p>Rencontrer un adversaire dans des jeux d'opposition duelle : affronter seul un adversaire pour obtenir le gain du jeu, développer des stratégies comme attaquant ou comme défenseur, comprendre qu'il faut attaquer tout en se défendant (réversibilité des situations vécues).</p> <p>Coopérer avec des partenaires pour affronter collectivement un ou plusieurs adversaires dans un jeu collectif : se reconnaître comme attaquant ou défenseur, développer des stratégies, identifier et remplir des rôles et des statuts différents dans les jeux pratiqués, respecter les règles</p>	
Jeux de lutte	<p>En tant qu'attaquant</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saisir l'adversaire, le déséquilibrer, le retourner, l'immobiliser et le maintenir au sol sur le dos pendant 3 secondes (départ à genoux). <p>En tant que défenseur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se dégager d'une immobilisation. <p>En tant qu'arbitre</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arrêter le combat quand la règle n'est pas respectée ou à la sortie de l'espace de combat; - Déclarer qui est vainqueur du combat. <p>⇒ Dans un combat à deux, agir sur l'adversaire au sol pour le contrôler, l'obliger à se retourner sur le dos, et l'immobiliser pendant 3 secondes.</p>	<p>Amener son adversaire au sol pour l'immobiliser.</p> <p>Comme attaquant (départ à genoux)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Approcher, saisir l'adversaire. - Déséquilibrer l'adversaire pour l'amener sur le dos et le maintenir pendant 5 secondes. <p>Comme défenseur (départ à genoux)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Résister pour conserver ou retrouver son équilibre. - Tenter de se dégager d'une immobilisation. <p>Comme arbitre</p> <ul style="list-style-type: none"> - Connaître, rappeler, faire respecter les règles d'or. - Co-arbitrer avec un adulte.
Jeux de raquettes	<p>Faire quelques échanges.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jongler plusieurs fois en variant la hauteur. - Envoyer et recevoir sans filet (coopération). - Réussir quelques échanges, en coopération, le premier envoi pouvant être fait à la main. 	<ul style="list-style-type: none"> - Réaliser des échanges avec et sans filet avec différents types de raquettes (tennis, tennis de table, badminton). - Utiliser plusieurs types de renvoi (coup droit, revers). - Utiliser un envoi simple (à la main, « en cuillère ») pour commencer l'échange. - Se placer par rapport à l'engin envoyé (volant, balle) pour pouvoir le renvoyer à son tour.

<p>CE1 : Jeux traditionnels et jeux collectifs avec ou sans ballon CE2 : Jeux sportif collectifs (type handball, basketball, football, rugby volleyball...)</p> <p>Coopérer avec ses partenaires pour affronter collectivement des adversaires, en respectant des règles, en assurant des rôles différents (attaquant, défenseur, arbitre).</p> <p>Jeux sans ballon</p> <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. <p>Jeux de ballon</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coordonner ses actions, en respectant les règles du jeu pour : - 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. <p>⇒ Enchaîner des actions simples relatives aux différents rôles, notamment :</p> <ul style="list-style-type: none"> - comme attaquant : courir et transporter un objet ou passer un ballon, recevoir et passer, recevoir et courir vers le but pour aller marquer (tirer ou passer le ballon à un partenaire, lancer ou poser le ballon ou un objet dans l'espace de marque) ; - comme défenseur : courir et toucher les porteurs de balle ou d'objets, essayer d'intercepter le ballon, courir et s'interposer pour gêner la progression. 	<p>Coopérer avec ses partenaires pour affronter collectivement des adversaires, en respectant des règles, en assurant des rôles différents (attaquant, défenseur, arbitre) :</p> <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>Remarque : l'espace de jeu, les règles et le nombre de joueurs sont adaptés à l'âge et aux possibilités des élèves.</p> <p>Exemples pour le handball, le basketball, le football, et le rugby.</p> <p>En attaque</p> <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 (<i>rugby</i> : se placer en arrière du porteur, passer vers l'arrière). - Marquer : passer à un partenaire placé, marquer un but, un panier ou toucher le panneau, marquer un essai... - Utiliser l'espace de jeu dans ses dimensions, latéralement et en profondeur. <p>En défense</p> <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 (<i>rugby</i> : bloquer le porteur selon la modalité convenue). - Empêcher de marquer : gêner le tireur dans son action (<i>rugby</i> : empêcher le porteur d'atteindre la zone d'embut).
<p>Concevoir et réaliser des actions à</p>	<p>Exprimer corporellement, seul ou en groupe, des personnages, des images, des sentiments, des états... Communiquer aux autres des sentiments ou des émotions. S'exprimer de façon libre ou en suivant différents types de rythmes, sur des supports variés (musicaux ou non), avec ou sans engins. Réaliser des actions « acrobatiques » mettant en jeu l'équilibre (recherche d'exploits) et pouvant revêtir un caractère esthétique.</p>

Danse	<p>Être danseur en utilisant les différentes parties de son corps, en explorant les différents espaces, en jouant sur les durées et les rythmes.</p>	<p>Être danseur en utilisant les différentes parties de son corps, en utilisant l'espace, en jouant sur les durées et les rythmes.</p>
	<p>Être danseur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Faire évoluer ses réponses corporelles en jouant sur les déséquilibres, les rotations, les passages au sol ; - Jouer sur l'amplitude du mouvement, l'exagération du geste en fonction de l'intention ; - 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. <p>Être chorégraphe en composant une phrase dansée :</p> <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. <p>Être spectateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Accepter des messages différents. <p>⇒ Exprimer corporellement des personnages, des images, des sentiments pour communiquer des émotions en réalisant une petite chorégraphie (3 à 5 éléments), sur des supports sonores divers.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se créer un répertoire d'actions motrices et de sensations inhabituelles (locomotions, équilibres, manipulations...). - Utiliser les composantes de l'espace (corporel proche, déplacements et espace scénique). - Ajuster ses mouvements en fonction de ceux de ses partenaires, des autres danseurs, en s'orientant par rapport au spectateur. - Agir, évoluer en fonction du support sonore, en adéquation, en décalage, en écho... - Donner son avis, proposer un autre mode d'expression, une action à améliorer... - Contrôler ses émotions sous le regard des spectateurs. <p>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.</p> <p>Être spectateur, en étant à l'écoute de l'autre, en acceptant des messages différents dans leur dimension symbolique, en appréciant les émotions produites</p>
Activités gymniques	<p>Réaliser des actions de plus en plus tournées et renversées, de plus en plus aériennes, de plus en plus manuelles, de plus en plus coordonnées.</p>	<p>Réaliser des actions de plus en plus tournées et renversées, de plus en plus aériennes, de plus en plus manuelles, de plus en plus coordonnées.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Se déplacer en « bonds de lapin latéraux » sans que les pieds ou les genoux ne touchent le banc (recherche de régularité). - Se renverser et se déplacer sur plus d'un mètre. - Tourner vite en avant, dans l'axe, et arriver sur les pieds à partir d'un départ accroupi. - Voler puis rester immobile 3 secondes après une réception amortie. - Réaliser quelques actions sur la poutre (marcher, s'accroupir, sauter, s'arrêter sur une station écart dans l'axe et latéralement...) - Sur deux engins de son choix (barres asymétriques, plinth avec gros tapis sur plan incliné...), réaliser un enchaînement de trois actions « acrobatiques ». L'enchaînement comporte un début et une fin. ⇒ Réaliser un enchaînement de 2 ou 3 actions « acrobatiques » sur des engins variés (barres, plinths, poutres, tapis). 	<p>Se renverser, se déplacer</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se déplacer en quadrupédie faciale, mains au sol, pieds contre une poutre. - Se renverser en cochon-pendu sur une barre basse, poser les mains au sol, déplier les jambes pour se redresser. <p>Tourner</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tourner en rotation avant, avec ou sans pose des mains, le corps « en boule » en arrivant assis. - Tourner en avant en appui sur une barre en réalisant la rotation en continu. <p>Bondir, voler</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bondir comme un lapin, 2 mains, 2 pieds, 2 mains... - Réaliser une chandelle après une course d'élan limitée et un appel deux pieds sur un tremplin. - Arriver à genoux en contre haut sur un plinth après impulsion sur un tremplin.