

## EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

### CHAMP D'APPRENTISSAGE 1 : PRODUIRE UNE PERFORMANCE OPTIMALE, MESURABLE A UNE ECHEANCE DONNEE

Pour mémoire

#### Attendus de fin de cycle 2

*Courir, sauter, lancer à des intensités et des durées variables dans des contextes adaptés.*

*Savoir différencier : courir vite et courir longtemps / lancer loin et lancer précis / sauter haut et sauter loin.*

*Accepter de viser une performance mesurée et de se confronter aux autres.*

*Remplir quelques rôles spécifiques.*

#### Attendus de fin de cycle 3

Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin.

Combiner une course un saut un lancer pour faire la meilleure performance cumulée.

Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques.

Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur.

#### Compétences et connaissances associées à acquérir durant le cycle

- Combiner des actions simples : courir-lancer ; courir-sauter.
- Mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible dans des activités athlétiques variées (courses, sauts, lancers).
- Appliquer des principes simples pour améliorer la performance dans des activités athlétiques et/ou nautiques.
- Utiliser sa vitesse pour aller plus loin, ou plus haut.
- Rester horizontalement et sans appui en équilibre dans l'eau.
- Pendant la pratique, prendre des repères extérieurs et des repères sur son corps pour contrôler son déplacement et son effort.
- Utiliser des outils de mesures simples pour évaluer sa performance.
- Respecter les règles des activités.
- Passer par les différents rôles sociaux.

APSA SUPPORT	Repères de progressivité		
	CM1	CM2	6 <sup>ème</sup>
ATHLETISME	<p><b>Courses en durée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Courir à allure régulière, en aisance respiratoire, à l'aide de repères visuels ou sonores, puis sans repère, dans un temps contractualisé.</li> <li>• Gérer sa course sur une durée de 8 à 15 minutes.</li> <li>• Ajuster son allure, sa foulée pour atteindre l'objectif.</li> </ul> <p>→ <b>Arriver en fin d'unité d'apprentissage à une course longue :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ course de durée régulière (variant selon ses possibilités), sans arrêt ou</li> <li>→ course temps/distance de 30 min</li> </ul>	<p><b>Courses en durée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Améliorer sa foulée (amplitude, action combinée bras/jambes) et contrôler sa respiration pour augmenter sa performance.</li> <li>• Ajuster sa foulée à ses partenaires (courir à plusieurs dans le cadre d'un contrat collectif, prendre des relais...).</li> <li>• Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.</li> </ul> <p>→ <b>Arriver en fin d'unité d'apprentissage à une course longue :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ course de durée régulière (variant selon ses possibilités), sans arrêt ou</li> <li>→ course temps/distance de 35 min</li> </ul>	<p><b>Courses en durée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• .</li> <li>• .</li> </ul>
	<p><b>Courses de vitesse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliser une position adaptée pour le départ.</li> <li>• Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir.</li> <li>• Maintenir sa vitesse sur un temps donné (8 à 10 secondes) ou sur une distance de 40 à 50 mètres.</li> </ul> <p>→ <b>Courir vite sur 40 à 50 m</b></p>	<p><b>Courses de vitesse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se propulser plus efficacement au départ.</li> <li>• Prendre un départ rapide et maintenir sa vitesse pendant 8 à 10 secondes.</li> </ul> <p>→ <b>Courir vite sur 50 mètres</b></p>	<p><b>Courses de vitesse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• .</li> <li>• .</li> </ul>
	<p><b>Courses de haies</b></p> <p>A partir de 3 parcours avec des haies distantes de 5, 6 ou 7 mètres :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adapter sa foulée pour maintenir sa vitesse de course ;</li> <li>• Repérer et utiliser son pied d'appel ; choisir le parcours permettant d'obtenir la meilleure performance.</li> <li>• Prendre un départ rapide, courir et franchir 5 haies basses de 40 cm, distantes de 7 m, en ralentissant le moins possible, finir vite.</li> </ul> <p>→ <b>Course sur 50m</b> Départ 11m/7m/7m/7m/7m/11m</p>	<p><b>Courses de haies</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Augmenter sa vitesse de course et la maintenir avant les franchissements</li> <li>• Prendre un départ rapide, courir et franchir 5 haies basses de 40 cm, distantes de 7 m, en ralentissant le moins possible, finir vite.</li> </ul>	<p><b>Courses de haies</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• .</li> <li>• .</li> </ul>

<b>ATHLETISME (suite)</b>	<b>Courses de relais</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recevoir le témoin dos à son partenaire et en mouvement.</li> <li>• Se transmettre le témoin sans se gêner.</li> </ul>	<b>Courses de relais</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se transmettre le témoin dans une zone définie.</li> <li>• Identifier la main porteuse du témoin pour améliorer la réception.</li> <li>➔ <b>S'élancer et recevoir un témoin sans ralentir, dans une zone définie.</b></li> </ul>	<b>Courses de relais</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• .</li> <li>• .</li> </ul>
	<b>Lancers :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>en translation (vortex ou balles)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Construire une trajectoire parabolique.</li> <li>• Augmenter le chemin de lancement (bras allongé, en arrière de l'axe tête-tronc-jambe).</li> <li>• Rechercher une petite prise d'élan efficace (course droite, pas chassés...).</li> <li>➔ <b>Enchaîner élan et lancer en recherchant une trajectoire optimale pour lancer plus loin.</b></li> </ul> </li> <li>- <b>en rotation (anneaux)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Construire une trajectoire parabolique</li> <li>• Donner de la vitesse à l'engin en utilisant la rotation du tronc et un recul du bras lanceur</li> <li>➔ <b>Lancer loin en gardant une maîtrise de l'engin.</b></li> </ul> </li> </ul>		<b>Lancer</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• .</li> <li>• .</li> </ul>
	<b>Saut en longueur : triple bond</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter le déséquilibre sans regarder ses pieds.</li> <li>• Enchaîner course d'élan et impulsion sur un pied sans ralentir avant la zone d'appel.</li> <li>➔ <b>Enchaîner trois sauts en restant tonique (triple bond).</b></li> </ul>	<b>Saut en longueur : triple bond</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bondir avec une action des bras dans le sens du saut.</li> <li>• Coordonner course et impulsion en conservant la vitesse.</li> <li>➔ <b>Enchaîner course d'élan de 6 à 8 foulées, impulsion sur un pied et trois bonds de même amplitude.</b></li> </ul>	<b>Saut en longueur</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• .</li> <li>• .</li> </ul>
	<b>Saut en hauteur :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estimer sa distance d'élan.</li> <li>• Respecter la zone d'appel.</li> <li>• Utiliser les bras pour sauter haut.</li> </ul>	<b>Saut en hauteur :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Travailler l'allègement des bras.</li> <li>• Augmenter la tonicité de l'impulsion.</li> <li>➔ <b>S'élever verticalement après une course d'élan adaptée pour franchir un élastique.</b></li> </ul>	<b>Saut en hauteur :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• .</li> <li>• .</li> </ul>
<b>NATATION</b>	<b>Objectifs recherchés :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>La réussite au test de NIVEAU 2 du savoir nager</b></li> <li>- <b>Vers la validation de l'Attestation scolaire du Savoir Nager</b> (cf. champ disciplinaire 2)</li> </ul>		<b>Natation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• .</li> </ul>
<b>COMPETENCES TRANSVERSALES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mesurer sa performance ou celle des autres grâce à des repères spatiaux (jalons, zones de couleurs...) ou temporels (chronomètre, nombre de coups de sifflets...)</li> <li>• Observer un camarade sur un critère simple.</li> <li>• Respecter les règles de sécurité liées à l'activité.</li> </ul>		

## EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

### CHAMP D'APPRENTISSAGE 2 : ADAPTER SES DEPLACEMENTS A DES ENVIRONNEMENTS VARIES

Pour mémoire

#### **Attendus de fin de cycle 2**

*Se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion.*

*Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel. L'espace est aménagé et sécurisé.*

*Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent.*

#### **Attendus de fin de cycle 3**

Réaliser, seul ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel.

Connaitre et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement.

Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème.

Valider l'attestation scolaire du savoir nager (ASSN), conformément à l'arrête du 9 juillet 2015.

#### **Compétences et connaissances associées à acquérir durant le cycle**

- Conduire un déplacement sans appréhension et en toute sécurité.
- Adapter son déplacement aux différents milieux.
- Tenir compte du milieu et de ses évolutions (vent, eau, végétation etc.).
- Gérer son effort pour pouvoir revenir au point de départ.
- Aider l'autre.

APSA SUPPORT	Repères de progressivité		
	CM1	CM2	6 <sup>ème</sup>
<b>NATATION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sauter en grande profondeur et accepter la remontée passive.</li> <li>• Réaliser des glissées ventrales et dorsales.</li> <li>• Réaliser des glissées ventrales et dorsales prolongées par des battements de jambes sur 5m.</li> <li>• Utiliser la propulsion des bras comme élément moteur principal en crawl et en dos crawlé.</li> <li>• Coordonner la respiration à la propulsion pour nager plus loin sans reprise d'appuis (minimum 30m).</li> <li>• Plonger en grande profondeur (minimum 1,80m)</li> <li>• 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.</li> </ul> <p>→ <b>Validation du test de niveau 2 (ancien palier 2) du savoir nager</b> cf. document « Tous en nage ».</p> <p>→ <b>Vers la validation de l'Attestation scolaire du Savoir Nager (ASSN)</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ASSN : Attestation scolaire du Savoir Nager</b></li> </ul>
<b>ORIENTATION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier sur une carte légendée les éléments de la réalité du terrain (points remarquables, équipements, types de voies...).</li> <li>• Compléter un fond de carte à partir d'éléments repérés du paysage.</li> <li>• Orienter son plan ou sa carte à l'aide des éléments repérés du paysage.</li> </ul> <p>→ <b>Retrouver plusieurs balises dans un espace semi-naturel en s'aidant d'un plan, d'une carte.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compléter un fond de carte à partir d'éléments repérés du paysage.</li> <li>• Rechercher et sélectionner les éléments essentiels à un déplacement efficace.</li> <li>• Doser ses efforts en fonction des distances à parcourir et des contraintes du terrain.</li> <li>• Coder précisément un parcours dans un lieu peu connu en s'aidant de la carte.</li> <li>• Orienter sa carte à l'aide de la boussole.</li> <li>• Réaliser un parcours azimut simple</li> </ul> <p>→ <b>Marcher et courir dans un espace semi-naturel (stade, parc...) inconnu pour retrouver dans un temps imparti 5 balises sur un parcours, d'après une carte où figurent des indices.</b></p>	

<b>PATINAGE</b>	<b>Patinage sur glace</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Patiner de plus en plus vite en contrôlant sa vitesse, ses trajectoires et en anticipant sur les obstacles à franchir, sur les déplacements d'autres patineurs.</li> <li>• Virer de différentes façons (en transférant son poids, en ramenant successivement chaque patin en avant de l'autre...) pour contourner des obstacles, pour enchaîner plusieurs virages.</li> <li>• Utiliser différentes techniques pour freiner et s'arrêter.</li> <li>• Patiner pendant 8 à 12 minutes sans s'arrêter, en gérant son effort, en changeant d'allure.</li> </ul>	<b>Patinage sur glace</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• .</li> </ul>
<b>SKI DE FOND</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passer de la marche à la glisse.</li> <li>• S'équilibrer en glissant.</li> <li>• Contrôler sa vitesse, s'arrêter et tourner.</li> <li>• Maîtriser le pas glissé.</li> <li>• Skier pendant 30 à 45 minutes, sans s'arrêter, en gérant son effort, en changeant d'allure.</li> </ul>	
<b>VOILE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gréer et dégréer un bateau.</li> <li>• Diriger son bateau : avec la barre, avec la voile, avec l'équilibre.</li> <li>• Conserver une trajectoire fixe, suivre un cap ou un alignement.</li> <li>• Maîtriser les manœuvres : embarquement, arrêt, virement, empannage...</li> <li>• Prendre des informations et des repères pertinents pour construire son déplacement.</li> <li>• Se référer à un langage commun.</li> <li>• Assurer sa sécurité et celle des autres en respectant les consignes.</li> <li>• Adopter une attitude coopérative : <ul style="list-style-type: none"> <li>- aider à la mise en œuvre et au rangement des bateaux</li> <li>- adopter le comportement solidaire d'un équipage</li> <li>- se répartir les tâches</li> <li>- Connaître et assurer plusieurs rôles (barreur, équipier).</li> </ul> </li> </ul>	

<p style="text-align: center;"><b>CYCLISME</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratiquer sur circuit des activités de pilotage élaborées incluant des passages d'obstacles, des contournements, le maintien d'allures contrastées, un freinage d'urgence...</li> <li>• Respecter les règles de la circulation en groupe, accepter sa place dans la file, signaler par le geste ou par la voix un changement d'allure, de direction, un danger.</li> <li>• Maîtriser sa vitesse sur le plat et en descente (en maintenant un écart de sécurité adapté).</li> <li>• Utiliser les équipements de sécurité, entretenir, régler sa bicyclette.</li> <li>➔ <b>En sortie, rouler en groupe, en gérant son effort et en respectant les règles de sécurité qui s'appliquent.</b></li> </ul>	
<p>COMPETENCES TRANSVERSALES</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respecter les règles de sécurité liées à l'activité et au lieu de pratique.</li> </ul>	

## CHAMP D'APPRENTISSAGE 3 : S'EXPRIMER DEVANT LES AUTRES PAR UNE PRESTATION ARTISTIQUE ET/OU ACROBATIQUE

Pour mémoire

### **Attendus de fin de cycle 2**

*Mobiliser le pouvoir expressif du corps, en reproduisant une séquence simple d'actions apprise ou en présentant une action inventée.*

*S'adapter au rythme, mémoriser des pas, des figures, des éléments et des enchaînements pour réaliser des actions individuelles et collectives.*

### **Attendus de fin de cycle 3**

Réaliser en petits groupes deux séquences : une à visée acrobatique destinée à être jugée, une autre à visée artistique destinée à être appréciée et à émouvoir.

Savoir filmer une prestation pour la revoir et la faire évoluer.

Respecter les prestations des autres et accepter de se produire devant les autres.

### **Compétences et connaissances associées à travailler pendant le cycle à acquérir durant le cycle**

- Utiliser le pouvoir expressif du corps de différentes façons.
- Enrichir son répertoire d'actions afin de communiquer une intention ou une émotion.
- S'engager dans des actions artistiques ou acrobatiques destinées à être présentées aux autres en maîtrisant les risques et ses émotions.
- Mobiliser son imaginaire pour créer du sens et de l'émotion, dans des prestations collectives.



APSA SUPPORT	Repères de progressivité		
	CM1	CM2	6 <sup>ème</sup>
<b>DANSE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être danseur en utilisant les différentes parties de son corps, l'espace, en jouant sur les durées et les rythmes.</li> <li>• 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, durées et rythmes.</li> <li>• Être spectateur, en étant à l'écoute de l'autre, en acceptant des messages différents dans leur dimension symbolique, en appréciant les émotions produites.</li> <li>• Jouer sur l'espace, le temps, les relations aux autres, pour créer des effets.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Améliorer la qualité des mouvements (originalité, énergie...) et leurs facteurs d'exécution (équilibre, coordination, gainage, dissociation...).</li> <li>• 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.</li> <li>• Entrer en relation dynamique avec les autres danseurs pour développer son mouvement.</li> <li>• Enrichir la composition pour renforcer l'émotion produite.</li> <li>• S'impliquer dans un projet collectif de création chorégraphique.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• .</li> <li>• .</li> </ul>
	<p>→ <b>Construire à plusieurs une phrase dansée d'au moins 5 mouvements combinés et liés, avec des directions, des durées, des rythmes précis pour exprimer corporellement des images, des états, des sentiments et communiquer des émotions.</b></p>		

<b>ACTIVITES GYMNIQUES</b>	<p><b>Gymnastique artistique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>S'équilibrer</b> sur un ou plusieurs appuis (équilibre fessier, planche, ...)</li> <li>• <b>Se renverser</b> en appui jusqu'à la verticale en alignant les différents segments.</li> <li>• <b>Rouler</b> longitudinalement, en avant, en arrière (en variant les départs et/ou les positions d'arrivée).</li> <li>• <b>Sauter</b> : Prendre une impulsion 2 pieds pour réaliser différents sauts et varier les positions durant la suspension.</li> </ul> <p>➔ <b>Construire et réaliser un enchaînement de 4 ou 5 éléments au sol avec des éléments de liaison. Cet enchaînement devra comporter un début et une fin.</b></p> <p><b>Toutes sortes de musiques ou éléments sonores peuvent être utilisés pour dynamiser l'action.</b></p>	<p><b>Gymnastique artistique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• .</li> <li>• .</li> </ul>
	<p><b>Acrosport</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assurer les rôles de voltigeur, de porteur et de pareur.</li> <li>• Monter et démonter des pyramides en toute sécurité.</li> <li>• Rechercher des figures en groupes pour les inclure dans un enchaînement.</li> <li>• Réaliser un enchaînement en musique, en soignant l'esthétique, en vue de réaliser une prestation.</li> </ul>	<p><b>Acrosport</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• .</li> <li>• .</li> </ul>
<b>COMPETENCES TRANSVERSALES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observer la prestation d'un ou plusieurs camarades et l'analyser selon un critère simple. Savoir donner un conseil pertinent.</li> <li>• Respecter les prestations des autres et accepter de se produire devant les autres.</li> <li>• Respecter les règles de sécurité liées à l'activité.</li> <li>• Assurer le rôle de juge en évaluant les enchaînements réalisés.</li> </ul>	

## CHAMP D'APPRENTISSAGE 4 : CONDUIRE ET MAITRISER UN AFFRONTLEMENT COLLECTIF OU INTERINDIVIDUEL

Pour mémoire

### **Attendus de fin de cycle 2**

*Dans des situations aménagées et très variées : s'engager dans un affrontement individuel ou collectif en respectant les règles du jeu.  
Contrôler son engagement moteur et affectif pour réussir des actions simples.  
Connaitre le but du jeu.  
Reconnaitre ses partenaires et ses adversaires.*

### **Attendus de fin de cycle 3**

S'organiser tactiquement pour gagner le duel ou le match en identifiant les situations favorables de marque.

Maintenir un engagement moteur efficace sur tout le temps de jeu prévu.

Respecter les partenaires, les adversaires et l'arbitre.

Assurer différents rôles sociaux (joueur, arbitre, observateur) inhérents à l'activité et à l'organisation de la classe.

Accepter le résultat de la rencontre et être capable de le commenter.

### **Compétences et connaissances associées à travailler pendant le cycle à acquérir durant le cycle**

- Rechercher le gain de l'affrontement par des choix tactiques simples.
- Adapter son jeu et ses actions aux adversaires et à ses partenaires.
- Coordonner des actions motrices simples.
- Se reconnaître attaquant / défenseur.
- Coopérer pour attaquer et défendre.
- Accepter de tenir des rôles simples d'arbitre et d'observateur.
- S'informer pour agir.

APSA SUPPORT	Repères de progressivité		
	CM1	CM2	6 <sup>ème</sup>
<b>JEUX SPORTIFS COLLECTIFS</b>	<p><b>Handball, Basket-ball, Football, Tchoukball, Unihockey, Ultimate</b></p> <p><b>En attaque :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Progresser vers la cible : utiliser le dribble ou la passe selon la situation de jeu.</li> <li>• Marquer : choisir une stratégie permettant de tirer en position favorable (passe à un partenaire placé, dribble pour passer la défense, tir en mouvement).</li> <li>• Utiliser l'espace de jeu dans ses dimensions, latéralement et en profondeur.</li> </ul> <p><b>En défense :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reprendre le ballon : se placer activement sur les trajectoires des passes, occuper l'espace, reprendre le ballon, changer très vite de statut (de défenseur à attaquant).</li> <li>• Ralentir la progression de l'adversaire : gêner le porteur du ballon dans sa progression et dans ses tentatives de passe.</li> <li>• 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.</li> </ul> <p><b>En arbitrage :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assurer le rôle d'arbitre pendant quelques minutes.</li> </ul> <p>→ <b>Au cours d'un match, assurer alternativement les rôles d'attaquant, de défenseur. Participer à la marque en coopérant avec ses équipiers, en s'opposant individuellement et collectivement à l'équipe adverse et en respectant les règles définies.</b></p>		<p><b>SPORTS COLLECTIFS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• .</li> <li>• .</li> </ul>

<b>JEUX DE LUTTE</b>	<p style="text-align: center;">Amener son adversaire au sol pour l'immobiliser.</p> <p><b>Comme attaquant</b> (départ au sol) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saisir l'adversaire, utiliser sa force et des changements d'appuis pour le déséquilibrer, accompagner sa chute.</li> </ul> <p><b>Comme défenseur</b> (départ au sol) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Accepter le déséquilibre et la chute.</li> <li>• Retrouver rapidement des appuis pour résister et rester sur le ventre.</li> <li>• Anticiper sur l'action de l'attaquant.</li> </ul> <p><b>Comme arbitre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire respecter les règles d'or,</li> <li>• Gérer la durée du combat.</li> <li>• Co-arbitrer avec un autre élève.</li> </ul> <p>→ <b>Dans un combat, alterner les rôles d'attaquant et de défenseur. En tant qu'attaquant, amener son adversaire au sol et le maintenir immobilisé sur le dos pendant 5 secondes. En tant que défenseur : ne pas se laisser immobiliser, garder une position.</b></p>	
<b>BADMINTON</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'organiser pour renvoyer (position, coup droit ou revers, amorti...) et pour mieux maîtriser la trajectoire du volant.</li> <li>• Faire une mise en jeu réglementaire.</li> <li>• Choisir le renvoi le mieux adapté.</li> <li>• Varier l'intensité ou la direction de son renvoi.</li> <li>• Varier la vitesse d'exécution pour chercher à déstabiliser l'adversaire.</li> <li>• Viser dans les espaces libres pour tenter de marquer le point.</li> <li>• En situation de joueur : compter ses points lors d'un match.</li> <li>• En situation d'arbitre : compter les points lors d'un match et tenir une fiche d'arbitrage.</li> </ul>	
<b>COMPETENCES TRANSVERSALES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respecter les règles de l'activité.</li> <li>• Respecter les partenaires, les adversaires et l'arbitre.</li> <li>• Assurer différents rôles sociaux (joueur, arbitre, secrétaire) inhérents à l'activité et à l'organisation prévue.</li> <li>• Accepter le résultat de la rencontre et être capable de le commenter.</li> </ul>	