





Cycle 2  
5-6P



| Objectifs d'apprentissages   | Thème   |
|--|---|
| CM 23 Mobiliser des techniques et des habiletés motrices : <ul style="list-style-type: none"> <li>En exerçant son sens de l'équilibre, son adresse et son agilité</li> <li>En enchaînant et en coordonnant des mouvements</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Franchir des obstacles en appui</li> <li>Respecter les règles de sécurité</li> </ul> |
| <b>Fiche EPS N°23-26, 29 et 37 (8-10 ans)</b><br><b>Fiche EPS N°17, 19, 20 et 22 (8-10 ans)</b>  | <b>Manuel 3 broch 3 pp 14, 15, 31</b><br><b>Manuel 3 broch 3 pp 9, 12, 13</b>   |

| Situation  | Objectif  | Consigne  | Organisation  | Matériel               | Variables  |
|--|---|---|---|------------------------|--|
| <b>Echauffement</b><br>Postes sautoirs   | Réveil CV<br>Articulation<br>Sécurité<br><br>Réactivité | Se déplacer dans la salle, au signal :<br>S'asseoir sur un banc, se mettre debout, sur un pied, 2 appuis différents, 1 seul appui, effectuer une roulade/culbute<br>Gage pour le dernier arrivé | Des bancs sont disposés à différents endroits dans la salle.   | Bancs                  | Exercice de renforcement, autoriser différentes zones d'arrêt (tapis, caisson...).<br>Loup perché  |
| <b>Parkour</b>  | Franchir des obstacles de différentes manières          | A) Courir, saut accrochage espalier, glissade banc, passément rapide sur les 2 caissons<br><br>B) Passemment sur banc incliné, saut banc en V, saut caisson                                     | Créer 2 parcours en un à l'aide de 4 bancs, 2 caissons et des tapis fins. Les élèves partent depuis un cône, possibilité de changer de cône de départ (voir variantes).<br>A) 2 parcours jumeaux<br>B) Un parcours unique avec 2 départs  | Caissons, bancs, tapis | * Accrochage espalier se transforme en passe muraille (un appui contre le tapis pour atteindre le banc)<br>* saut de chat/reverse<br>* B) saut+culbute |
| <b>Les sons</b>  | Retour au calme, présentation                           | Retour sur les différentes techniques et présentation des volontaires d'un passage de leur choix.   | Les élèves ont un court passage pour présenter un enchaînement de déplacement de 10''.<br>Sécurité = Présenter son projet à l'enseignant si de nouvelles figures vont être réalisées afin qu'il évalue les risques.   | Parkour à disposition  | Improvisation possible de nouvelles figures.                      |