

RÉSUMÉ PAR TRANCHES D'ÂGE

**Agir, s'exprimer, comprendre à
travers les activités physiques
(cycle I)**

Parus au B.O. n°19 du 7 mai 2026

EPS

À ABORDER AVANT 4 ANS

Se déplacer

Manipuler, courir, sauter, lancer, s'orienter

- Manipuler et lancer des objets avec des intentions motrices différentes.
- Courir de manière variée et coordonnée.
- Sauter sans élan un obstacle.
- Se situer dans un espace proche et connu en utilisant des indices présents dans l'environnement.

Construire des équilibres

Tourner, se suspendre, se renverser, grimper, rouler, glisser, nager

- Développer de nouveaux équilibres par des modes de déplacement variés.
- Développer de nouveaux équilibres dans des environnements de pratiques inhabituels et sécurisés.

S'exprimer avec son corps

Explorer, s'exprimer, danser, observer

- Découvrir et explorer le mouvement comme vecteur d'expression.
- Oser s'exprimer avec son corps seul et avec les autres en répondant à une consigne simple.
- Observer pour produire et reproduire un ou plusieurs mouvements avec une intention d'expression.

Coopérer et s'opposer

Coopérer, s'opposer, respecter

- Comprendre et s'approprier un rôle dans les formes de jeu les plus simples.
- Explorer différents jeux moteurs vécus en interindividuel ou en collectif.
- Éprouver le plaisir de jouer dans le respect des autres et des règles communes.

À PARTIR DE 4 ANS OU DÈS QUE LES APPRENTISSAGES PRÉCÉDENTS ONT PU ÊTRE OBSERVÉS

Se déplacer

Manipuler, courir, sauter, lancer, s'orienter

- Lancer loin de manière coordonnée.
- Courir vite en ligne droite sur une distance ou une durée courte.
- Sauter sans élan plusieurs obstacles.
- Se situer dans un espace élargi et connu grâce à des indices prélevés dans l'environnement.

Construire des équilibres

Tourner, se suspendre, se renverser, grimper, rouler, glisser, nager

- Développer de nouveaux équilibres par des déplacements impliquant une perte de repères habituels.
- Comprendre l'intérêt des règles de sécurité dans des activités et environnements inhabituels.

S'exprimer avec son corps

Explorer, s'exprimer, danser, observer

- Découvrir et explorer le geste dansé.
- Découvrir l'espace scénique.
- Développer une posture de spectateur et de spectatrice actifs.

Coopérer et s'opposer

Coopérer, s'opposer, respecter

- Jouer en coopérant.
- Jouer en exerçant des rôles différents : attaquant, attaquante et défenseur, défenseuse.
- Coopérer dans le respect des autres et des règles communes.

À PARTIR DE 5 ANS OU DÈS QUE LES APPRENTISSAGES PRÉCÉDENTS ONT PU ÊTRE OBSERVÉS

Se déplacer

Manipuler, courir, sauter, lancer, s'orienter

- Lancer loin et avec précision différents objets.
- Courir de plus en plus longtemps sans s'arrêter.
- Courir vite et franchir un obstacle sur une distance courte.
- Coordonner ses actions et ses déplacements pour lancer et pour sauter haut et loin.
- Se situer dans un milieu moins connu grâce à des indices prélevés dans l'environnement.

Construire des équilibres

Tourner, se suspendre, se renverser, grimper, rouler, glisser, nager

- Construire de nouveaux équilibres par des déplacements impliquant une combinaison d'actions.
- Explorer le milieu aquatique et développer une nouvelle locomotion dans l'eau.
- Respecter les règles de sécurité pour soi et pour les autres.

S'exprimer avec son corps

Explorer, s'exprimer, danser, observer

- Enrichir le geste dansé par de nouvelles coordinations motrices, issues également des arts du cirque.
- Explorer l'ensemble de l'espace scénique en variant les inducteurs (objets, mondes sonores, modes de déplacements, etc.) pour créer des effets.
- Danser, seul ou à plusieurs, en créant et en reproduisant un ou plusieurs gestes et déplacements.
- Adopter une posture de spectateur et de spectatrice actifs.

Coopérer et s'opposer

Coopérer, s'opposer, respecter

- Élaborer le plaisir de coopérer et de s'opposer dans le respecte des autres et des règles communes.