RÉSUMÉ PAR NIVEAUX

Programmes d'éducation physique et sportive

Cycle 3

Parus au B.O. n°22 du 28 mai 2026

EPS

CM1 - CM2

Se déplacer pour agir dans l'espace et sur une durée

Se déplacer le plus vite ou le plus longtemps possible

- Courir vite du départ jusqu'à l'arrivée.
- Se relayer avec de la vitesse.
- Courir et franchir sans ralentir des obstacles horizontaux et verticaux.
- Courir longtemps à l'aide de repères externes.

Se déplacer pour sauter le plus haut ou le plus loin possible

- Construire une course d'élan réduite et une impulsion sur le pied d'appel pour sauter loin ou haut.

Se déplacer pour lancer le plus loin possible

- Construire une course d'élan réduite pour lancer loin différents objets.

Se déplacer pour s'orienter dans l'espace

- S'orienter dans un espace partiellement connu à l'aide de repères simples et variés.

Recueillir et apprécier les résultats

- Mesurer avec précision une action motrice sans porter de jugement de valeur.

CM1 - CM2

Construire des équilibres pour s'adapter à des environnements inhabituels

Construire des équilibres dans des environnements terrestres

- Construire un nouvel équilibre avec le corps qui roule vers l'arrière.
- Conserver un équilibre de suspension en l'air en variant les positions du corps.
- Construire son équilibre avec le déplacement du corps en position renversée.
- Construire un nouvel équilibre avec le corps suspendu.
- Stabiliser son équilibre vertical en se déplaçant de manière coordonnée sur une paroi verticale.

Construire des équilibres avec un moyen de locomotion

- Savoir circuler, glisser, avec un moyen de locomotion, seul et en groupe.

Construire des équilibres dans un environnement aquatique

- Accepter le déséquilibre et se déplacer de différentes façons grâce à un nouvel équilibre horizontal.

Agir en toute sécurité

- Agir en sécurité pour soi et pour les autres dans des situations simples.

CM1 - CM2

S'exprimer avec son corps pour éprouver et partager des émotions

Développer une motricité à visée artistique

- Enrichir ses actions à visée artistique.
- Coordonner ses actions dans l'espace scénique.

Créer des enchaînements simples et mémorisés

- Enrichir un enchaînement artistique fluide et mémorisé.

Éprouver et exprimer des émotions

- Se présenter en tant qu'artiste.
- Apprécier une prestation avec précision et donner des conseils.

Coopérer et s'opposer pour apprendre à jouer en respectant les règles et les autres

Développer des habiletés motrices dans des situations d'opposition individuelles et collectives

- Coordonner plusieurs actions d'opposition.
- Orienter ses déplacements vers la cible.

Faire des choix pour marquer

- Mener un projet d'action individuel ou collectif.

Respecter les règles du jeu, les partenaires et les adversaires

- Faire respecter les règles du jeu.
- Coopérer dans l'organisation du jeu.

6e

Produire une performance optimalae mesurable
Acquérir des habiletés techniques efficientes pour produire une performance
• Construire des appuis efficaces pour se déplacer de façon adaptée et être plus performant. • Construire des alignements corporels pour créer et transmettre des forces. • Coordonner ses actions pour assurer la continuité du déplacement.
Se préparer, répéter et réguler un effort pour produire une performance
• Comprendre et appliquer les différents principes et phases d'un échauffement. • Adapter son engagement au type d'effort demandé. • Identifier, associer et mémoriser des sensations liées à des actions ou à des types d'effort.
S'approprier une culture sportive ouverte sur les sciences
• Connaître et appliquer les règles relatives à la pratique, l'hygiène et la sécurité. • Recueillir et utiliser des informations pour comprendre et améliorer ses performances ou celles de ses camarades. • Connaître ses performances.

6e

S'engager en sécurité et adapter son déplacement aux caractéristiques d'un environnement inhabituel

Acquérir des techniques de progression adaptées pour s'engager dans un environnement inhabituel

- Construire des techniques simples de déplacement et appréhender de nouvelles sensations pour progresser dans un contexte de pratique facilitant.
- Dans un contexte de pratique facilitant, reconnaître et sélectionner les caractéristiques principales de l'environnement favorisant le déplacement.
- Reconnaître et réguler ses émotions en contexte de pratique sécurisé pour s'engager dans l'activité.

Conduire et réguler un itinéraire pour exploiter ses ressources et les opportunités offertes par l'environnement

- Pour réaliser un itinéraire, prévoir et effectuer un déplacement en fonction du contexte de pratique et de ses ressources.
- Ajuster son déplacement pour respecter les conditions de sécurité et assurer son reetour.

S'approprier une culture sportive ouverte sur une approche écoresponsable

- Acquérir des connaissances, des attitudes et des techniques pour évoluer collectivement en sécurité.
- Agir de manière à limiter l'empreinte de son déplacement sur l'environnement.

6e

Composer et réaliser une prestation corporelle destinée à être jugée ou appréciée

Acquérir une motricité expressive et une motricité acrobatique pour produire un effet sur un public ou un juge

- Stabiliser des actions et postures simples pour construire des formes corporelles inhabituelles et variées.
- Oser (physiquement et émotionnellement) expérimenter des formes corporelles expressives et acrobatiques dans un contexte sécurisé et sécurisant.
- Identifier et reconnaître des sensations associées à des postures ou des états de corps particuliers pour enrichir sa motricité.

Imaginer et présenter une composition artistique et une composition acrobatique pour exprimer, communiquer et produire un effet

- Produire et reproduire, individuellement ou collectivement, une xomposition artistique et acrobatique structurée utilisant des procédés de composition simples.
- Mémoriser une succession de formes corporelles simples dans l'espace et la reproduire, individuellement ou avec ses partenaires.
- Choisir et présenter, parmi un code commun ou des mouvements exlporés collectivement, des formes corporelles simples en adéquation avec ses ressources pour une pratique sécurisée.
- Coopérer avec ses pairs en leur proposant une aide.

S'approprier une culture sportive ouverte sur le monde des arts

- Observer les prestations en s'appuyant sur des indicateurs simples et ciblés en étant attentif et respectueux pour en rendre compte.
- Découvrir des courants artistiques et des performances gymniques acrobatiques pour développer sa culture.

6e

Conduire et maîtriser une confrontation collective ou interindividuelle pour coopérer et rechercher la victoire

Acquérir des habiletés technicotactiques pour prendre l'avantage dans le rapport de force

- Lire et s'adapter à une trajectoire et à un déplacement de l'adversaire sous faible pression temporelle.
- Se placer et se déplacer pour être en position favorable pour agir.
- Réaliser des actions et les enchaîner pour concrétiser des intentions tactiques.

Concevoir et mettre en oeuvre des projets tactiques pour prendre l'avantage dans un rapport de force

- Identifier et exploiter un point fort.
- Identifier et exploiter les déséquilibres adverses pour rechercher une action décisive.

S'approprier une culture sportive ouverte sur une citoyenneté en actes

- Connaître, respecter et faire respecter les règles.
- Coopérer au sein d'un collectif.