RÉSUMÉ

Programmes d'éducation physique et sportive

Cycle 3

Parus au B.O. n°22 du 28 mai 2026

EPS

SE DÉPLACER POUR AGIR DANS L'ESPACE ET SUR UNE DURÉE

CM1 - CM2
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.

CONSTRUIRE DES ÉQUILIBRES POUR S'ADAPTER À DES ENVIRONNEMENTS INHABITUELS

CM1 - CM2
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.

S'EXPRIMER AVEC SON CORPS POUR ÉPROUVER ET PARTAGER DES ÉMOTIONS

CM1 - CM2
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

CM1 - CM2
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.