



NOM :

PRENOM :

Livret d'EPS De l'élève

Année scolaire :

Ecole :

Mot du Recteur

L'EPS n'est pas une discipline ordinaire.
Elle comporte des savoirs - faire autour de la
connaissance de son corps et des savoirs
techniques autour des pratiques sportives.
Mais, cette discipline est aussi une éducation à
la connaissance de son corps.

Pour que cette connaissance soit assimilée
comme pour tous processus d'apprentissage, il
est nécessaire qu'une trace écrite soit
construite et demeure.

Ce livret est un outil facilitateur, et il a aussi
pour fonction d'aider aux liaisons inter-cycles.

Philippe LACOMBE

SOMMAIRE

PREFACE	2
Les Courses.....	4
Les courses de haies.....	5
Les Courses d'endurance	6
Parcours / courses.....	7
Les Sauts.....	8
Les Lancers	9
Activités de Pilotage.....	10
Schéma d'un vélo.....	11
Danse	12
Activités Gymniques.....	13
Jeux de lutte.....	14
Observe et Décris la photo.....	15
Jeux collectifs	16
Jeu de raquette	17
L'orientation.....	18
La Natation.....	19
Résumé des compétences spécifiques	20
COMPETENCE de l'APS / EVALUATION de L'ELEVE.....	21

Les Courses

- Les courses de vitesse :

Dates	Temps				Performances				

J'ai acquis de la vitesse

Quelles stratégies as-tu privilégiées

.....

Quelles procédures devras – tu mettre en place pour y parvenir ?

.....

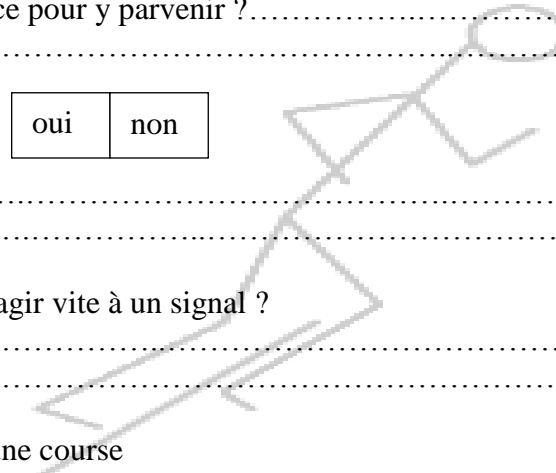
J'ai conservé ma vitesse



oui	non
-----	-----

Explique ta procédure.....

Que fais – tu pour développer ta capacité à réagir vite à un signal ?

Cite des exemples de départs possibles dans une course
Départs reculés pour les meilleurs,.....



Les courses de vitesse	J'aime 	Je n'aime pas 
Je réussis	Je justifie / Remédiations pour progresser	
Je ne réussis pas	

Les courses de haies

Pour franchir une haie, explique ta stratégie. Que faut – il améliorer ?

Je franchis une haie sur le parcours à pleine vitesse

oui	non
-----	-----

à vitesse réduite

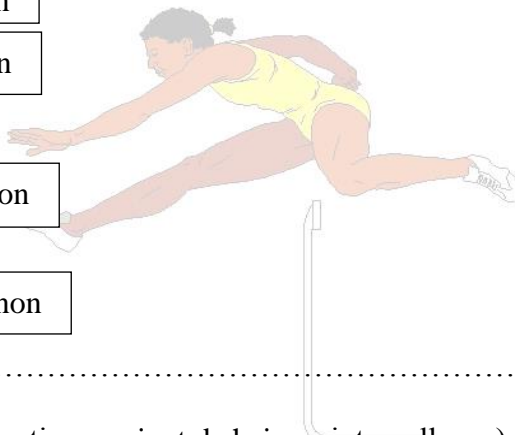
oui	non
-----	-----

Je pose toujours le même pied devant la haie

oui	non
-----	-----

Je conserve le même nombre d'appuis entre les haies

oui	non
-----	-----





Pour maintenir ta vitesse que fait l'enseignant avec les haies (diminution – rajout de haies – intervalles...)

Définis les critères de réussite, dans une activité de course de haies

Jouer sur les intervalles et la hauteur des haies permet d'adapter les parcours aux élèves

oui	non
-----	-----

Dessine un parcours relatant le début, pendant et la fin avec un enfant en action

Les courses de haies	J'aime 	Je n'aime pas 
Je réussis	<p align="center">Je justifie / Remédiations pour progresser</p> <p align="center">.....</p> <p align="center">.....</p>	
Je ne réussis pas	<p align="center">.....</p> <p align="center">.....</p>	

Les Courses d'endurance

A quoi sert le chronomètre ?

.....

.....

Décris les situations mises en place pour te permettre de connaître ton allure et /ou la durée de ta course

.....

.....

Dans une course d'endurance, « les balises repères » permettent de prendre en compte quoi ?

.....

.....

Quelle boisson est la plus appropriée pour un tel sport, pourquoi ?



.....

.....

Observe un camarade (binôme), décris ce qu'il a fait, et fais des propositions pour qu'il s'améliore et respecte son hygiène de vie et de sécurité

.....

.....

Les courses d'endurance	J'aime 	Je n'aime pas 
Je réussis	<p align="center">Je justifie / Remédiations pour progresser</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
Je ne réussis pas	<p>.....</p> <p>.....</p>	

Parcours / courses

- Je sais courir directement au coup de sifflet
- Je sais courir sans arrêt
- Je sais courir en utilisant les couloirs
- Je sais courir seul
- Je sais courir en binôme
- Je sais courir droit
- Je sais courir en regardant devant moi





Remarques éventuelles.....

Ce que je réalise sur 20' 8 balises	Mes résultats 1 ^{er} essai 2 ^e essai 3 ^e essai	
Ce que je réalise sur 10' 4 balises	Contrat réussi	

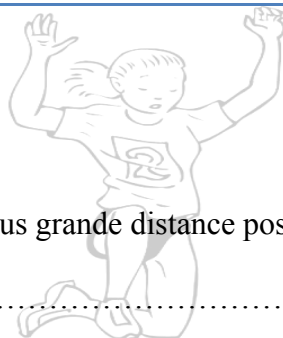
Quel est le résultat que je réussis le plus souvent ?

Durée	Allure	Nombre de plots

Les parcours	J'aime 	Je n'aime pas 
Je réussis	Je justifie / Remédiations pour progresser	
Je ne réussis pas	

Les Sauts

- **Les sauts en longueur / les sauts en hauteur:**



Quel est l'élément essentiel pour franchir en un bond, la plus grande distance possible vers l'avant ou vers le haut ?

.....

.....

Enumère les objets prohibés lors d'une séance de sauts :

.....

.....

Enumère ce qui favorise une bonne impulsion, gestion de l'atterrissage et de la chute pour gagner de la distance :

.....

.....

As – tu pratiqué des bonds dans des cerceaux ?

oui	non
-----	-----

Sur un alignement de 6 cerceaux, combien ont été franchis en foulées bondissantes (G, D, G, D, G, D) ?



2 3 4 5 6

Comment étaient tes enchaînements ? **1 - silencieux 2 – bruyants**

Si réponse 1, quel travail au préalable est indispensable ?

.....

.....

Les sauts	J'aime 	Je n'aime pas 
Je réussis	Je justifie / Remédiations pour progresser	
Je ne réussis pas	

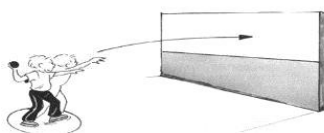
Les Lancers

Enumère les règles de sécurité qu'il faut impérativement respecter dans tous les lancers ?

.....

Cite les lancers possibles. Complète le tableau

Nom	Illustration (Engins)



Lancer de balle

Cite les critères de réussite selon les variables mises en place (poids de la balle, type d'engin à lancer : balle ou javelot..., cible à viser : proche ou éloigné, obstacles....)



.....

Cite la partie du corps la plus sollicitée dans le lancer

.....

Lancer précis : Quel est ton positionnement par rapport à la cible ?

.....

Les lancers	J'aime 	Je n'aime pas 
Je réussis	Je justifie / Remédiations pour progresser	
	
Je ne réussis pas	

Activités de Pilotage

	Séance 1	Séance 2	Séance 3...
Ce que j'ai réalisé			
Ce que j'ai fait pour y arriver			
Vers quel projet ?			
Ateliers travaillés			
Chemins réussis			
Mode de réalisation / façon de faire			
Type de freinage utilisé			
Problèmes rencontrés			
Problèmes observés - chez tes camarades - sur le parcours	-	-	-
Critère de réussite			



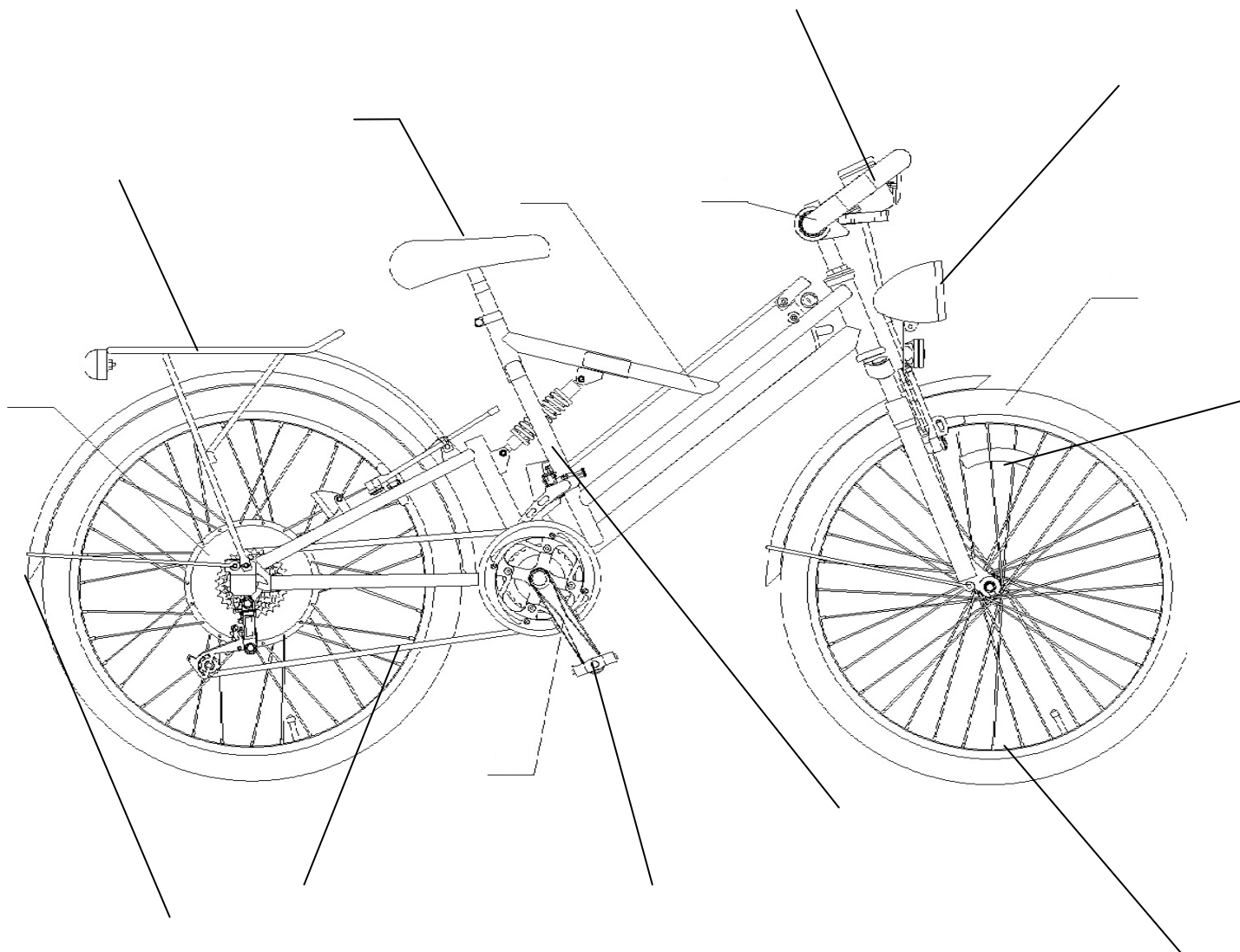
Activités de pilotage	J'aime 	Je n'aime pas 
Je réussis	Je justifie / Remédiations pour progresser	
	
Je ne réussis pas	



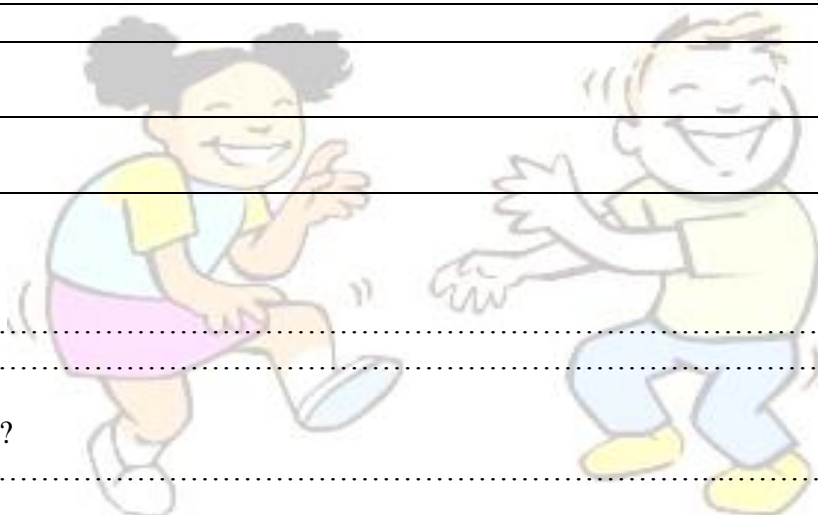
Schéma d'un vélo

Je sais décrire / je sais lire / je sais écrire



Danse

	Donne des exemples ou explique
Je cite 3 verbes d'action	
Je maîtrise l'espace	
Je respecte les consignes	
Mes mouvements sont lisibles	
Je respecte le rythme	
Je mime des sentiments avec mon visage	



Comment fais-tu pour danser ?

.....

.....

T'arrive-t-il d'improviser ? Pourquoi ?

.....

.....

Quand tu dances, quelles parties du corps sont les plus sollicitées ?



.....

.....

Quelles seraient selon toi, les règles de sécurité à observer quand tu dances ?

.....

.....

La danse	J'aime 	Je n'aime pas 
Je réussis	Je justifie / Remédiations pour progresser	
Je ne réussis pas	

Activités Gymniques

Aisance corporelle O N

Maîtrise du risque O N

As-tu des échanges avec tes camarades ?

.....



Pourquoi ? Quand ?

.....



Décris l'action gymnique réalisée, du début de l'action et jusqu'à la fin de l'action.

.....

Activités gymniques	J'aime 	Je n'aime pas 
Je réussis	Je justifie / Remédiations pour progresser	
Je ne réussis pas	

Jeux de lutte

Coopération

Cite les règles d'or de sécurité :

-
-
-

Je contrôle mon adversaire de différentes manières : Comment ?

.....

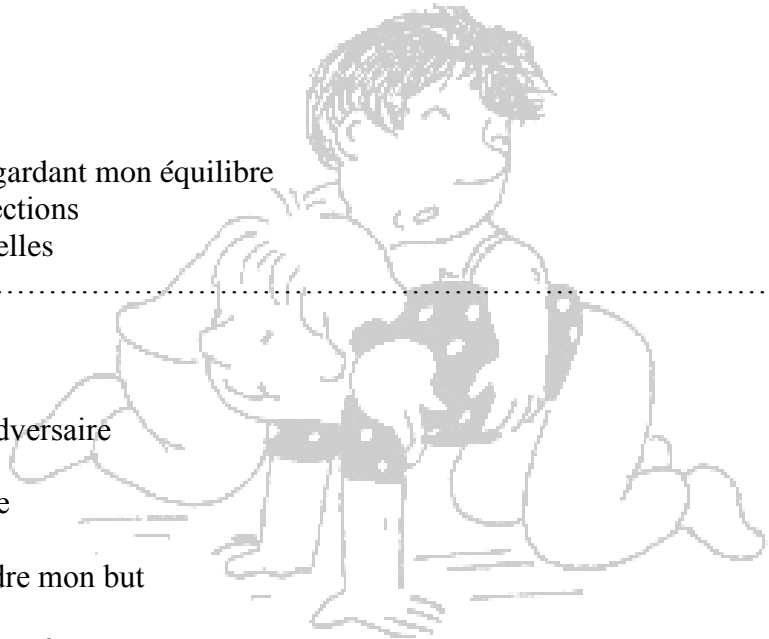
Pour faire lâcher les saisies



- J'utilise le poids de mon corps
- Je suis mobile au niveau des appuis
- Je déséquilibre mon adversaire tout en gardant mon équilibre
- J'engage des actions dans plusieurs directions
- Je mets en place des stratégies individuelles

Autres :

Je prends l'initiative

- je sais me positionner par rapport à l'adversaire
- j'anticipe sur les actions de l'adversaire
- j'utilise différentes actions pour atteindre mon but
- je sais me défendre d'une ou de plusieurs façons
- je feinte
- j'établis le contact
- Je joue différents rôles (arbitre - chronométreur - observateur)



Les jeux de lutte	J'aime 	Je n'aime pas 
Je réussis	Je justifie / Remédiations pour progresser	
Je ne réussis pas	

Observe et Décris la photo

Les règles de sécurité sont –elles observées par les élèves ? Justifie.

.....

.....

.....





Commentaires

.....

.....

.....

.....

<p>La lutte</p>	<p>J'aime</p> 	<p>Je n'aime pas</p> 
<p>Je réussis</p>	<p>Je justifie / Remédiations pour progresser</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
<p>Je ne réussis pas</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>	

Jeux collectifs

Comment développer des valeurs de solidarité ?

.....

Que fais-tu pour te démarquer ?

.....



Coopération

- Je m'organise avec un ou plusieurs partenaires
- J'accepte le contact de l'autre
- Je coordonne mes mouvements à ceux des autres
- Je m'investis dans une action collective
- Je connais et respecte la règle
- Je connais plusieurs verbes d'action



Quelle est l'alimentation conseillée pour un jeune sportif ? Pourquoi ?

.....

Jeux collectifs	J'aime 	Je n'aime pas 
Je réussis	Je justifie / Remédiations pour progresser	
Je ne réussis pas	

Jeu de raquette

Je m'organise pour progresser

.....

.....

J'ai une mauvaise tenue

 O

 N

J'oriente mal ma raquette

 O

 N

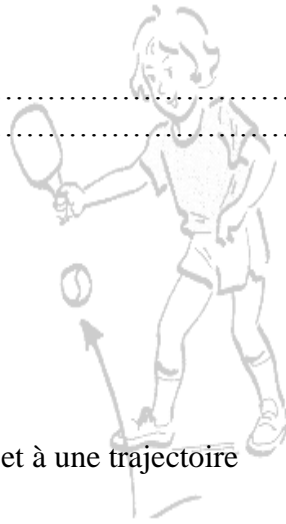
J'ai un mauvais placement des pieds

 O

 N

Mauvaise tenue de la raquette par rapport à la hanche et à une trajectoire

 O

 N


Que dois-tu faire pour progresser :

- Au niveau des pieds

.....

.....

- Au niveau de la raquette

.....



.....

Ce que je fais avec la raquette et la balle / la raquette et volant / la raquette et autres objets

.....

.....

.....

Jeu de raquette	J'aime 	Je n'aime pas 
Je réussis	Je justifie / Remédiations pour progresser	
Je ne réussis pas	

L'orientation

Enumère tous les outils utiles pour réussir ton parcours d'orientation.

.....

.....

Comment fais-tu t'orienter dans un espace ?

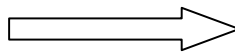
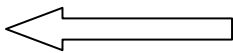
.....

.....

Dessine une boussole. A quoi sert-elle ?

➤

Colorie la flèche de droite en jaune et la flèche de gauche en vert.



A quoi sert une balise ?



.....

.....

Cite les consignes de sécurité indispensables dans une course d'orientation.

.....

.....

L'orientation	J'aime 	Je n'aime pas 
Je réussis	Je justifie / Remédiations pour progresser	
Je ne réussis pas	

La Natation

Décris l'action : Que va faire l'enfant ?



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Cite 3 consignes de sécurité à respecter à la piscine.

AVANT	PENDANT	APRES
-	-	-
-	-	-
-	-	-

Propose ton propre projet natation, comprenant : une entrée, une immersion, un déplacement

.....
.....
.....

Résumé des compétences spécifiques

ETRE CAPABLE DANS DIFFERENTES ACTIVITES PHYSIQUES, SPORTIVES et artistiques de :

	Maternelle	Cycle 2	Cycle 3
1	Réaliser une action que l'on peut mesurer.	Réaliser une performance mesurée.	
2	Adapter ses déplacements à différents types d'environnements.		
3	Coopérer et s'opposer individuellement ou collectivement.	S'opposer individuellement et/ou collectivement.	S'opposer individuellement ou collectivement.
4	Réaliser des actions à visée artistique, esthétique ou expressive	Concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique et/ou expressive	Concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique ou expressive.

Cycle 2 et 3 : compétences générales et connaissances Etre capable, dans différentes situations, de :

	Cycle 2	Cycle 3
1	S'engager lucidement dans l'action	
2	Construire un projet d'action	
3	Mesurer et apprécier les effets de l'activité	
4	Appliquer des règles de vie collective	Appliquer et construire des principes de vie collective.

Avoir compris et retenu :

	CONNAISSANCES
1	Que l'on peut acquérir des connaissances spécifiques dans l'activité physique et sportive (sensations, émotions, savoirs sur les techniques de réalisation d'actions spécifiques...), Des savoirs précis sur les différentes activités physiques et sportives rencontrées
2	

COMPETENCE de l'APS / EVALUATION de L'ELEVE

AC (acquis)

NA (non acquis)

EC (en cours d'acquisition)

<u>L' AUTONOMIE ET L' INITIATIVE</u> CP / CE1	P1	P2	P3	P4	P5
- Ecouter pour comprendre, interroger, répéter, réaliser un travail ou une activité					
- Echanger, questionner, justifier un point de vue					
- Travailler en groupe, s'engager dans un projet					
- Maîtriser quelques conduites motrices comme courir, sauter, lancer					
- Se représenter son environnement proche, s'y repérer, s'y déplacer de façon adaptée					
- Appliquer des règles élémentaires d'hygiène					
<u>L' AUTONOMIE ET L' INITIATIVE</u> CE2 /CM1 / CM2	P1	P2	P3	P4	P5
- Respecter des consignes simples en autonomie					
- Montrer une certaine persévérance dans toutes les activités					
- Commencer à savoir s'auto – évaluer dans les situations simples					
- S'impliquer dans un projet individuel ou collectif					
- Se respecter en respectant les principales règles d'hygiène de vie					
- Accomplir les gestes quotidiens sans risquer de se faire mal					
- Se déplacer en s'adaptant à l'environnement					
- Réaliser une performance mesurée dans les activités athlétiques et en natation					
- Utiliser un plan					
- Soutenir une écoute prolongée (lecture, musique, spectacle, etc...)					

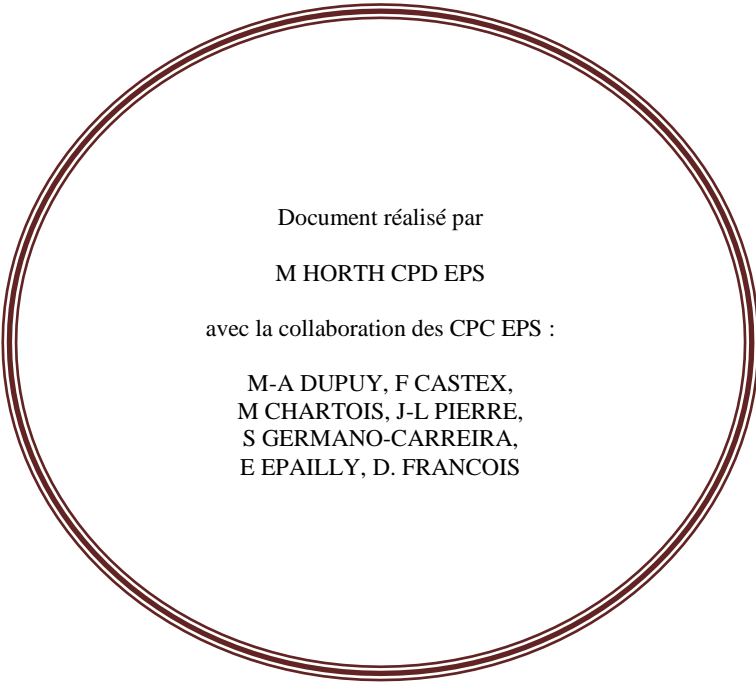
« Le sport est une bonne école car on y trouve toutes les émotions de la vie quotidienne.

En tendant la main aux adversaires, on montre finalement au monde que le jeu n'est pas seulement beau dans le résultat mais surtout dans l'esprit.



A toi de jouer ...

© Peter Gray



Document réalisé par

M HORTH CPD EPS

avec la collaboration des CPC EPS :

M-A DUPUY, F CASTEX,
M CHARTOIS, J-L PIERRE,
S GERMANO-CARREIRA,
E EPAILLY, D. FRANCOIS