



RÉGION ACADÉMIQUE

MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION NATIONALE,  
DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR  
ET DE LA RECHERCHE



**NOM** : .....

**PRENOM** : .....

# Livret d'EPS

## De l'élève - Élémentaire

Année scolaire : .....

Ecole : .....

# PREFACE

---

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 ...**

# 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 .....	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	<b>Je justifie / Remédiations pour progresser</b> ..... .....	
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
-----	-----

Je suis capable de franchir une hauteur de haie de : .....m

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	<b>Je justifie / Remédiations pour progresser</b> ..... .....	
Je ne réussis pas	..... .....	

# 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

.....

.....

Je suis capable de courir : 800 ? 1000 ? 1200 ? mètres au cross de l'école (sans m'arrêter, en marchant).

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

<b>Ce que je réalise :</b> sur 20' 8 balises placées tous les : .....m	<b>Mes résultats</b> 1 <sup>er</sup> essai : 2 <sup>e</sup> essai : 3 <sup>e</sup> essai :	<b><u>Contrat réussi</u></b>
<b>Ce que je réalise :</b> sur 10' 4 balises placées tous les : ..... m	<b>Mes résultats</b> 1 <sup>er</sup> essai : 2 <sup>e</sup> essai : 3 <sup>e</sup> essai :	<b><u>Contrat réussi</u></b>

Quel est le résultat que je réussis le plus souvent ?

Durée	Allure	Nombre de plots

Les parcours	J'aime 	Je n'aime pas 
<b>Je réussis</b>	<b>Je justifie / Remédiations pour progresser</b> ..... .....	
<b>Je ne réussis pas</b>	..... ..... .....	

# 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 ?



.....

.....

**Je suis capable de sauter jusqu'à ..... mètres**

**sans élan**

**avec élan**

Les sauts	J'aime 	Je n'aime pas 
<b>Je réussis</b>	<b>Je justifie / Remédiations pour progresser</b> ..... ..... .....	
<b>Je ne réussis pas</b>	..... ..... .....	



# Les Lancers

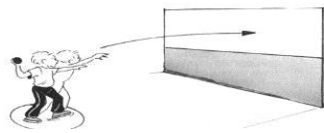
Enumère les règles de sécurité qu'il faut impérativement respecter dans tous les lancers ?

.....

.....

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 ?

.....

.....



Je suis capable de lancer jusqu'à : ..... m

Les lancers	J'aime 	Je n'aime pas 
Je réussis	<b>Je justifie / Remédiations pour progresser</b> ..... .....	
Je ne réussis pas	..... .....	

# Activités de Pilotage



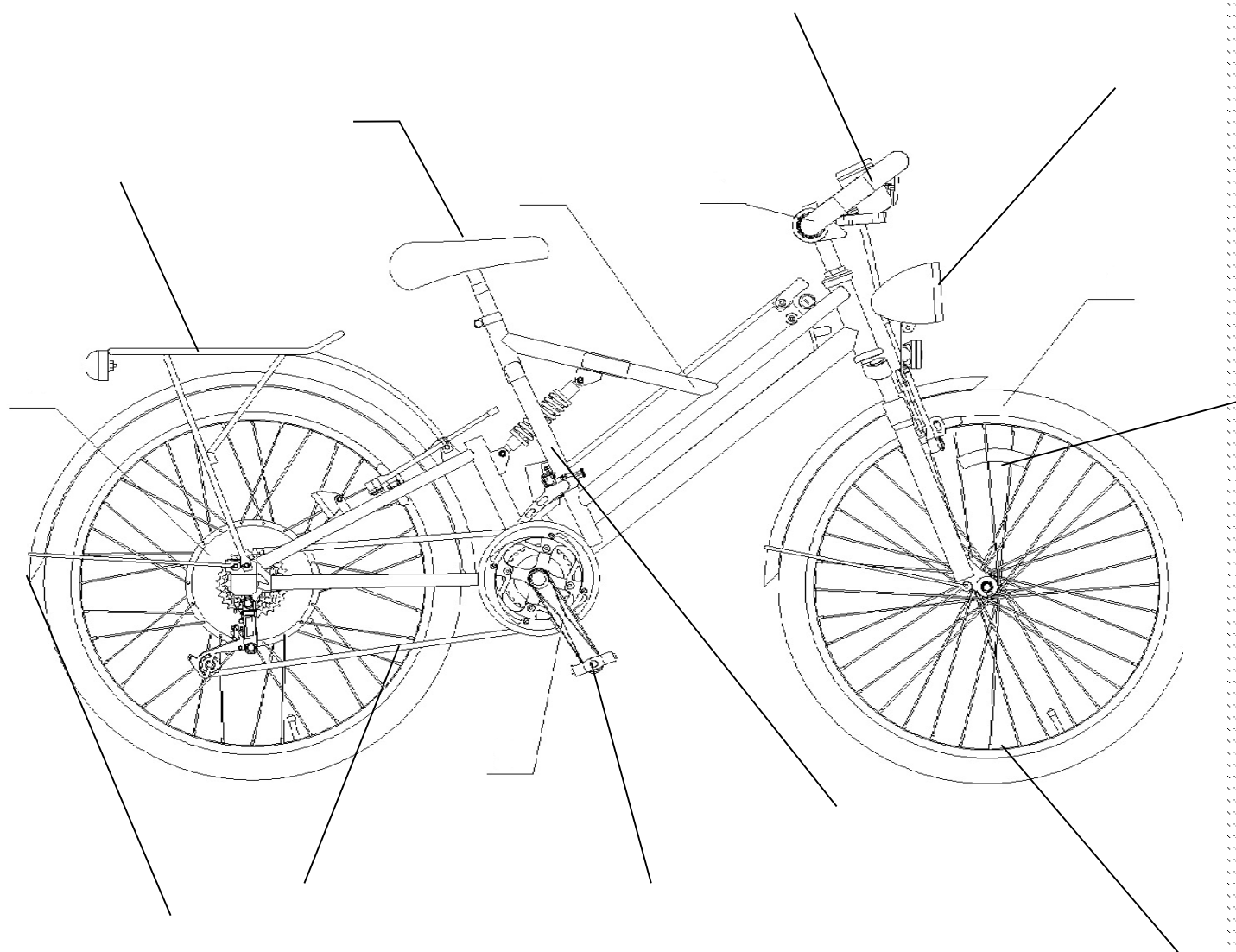
	Séance 1	Séance 2	Séance 3...
Ce que j'ai réalisé			
Ce que j'ai fait pour y arriver			
Vers quel projet ?			
Ateliers travaillés			
Chemins réussis			
Mode de réalisation / façon de faire			
Type de freinage utilisé			
Problèmes rencontrés			
Problèmes observés -chez tes camarades -sur le parcours	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

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

# Schéma d'un vélo

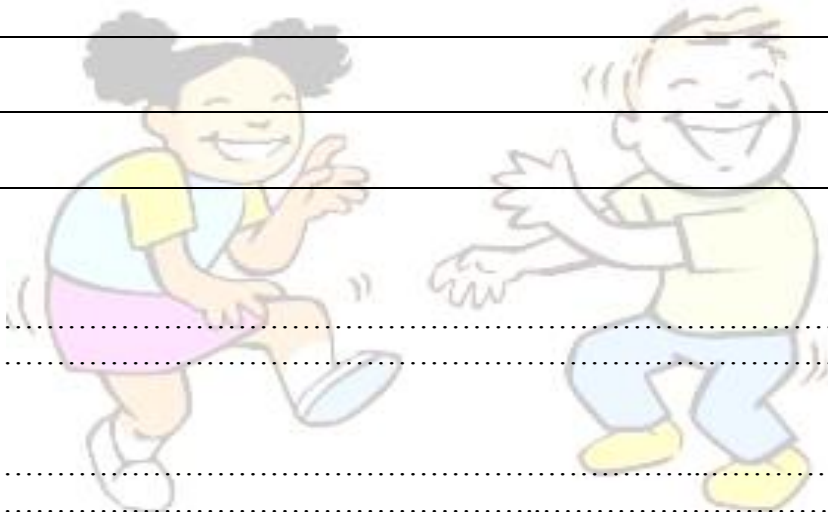
---

**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	<b>Je justifie / Remédiations pour progresser</b> ..... .....	
Je ne réussis pas	..... .....	

# Activités Gymniques

Aisance corporelle  O  N

Maîtrise du risque  O  N

As-tu des échanges avec tes camarades ?

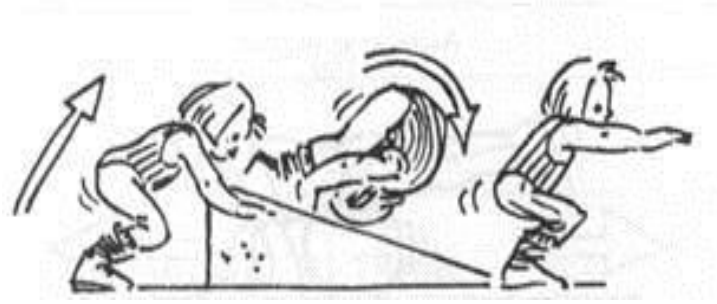
.....

.....

Pourquoi ? Quand ?

.....

.....





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

.....

.....

.....

Activités gymniques	J'aime 	Je n'aime pas 
<b>Je réussis</b>	<b>Je justifie / Remédiations pour progresser</b> ..... .....	
<b>Je ne réussis pas</b>	..... ..... .....	

# Jeux de lutte

## Coopération

Cite les règles d'or de sécurité :

- .....
- .....
- .....

Je contrôle mon adversaire de différentes manières : Comment ?

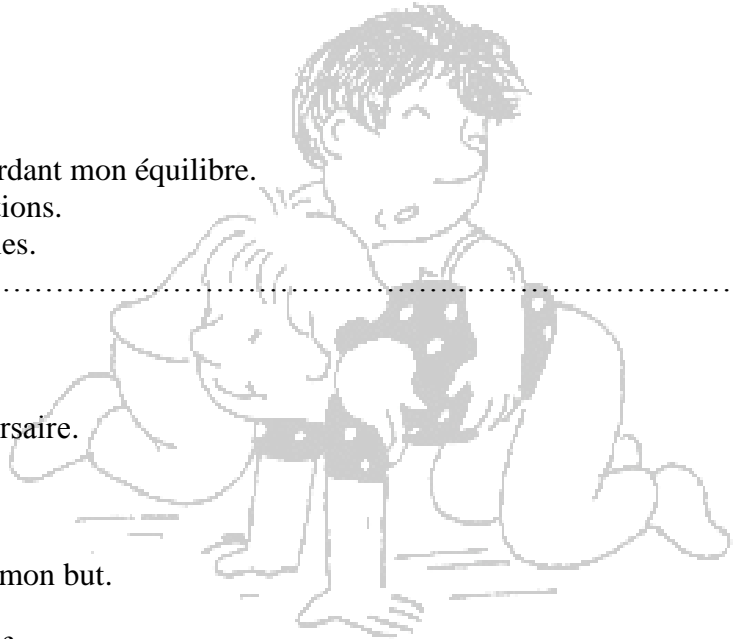
### Pour faire lâcher les saisies



- 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 - chronométrateur - observateur).



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

# Observe et Décris la photo

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

.....

.....





## Commentaires

.....

.....

.....

La lutte	J'aime 	Je n'aime pas 
Je réussis	<p align="center"><b>Je justifie / Remédiations pour progresser</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
Je ne réussis pas	<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 
<b>Je réussis</b>	<b>Je justifie / Remédiations pour progresser</b> ..... .....	
<b>Je ne réussis pas</b>	..... ..... .....	



# Jeu de raquette

Je m'organise pour progresser

J'ai une mauvaise posture

 O

 N

J'oriente mal ma raquette

 O

 N

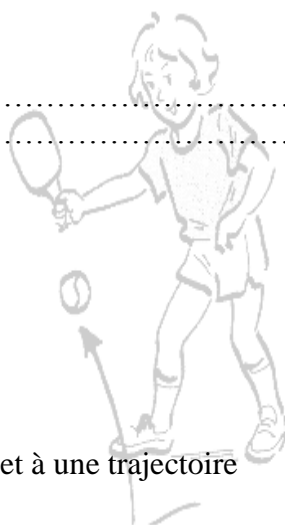
J'ai un mauvais placement des pieds

 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 : Préciser ?

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

# L'orientation

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

.....  
.....

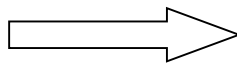
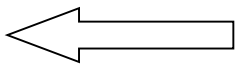
Comment fais-tu pour t'orienter dans un espace ?

.....  
.....

Dessine une boussole. A quoi sert-elle ?

➤ Réponse.....

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.

.....  
.....

<b>L'orientation</b>	J'aime 	Je n'aime pas 
<b>Je réussis</b>	<b>Je justifie / Remédiations pour progresser</b> ..... ..... .....	
<b>Je ne réussis pas</b>	..... ..... .....	

# La Natation

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



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cite 3 consignes de sécurité à respecter à la piscine.

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

Je Suis capable de nager : 15 m  25 m  sur le ventre  sur le dos  d'aller chercher un objet sous l'eau

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

.....

.....

.....



# Résumé des compétences

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

	<b>Cycle 2</b>	<b>Cycle 3</b>
1	➤ Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée.	
2	➤ Adapter ses déplacements à des environnements variés.	
3	➤ S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique.	
4	➤ Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel.	

:

	<b>Compétences Cycle 2 et Cycle 3</b>
1	➤ Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps.
2	➤ S'approprier par la pratique physique et sportive, des méthodes et outils pour apprendre.
3	➤ Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités.
4	➤ Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière raisonnée et raisonnable.
5	➤ S'approprier une culture physique sportive et artistique pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain.

Document réalisé par

Marguerite HORTH CPD EPS

avec la collaboration des CPC EPS :

M-A DUPUY, M CHARTOIS

J-L PIERRE, D. FRANCOIS

D. RINGUET LOUISE

ALEXANDRINE

Réactualisation Mars 2021