

# Cahier d'EPS, parcours de l'élève et olympisme

Anne Lindecker CP EPS Thann

# OBJECTIFS DE FORMATION



Programmer le parcours de l'élève en fonction des 4 champs d'apprentissages



Faire des propositions pour garder une trace du parcours à partir d'un cahier d'EPS



S'appropriier des ressources liées à l'olympisme

# PLAN

- Cadre institutionnel
- EPS, socle commun et programmes
- Programmation du parcours de l'élève: atelier
- Présentation d'un outil: cahier d'EPS
  - La mise en œuvre pratique
  - Les fonctions du cahier d'EPS
  - Lire, dire, écrire avec le cahier d'EPS
  - Les contenus possibles
- Olympisme
  - Les trois valeurs
  - La préparation de la semaine olympique

# CADRE INSTITUTIONNEL

Public	Description	Formateurs	Problématique de métier	Date et lieu
<b>Public ciblé génération 2024 : équipe complète des écoles de Sentheim, Fellingring et Steinby</b>				
<b>12090</b> Priorité 3 <b>Public ciblé génération 2024</b> 6 heures	<u>Cahier d'EPS, parcours de l'élève et olympisme (tous cycle)</u> Présentiel 3 h	A. Lindecker, CP EPS	✚ <i>Comment le cahier d'EPS peut-il devenir un outil au service de l'enseignement du « dire lire écrire » et de la lisibilité du parcours de l'élève au travers des 4 champs d'apprentissage ?</i>	13 novembre 8h30-11h30 IEN Thann
	<u>Contenus à définir avec les équipes selon le projet de labellisation</u> Présentiel 3 h			A définir avec les écoles concernées

# EPS ET SOCLE COMMUN

Des langages pour penser et communiquer	➔	Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps
Les méthodes et outils pour apprendre	➔	S'approprier, par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils
La formation de la personne et du citoyen	➔	Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités
Les systèmes naturels et les systèmes techniques	➔	Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière
Les représentations du monde et l'activité humaine	➔	S'approprier une culture physique sportive et artistique

**Finalité** : former un citoyen lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué, dans le souci du vivre-ensemble.

# PROGRAMMES ET EPS

## SYNTHESE PROGRAMMES 2015 EPS MATERNELLE / ELEMENTAIRE

<u>OBJECTIFS VISES / CHAMP D'APPRENTISSAGES</u>	<u>MATERNELLE</u>	<u>ELEMENTAIRE</u>
<b>1</b>	Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets	Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée
<b>2</b>	Adapter ses déplacements à des environnements ou des contraintes variés	Adapter ses déplacements à des environnements variés
<b>3</b>	Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée esthétique ou artistique	S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique
<b>4</b>	Collaborer, coopérer, s'opposer	Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel

BO Spécial n°2 du 26 mars 2015

### AGIR, S'EXPRIMER, COMPRENDRE A TRAVERS L'ACTIVITE PHYSIQUE

30 à 45 min/jour, séances organisées en cycles d'apprentissage.

\*en écriture normale : extrait du texte officiel

en italiques : propositions complémentaires de l'équipe des CP EPS 68

	<b>Objectifs visés (Ov)</b>	<b>Ce qui est attendu en fin de maternelle</b>	<b>Activités support possibles*</b>
<b>Ov1</b>	Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets.	Courir, sauter, lancer de différentes façons, dans des espaces et avec des matériels variés, dans un but précis.  Ajuster et enchaîner ses actions et ses déplacements en fonction d'obstacles à franchir ou de la trajectoire d'objets sur lesquels agir.	<i>Activités athlétiques</i> : courir vite, courir longtemps, courir en franchissant des obstacles, sauter, lancer. <i>Jeux d'adresse</i> : viser une cible, lancer, attraper, faire rouler <i>Activités d'adaptation à l'environnement</i> <i>Jeux de poursuite, de transport d'objets...</i> <i>Activités à visée esthétique</i>

#### CYCLE 3 :

Chacun permet aux élèves de construire des compétences intégrant différentes dimensions (motrice, méthodologique et sociale)

Les élèves doivent vivre au moins une activité de chaque champ à chaque cycle. A l'issue du cycle 3, tous les élèves doivent avoir atteint le niveau attendu de compétence dans au moins une activité physique par champ d'apprentissage

Savoir nager reste une priorité

1. **Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée** : activités athlétiques (courses, sauts, lancers) et natation.

<b>Compétences travaillées pendant le cycle</b>	<b>Attendus de fin de cycle</b>	<b>Repères de progressivité</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Combiner des actions simples : courir-lancer ; courir-sauter.</li> <li>- Mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible dans des activités athlétiques variées (courses, sauts, lancers).</li> <li>- Appliquer des principes simples pour améliorer la performance dans des activités athlétiques et/ou nautiques.</li> <li>- Utiliser sa vitesse pour aller plus loin, ou plus haut.</li> <li>- Rester horizontalement et sans appui en équilibre dans l'eau.</li> <li>- Pendant la pratique, prendre des repères extérieurs et des repères sur son corps pour contrôler son déplacement et son effort.</li> <li>- Utiliser des outils de mesures simples pour évaluer sa performance.</li> <li>- Respecter les règles des activités.</li> <li>- Passer par les différents rôles sociaux.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin.</li> <li>Combiner une course un saut un lancer pour faire la meilleure performance cumulée.</li> <li>Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques.</li> <li>Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Des aménagements sont envisageables pour permettre aux élèves d'exploiter au mieux leurs ressources pour produire une performance maximale, source de plaisir.</li> <li>Privilégier la variété des situations qui permettent d'exploiter différents types de ressources dans un temps d'engagement moteur conséquent.</li> <li>Les retours sur leurs actions permettent aux élèves de progresser.</li> </ul>

<http://www.eps68.site.ac-strasbourg.fr/programmes-en-elementaire/>  
<http://www.eps68.site.ac-strasbourg.fr/reperes-progressivite-en-maternelle/>

# PROGRAMMES ET EPS

- Chacun des 4 champs permet aux élèves de construire des compétences intégrant différentes dimensions (motrice, méthodologique et sociale).
- Les élèves doivent vivre au moins une activité de chaque champ à chaque cycle.
- A l'issue du cycle, tous les élèves doivent avoir atteint le niveau attendu de compétence dans au moins une activité physique par champ d'apprentissage.

# PROGRAMMATION DU PARCOURS DE L'ELEVE

## PROPOSITION D'AXES DE TRAVAIL EN EQUIPE D'ECOLE (30 minutes)

-A partir des programmations des activités prévues cette année, déterminer des compétences à développer dans les APSA choisies

-construire une programmation en EPS par cycle

<b>CAI</b>	<b>Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée</b>
<b>Compétences travaillées</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Combiner des actions simples : courir-lancer ; courir-sauter.</li><li>- Mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible dans des activités athlétiques variées (courses, sauts, lancers).</li><li>- Appliquer des principes simples pour améliorer la performance dans des activités athlétiques et/ou nautiques.</li><li>- Utiliser sa vitesse pour aller plus loin, ou plus haut.</li><li>- Rester horizontalement et sans appui en équilibre dans l'eau.</li><li>- Pendant la pratique, prendre des repères extérieurs et des repères sur son corps pour contrôler son déplacement et son effort.</li><li>- Utiliser des outils de mesures simples pour évaluer sa performance.</li><li>- Respecter les règles des activités.</li><li>- Passer par les différents rôles sociaux.</li></ul>
<b>Activités athlétiques (courses, sauts, lancers):</b>	<b>Courir vite 40 à 50m : prendre un départ rapide, maintenir sa vitesse et franchir la ligne d'arrivée sans ralentir</b>
	- réagir à différents signaux
	- adopter une position de départ active
	- courir en ligne droite le plus vite possible
	- courir grand (amplitude de la foulée)
	- passer la ligne d'arrivée sans ralentir
<b>« Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles</b>	<b>Courir avec obstacles - mêmes repères de progrès que ci-dessus en</b>

<http://www.eps68.site.ac-strasbourg.fr/programmes-en-elementaire/>

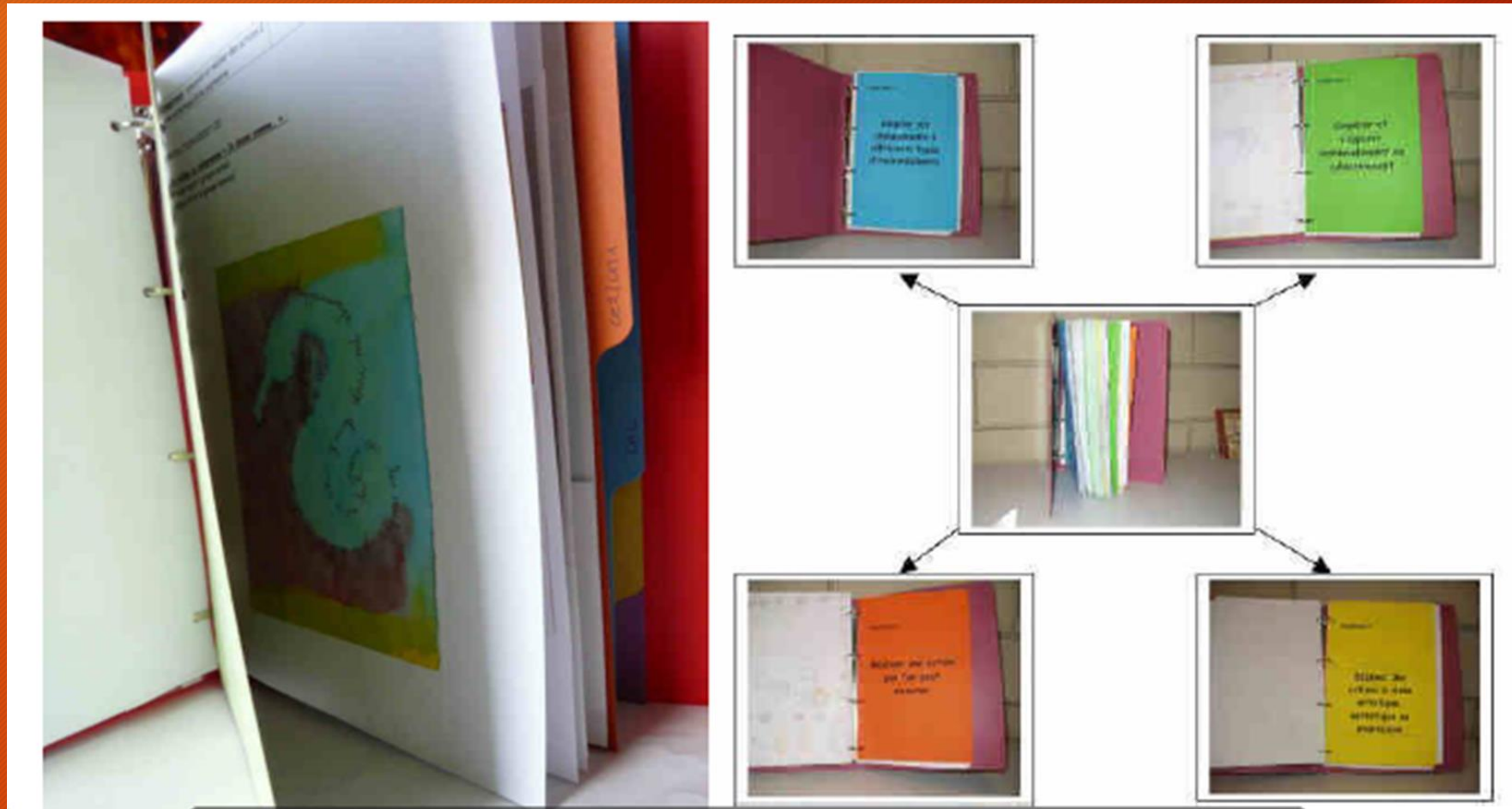


# PROPOSITION D'UN OUTIL: LE CAHIER D'EPS

- **Pourquoi ?**
  - Pour faire de l'EPS une discipline d'enseignement à part entière
  - Pour donner du sens aux apprentissages
  - Pour assurer une continuité dans les apprentissages
- **Pour qui ?**
  - Pour l'élève
  - Pour les maîtres
  - Pour la communauté éducative

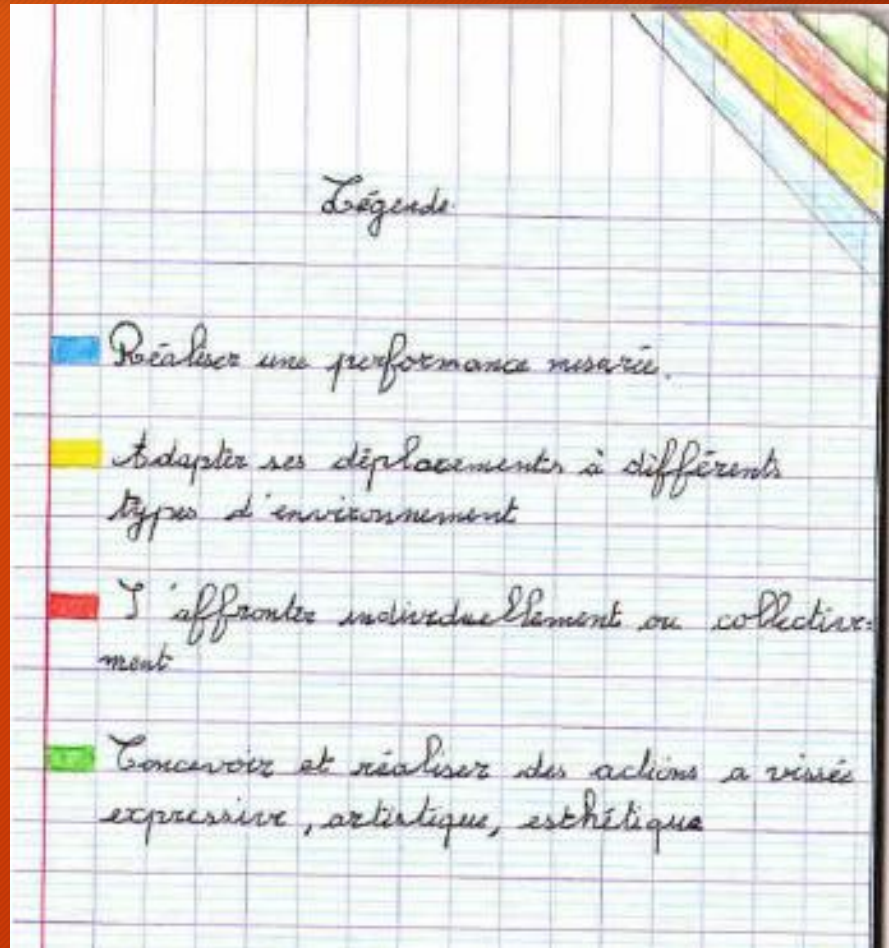
# LA MISE EN ŒUVRE PRATIQUE

- LA FORME



# LA MISE EN ŒUVRE PRATIQUE

## L'ORGANISATION



# LA MISE EN ŒUVRE PRATIQUE

## LE CONTENU

Il peut contenir des documents divers qui ont du sens pour l'élève : l'élève est acteur de ses apprentissages.

Il comprend, sait ce qu'il va construire, pourquoi et comment.

Il pourra alors identifier et mesurer ses progrès.

# LES FONCTIONS DU CAHIER D'EPS

## → Avant la séance :

- Présentation des situations d'apprentissage, permettant aux élèves de « préparer » la séance, d'anticiper leur action.
- Proposer différentes fiches : fiches de sécurité (les règles et consignes à respecter), fiches de matériels...

## → Au cours de la séance :

- Présentation des buts et critères de réussite des situations proposées.

## → Après la séance :

- Etablir un bilan, verbaliser et formaliser le vécu de la séance.

# LES FONCTIONS DU CAHIER D'EPS

## UNE FONCTION DE TRACE

→ Les documents élaborés vont constituer une mémoire *personnalisée* du vécu en EPS de l'élève

→ C'est une étape dans la construction des apprentissages (aide à la structuration des connaissances / capacités / attitudes de l'élève, par l'élève).

→ Le cahier d'EPS peut témoigner de l'interdisciplinarité construite autour de l'EPS.

*Les traces vont faire du cahier , l'espace concret de mise en cohérence entre le « dire » et le « faire » où l'élève va réaliser, formaliser, se mettre en projet, s'évaluer (j'écris ce que j'ai fait, ce que je vais faire...).*

# LES FONCTIONS DU CAHIER D'EPS

## UNE FONCTION DE COMMUNICATION

→ Outil de communication avec :

- les autres enseignants : c' est une trace du cursus d'apprentissage, un outil de continuité au sein du cycle et de l'école.
- les parents : en leur communiquant les connaissances, capacités, attitudes et progrès de leur enfant, le compte-rendu de la rencontre sportive...
- les partenaires : les intervenants extérieurs.

# LES FONCTIONS DU CAHIER D'EPS

## UNE FONCTION D'ÉVALUATION

- Evaluation :
  - diagnostique
  - **formative**
  - Sommative
  
- Réalisée par:
  - l'élève,
  - ses camarades
  - l'enseignant



# LIRE, DIRE, ECRIRE AVEC LE CAHIER D'EPS

Le cahier d'EPS sera l'occasion d'un travail interdisciplinaire, quel que soit le cycle d'enseignement.

Il ne doit pas être conçu comme une charge supplémentaire de travail mais s'insérer dans la programmation de la classe.

# LIRE, DIRE, ECRIRE AVEC LE CAHIER D'EPS

Compétences	Exemples de mise en œuvre
Reformuler les consignes de l'adulte	En séance d'EPS, en collectif, avant l'activité
Etre capable de rappeler un événement vécu collectivement	En classe, raconter une rencontre sportive
Dire ce que l'on fait ou ce que fait un camarade	Valider les critères de réussite de l'action... Expliquer ses procédures de réussite
Utiliser le lexique spécifique de l'EPS dans les différentes situations didactiques mises en jeu	S'appropriier des termes précis
Participer à l'élaboration d'un projet spécifique	Décider une organisation, <u>discuter</u> , débattre... Préparer une rencontre, un tournoi...
Expliciter les difficultés que l'on rencontre dans une activité	Commenter les actions, les difficultés Echanger sur l'activité, les situations, les comportements...

# LES CONTENUS POSSIBLES

## CONNAISSANCES SUR L'ACTIVITE :

- Représentations (dessins), règles du jeu, aspect culturel, fiches techniques, règles de sécurité, lexique, arbitrage.

## CONNAISSANCES SUR SOI:

- Evaluation, stratégie, respect des autres, estime et connaissance de soi, notion de plaisir, d'effort.

## CONTRIBUTION A L'ACQUISITION D'AUTRES COMPETENCES

- Des exemples en mathématiques, en sciences, en français, avec les TICE.

# LES CONTENUS POSSIBLES

## CONNAISSANCES SUR L'ACTIVITE

- Représentations (dessins / photographies)
- Planning
- Règles d'action
- Aspect culturel
- Fiches techniques, fiches outils
- Règles de sécurité
- Lexique
- Arbitrage

# LES CONTENUS POSSIBLES

## CONNAISSANCES SUR L'ACTIVITE

- Représentations (dessins /photographies)



Le combat de coq



Le combat de coq



Le combat de coq



Chacun chez soi



L'ours et le serpent

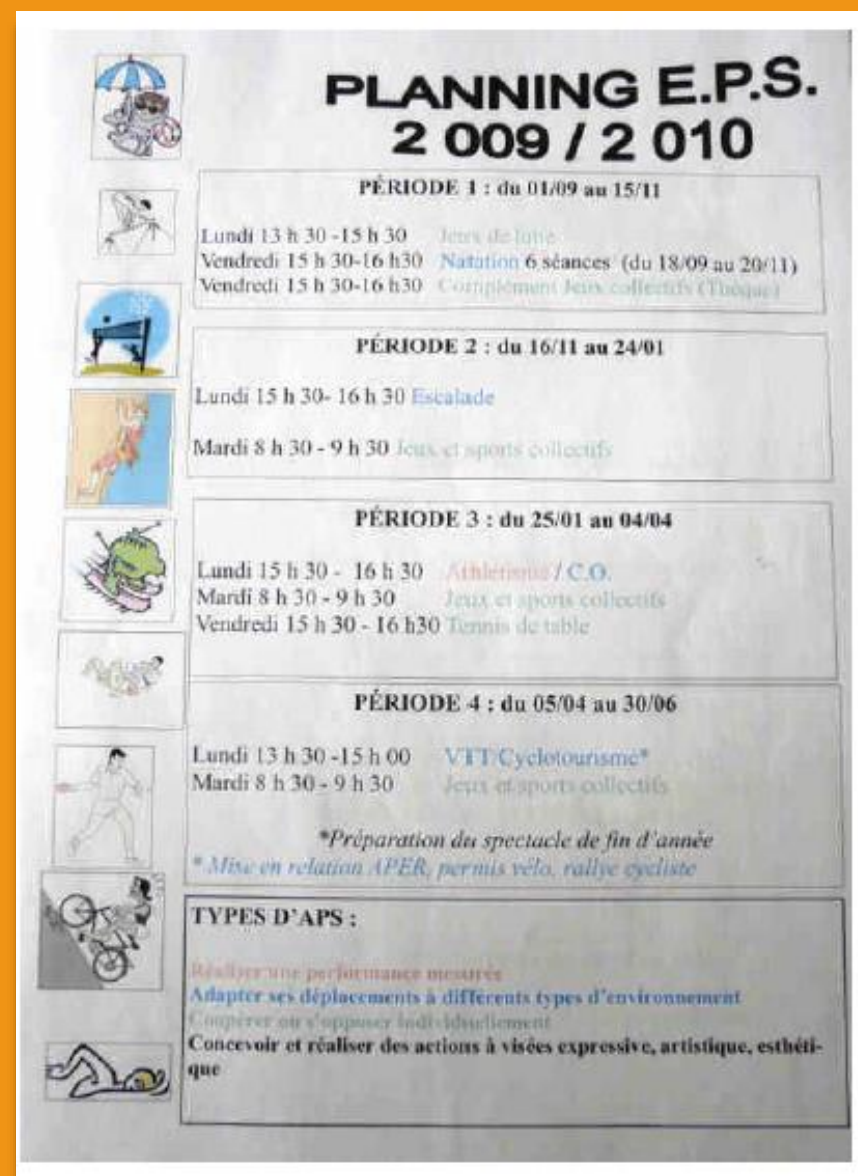


Retourner la tortue

# LES CONTENUS POSSIBLES

## CONNAISSANCES SUR L'ACTIVITE

- Représentations (dessins / photographies)
- Planning



**PLANNING E.P.S.**  
**2 009 / 2 010**

**PÉRIODE 1 : du 01/09 au 15/11**

Lundi 13 h 30 - 15 h 30 Jeux de lutte  
Vendredi 15 h 30 - 16 h 30 Natation 6 séances (du 18/09 au 20/11)  
Vendredi 15 h 30 - 16 h 30 Complément Jeux collectifs (Thèque)

**PÉRIODE 2 : du 16/11 au 24/01**

Lundi 15 h 30 - 16 h 30 Escalade  
Mardi 8 h 30 - 9 h 30 Jeux et sports collectifs

**PÉRIODE 3 : du 25/01 au 04/04**

Lundi 15 h 30 - 16 h 30 Athlétisme / C.O.  
Mardi 8 h 30 - 9 h 30 Jeux et sports collectifs  
Vendredi 15 h 30 - 16 h 30 Tennis de table

**PÉRIODE 4 : du 05/04 au 30/06**

Lundi 13 h 30 - 15 h 00 VTT/Cyclotourisme\*  
Mardi 8 h 30 - 9 h 30 Jeux et sports collectifs

*\*Préparation du spectacle de fin d'année  
\* Mise en relation APER, permis vélo, rallye cycliste*

**TYPES D'APS :**

Réaliser une performance mesurée  
Adapter ses déplacements à différents types d'environnement  
Coopérer ou s'opposer individuellement  
Concevoir et réaliser des actions à visées expressive, artistique, esthétique

# LES CONTENUS POSSIBLES

## CONNAISSANCES SUR L'ACTIVITE

- Représentations (dessins / photographies)
- Planning
- Règles d'action



*Variation de la vitesse de course.*

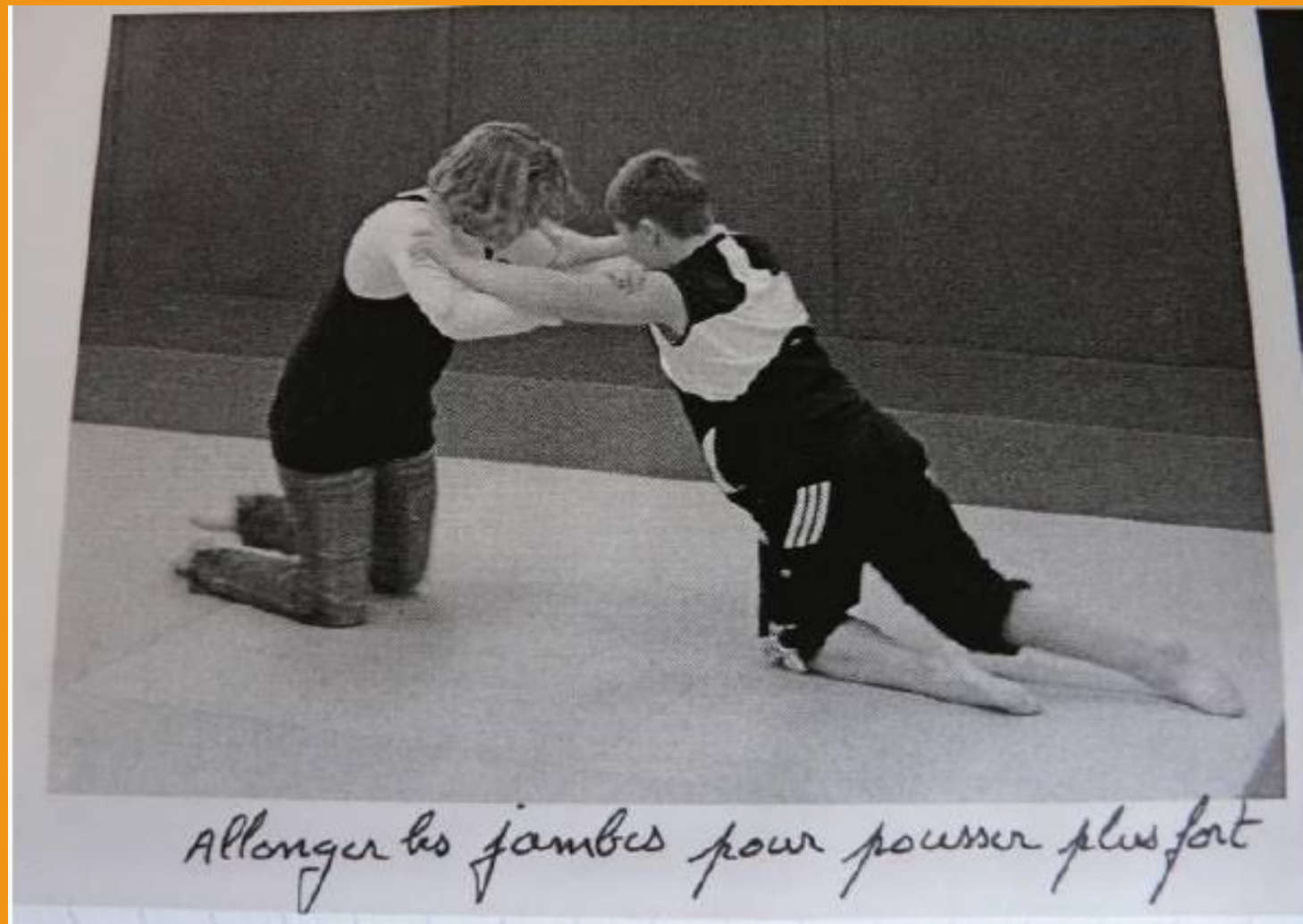


*Variation des trajectoires des courses.*

# LES CONTENUS POSSIBLES

## CONNAISSANCES SUR L'ACTIVITE

- Représentations (dessins / photographies)
- Planning
- Règles d'action





# LES CONTENUS POSSIBLES

## CONNAISSANCES SUR L'ACTIVITE

- Représentations (dessins / photographies)
- Planning
- Règles d'action
- Aspect culturel

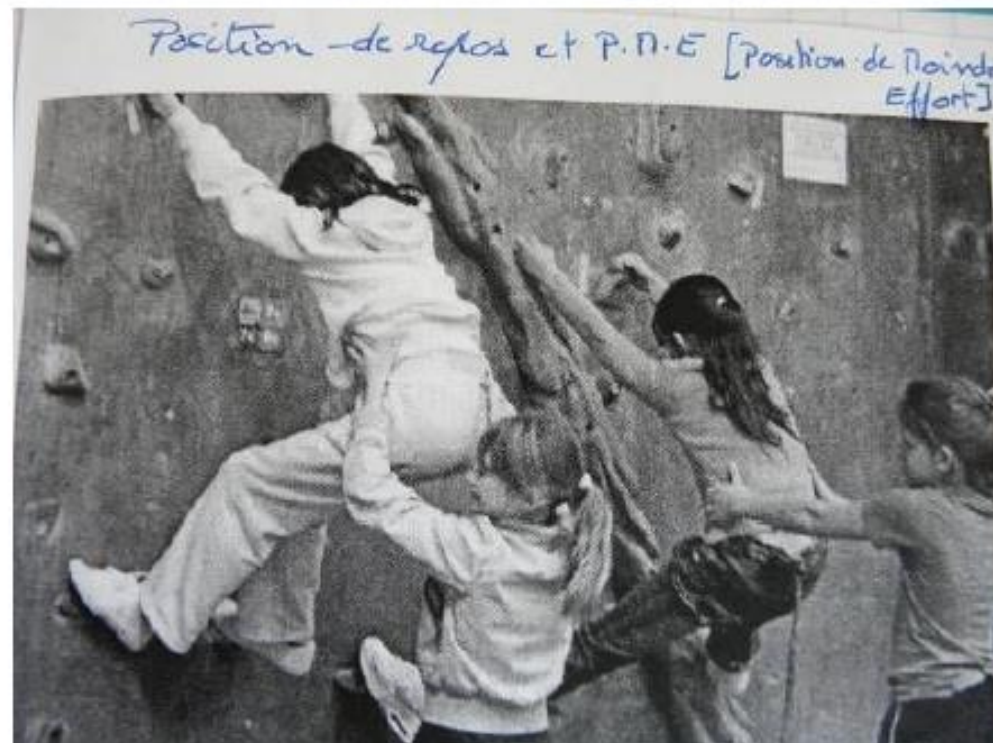
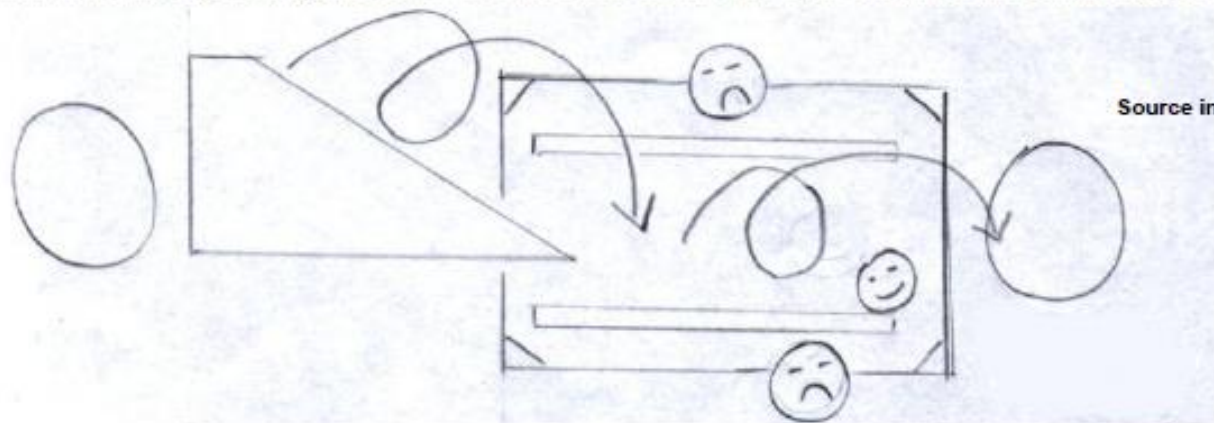


# LES CONTENUS POSSIBLES

## CONNAISSANCES SUR L'ACTIVITE

- Représentations (dessins / photographies)
- Planning
- Règles d'action
- Aspect culturel
- **Fiches techniques, fiches outils**


Roulade avant à genoux, plan incliné ou banc recouvert d'un tapis puis enchaîner une roulade simple



# LES CONTENUS POSSIBLES

## CONNAISSANCES SUR L'ACTIVITE

- Représentations (dessins / photographies)
- Planning
- Règles d'action
- Aspect culturel
- **Fiches techniques, fiches outils**



Prénom : Amarokané      PARCOURS PHOTO

Ecrire le code de la photo

3	△	11	m	19	#	16	□	4	⊗	27	△
---	---	----	---	----	---	----	---	---	---	----	---

# LES CONTENUS POSSIBLES

## CONNAISSANCES SUR L'ACTIVITE

- Représentations (dessins / photographies)
- Planning
- Règles d'action
- Aspect culturel
- Fiches techniques, fiches outils
- Règles de sécurité

Charlotte

### Les règles de sécurité

Je dois:

- tenir ma crosse toujours vers le bas.
- tenir ma crosse avec les deux mains écartées.
- déposer les bâtons et les crosses pendant les pauses.

Je ne dois pas:

- jouer la balle en l'air.
- jeter les bâtons et les crosses en l'air.

### Les fautes

Pour tous les joueurs:

Je ne dois pas:

- jouer la balle avec les pieds.
- lever ma balle.
- lever ma crosse.
- porter des coups volontaires sur la crosse adverse.
- faire obstacle avec mon corps.

Pour le gardien de but:

Je ne dois pas:

- toucher la balle en dehors de la zone.
- lever la balle en la renvoyant.
- lâcher la crosse.
- arrêter la balle à la main.

### Acrosport

#### Règles de sécurité.

- Ne pas faire mal (à) ou (à) porteur (s).
- Prester sur les tapis.
- S'échauffer.
- Dérouiller les bras.


#### Échauffement.

- Culbuto
- Une petite figure à deux.

#### Réalisation d'un équilibre ou d'un enchaînement d'équilibres.

- Construire.
- Équilibre vide d'une personne.
- Déconstruire.

#### Des réalisations.

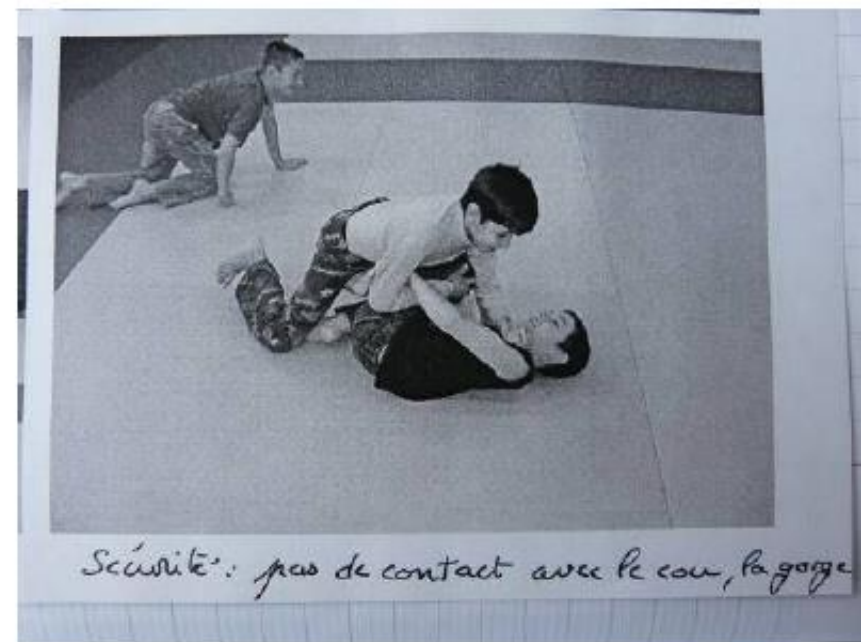
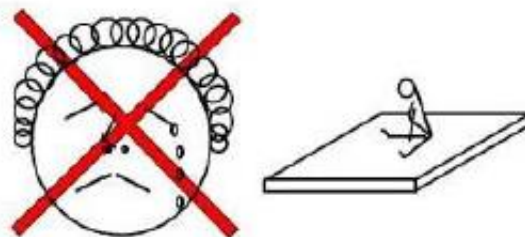


# LES CONTENUS POSSIBLES

## CONNAISSANCES SUR L'ACTIVITE

- Représentations (dessins /photographies)
- Planning
- Règles d'action
- Aspect culturel
- Fiches techniques, fiches outils
- Règles de sécurité

ne pas se faire mal



Sécurité: pas de contact avec le cou, la gorge

# LES CONTENUS POSSIBLES

## CONNAISSANCES SUR L'ACTIVITE

- Représentations (dessins / photographies)
- Planning
- Règles d'action
- Aspect culturel
- Fiches techniques, fiches outils
- Règles de sécurité
- Lexique



# LES CONTENUS POSSIBLES

## CONNAISSANCES SUR L'ACTIVITE

- Représentations (dessins / photographies)
- Planning
- Règles d'action
- Aspect culturel
- Fiches techniques, fiches outils
- Règles de sécurité
- Lexique

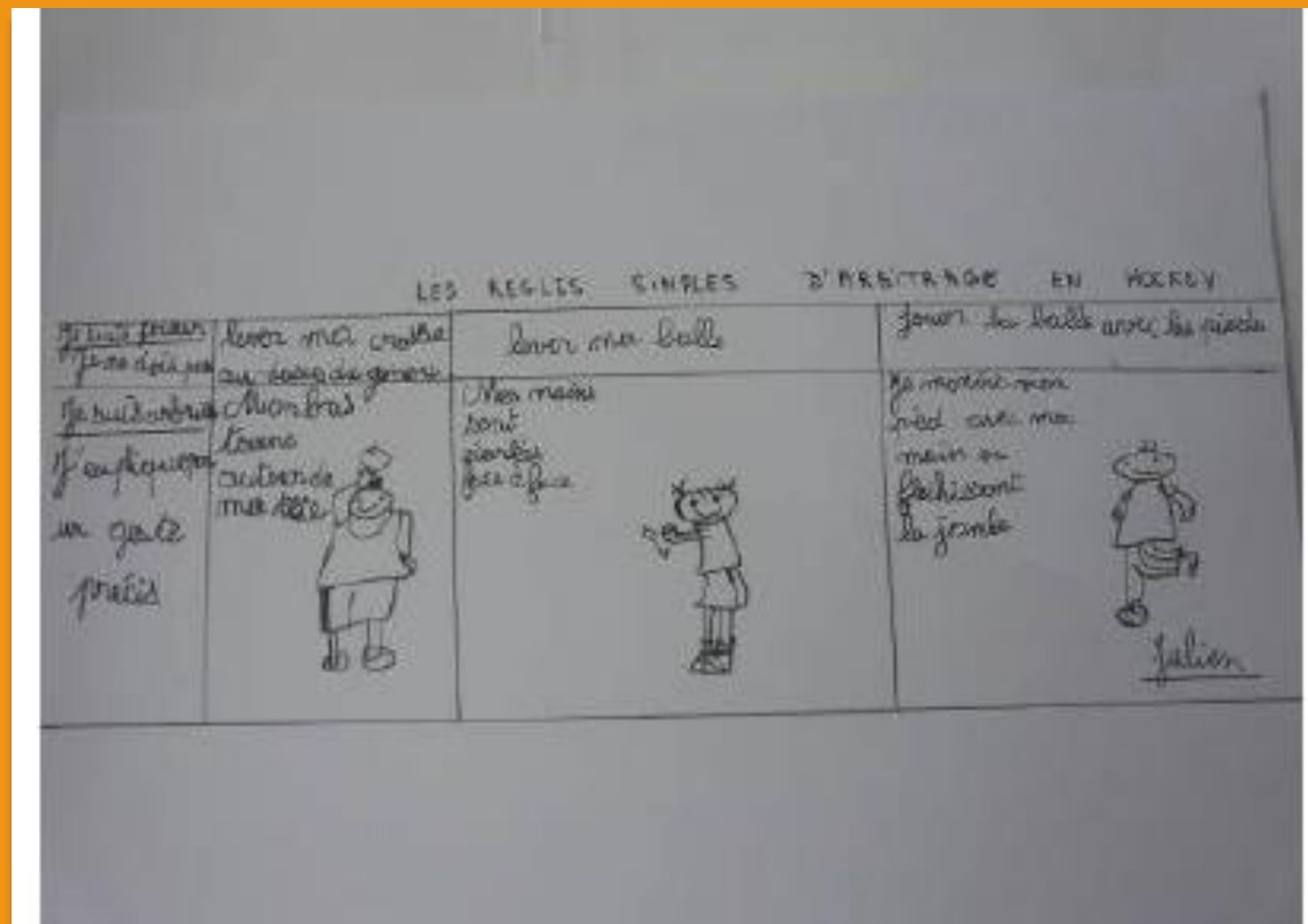
Le hockeysseur



# LES CONTENUS POSSIBLES

## CONNAISSANCES SUR L'ACTIVITE

- Représentations (dessins / photographies)
- Planning
- Règles d'action
- Aspect culturel
- Fiches techniques, fiches outils
- Règles de sécurité
- Lexique
- Arbitrage





# LES CONTENUS POSSIBLES

## CONNAISSANCES SUR L'ACTIVITE

- Représentations (dessins / photographies)
- Planning
- Règles d'action
- Aspect culturel
- Fiches techniques, fiches outils
- Règles de sécurité
- Lexique
- Arbitrage



Arbitrage et position de départ

## CONNAISSANCES SUR SOI

- Evaluation
- Stratégies
- Respect des autres
- Estime et connaissance de soi
- Impressions et sensations

**LES CONTENUS POSSIBLES**


# LES CONTENUS POSSIBLES

## CONNAISSANCES SUR SOI

- Evaluation
- Stratégies
- Respect des autres
- Estime et connaissance de soi
- Impressions et sensations


*j'entre dans l'eau :*

	avec 2 bras	avec 2 pieds	avec matériel
par l'échelle		X	X
avec sur le bord			
debout au bord		X	
debout sur le pied	X		
en plongeant à bord		X	
en plongeant à pied		X	




*je me déplace :*

	quelques mètres		10 mètres		20 mètres	
	avec pieds	sans pieds	avec pieds	sans pieds	avec pieds	sans pieds
en tenant le bord à 2 mains		X		X		X
en tenant le bord à une main	X		X		X	
le long du bord sans le tenir	X		X		X	
loin du bord	X		X		X	
en nage ventrale		X		X		X
en nage dorsale	X		X		X	
en brasse	X		X		X	
en dos	X		X		X	
en crawl	X		X		X	
en nageant sous l'eau		X		X		X



*je m'immerge :*

	en tenant le bord	avec le regard/objet		sans aide	
		sans objet	je ramasse un objet	sans objet	je ramasse un objet
les épaules	X				
le bouche		X			
toute la tête			X		
à 5 m de profondeur	X				
à 2 m de profondeur	X				
en plongeant canard					



Je suis capable d'entraîner les actions, sans matériel, en grande profondeur et sans tenir le bord :

1. nager 10 mètres, passer sous un obstacle flottant, me déplacer sous l'eau et me laisser flotter sur l'eau.
2. plonger, nager 50 mètres et passer sous un obstacle flottant.
3. nager, passer sous un obstacle flottant, nager 10 m sur le ventre, nager 10 m sur le dos, rester 10 secondes sur place et repasser sous un obstacle flottant.

# LES CONTENUS POSSIBLES

## CONNAISSANCES SUR SOI

- Evaluation
- Stratégies
- Respect des autres
- Estime et connaissance de soi
- Impressions et sensations

Recombinaison de l'activité Hockey  
en salle

Je suis capable :		
<u>* en possession :</u>		
- de contrôler ma balle de long de une ligne.	4,5/2	2/2
- de s'élancer avec garde ma balle	<del>6,5/2</del>	
en marchant	2/2	2/2
en courant	1,5/2	2/2
- de dribbler	2/2	2/2
- de garder marosse au sol.	1,5/2	2/2
- de marquer dans une zone délimitée.	1,5/2	1,5/2
<u>* en attaque :</u>		
- de garder ma balle dans marosse	1,5/2	1,5/2
- de faire une passe.	1/2	2/2
- de marquer des buts	1,5/2	1/2
- de réceptionner une balle	0,5/2	2/2
- de marquer des buts		
- d'intercepter une balle	1,5/2	2/2
- de respecter les règles de sécurité	2/2	2/2

# LES CONTENUS POSSIBLES

## CONNAISSANCES SUR SOI

- Evaluation
- Stratégies
- Respect des autres
- Estime et connaissance de soi
- Impressions et sensations

Quelques conseils pour l'endurance =

- partir lentement,
- garder le même rythme,
- ralentir quand on est essoufflé.
- penser à s'hydrater.

Comment s'échauffer ?

- sur place : talons - fesses.
- sur place : lever les genoux
- sur place : s'accroupir
- sur place : sauter
- faire tourner la cheville
- tourner le buste
- moulinets de bras
- pas chassés

# LES CONTENUS POSSIBLES

## CONNAISSANCES SUR SOI

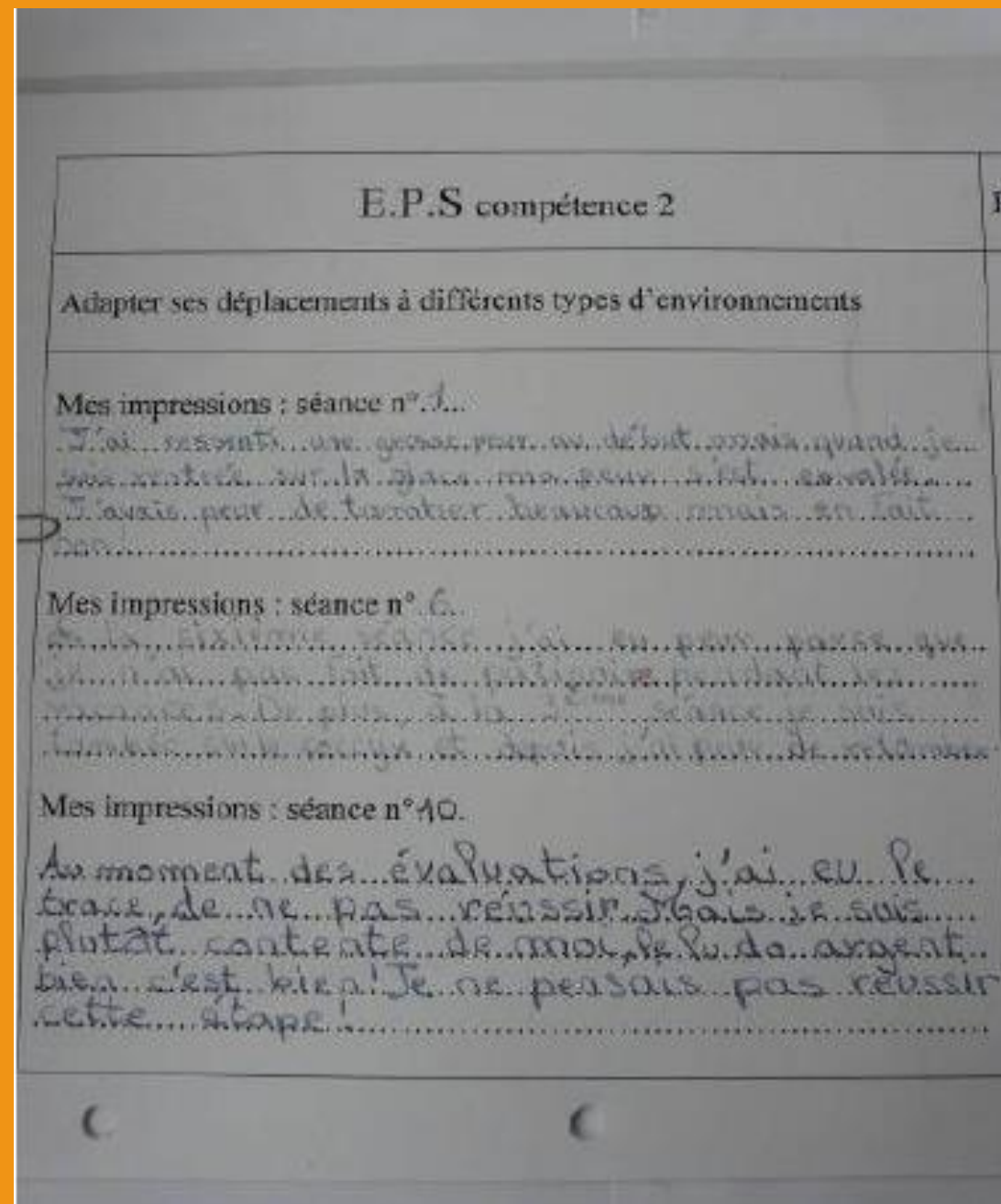
- Evaluation
- Stratégies
- Respect des autres
- Estime et connaissance de soi
- Impressions et sensations



# LES CONTENUS POSSIBLES

## CONNAISSANCES SUR SOI

- Evaluation
- Stratégies
- Respect des autres
- Estime et connaissance de soi
- Impressions et sensations



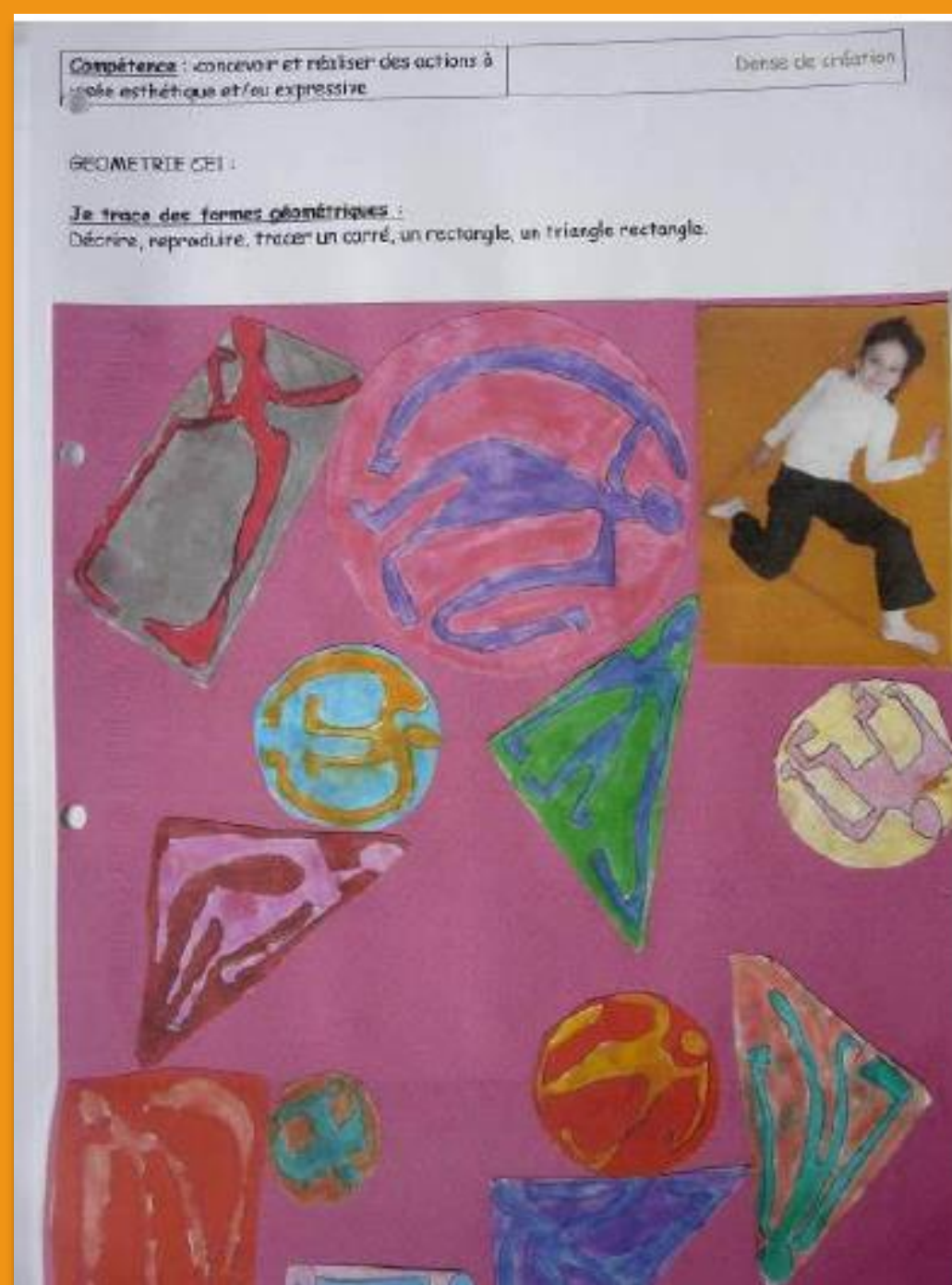
# LES CONTENUS POSSIBLES

CONTRIBUTION A L'ACQUISITION D'AUTRES COMPETENCES...



# LES CONTENUS POSSIBLES

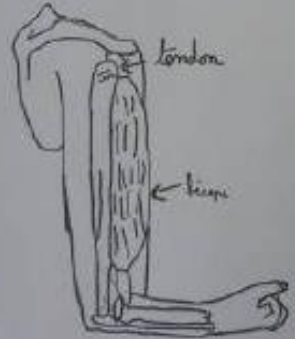
CONTRIBUTION A L'ACQUISITION  
D'AUTRES COMPETENCES...



# LES CONTENUS POSSIBLES

CONTRIBUTION A L'ACQUISITION  
D'AUTRES COMPETENCES...

Le bras du joueur de badminton



Le tendon  
triceps

Les muscles

Quand on pratique un sport comme le badminton, le cerveau donne l'ordre de tirer sur le bras. Quand nous tirons le bras, le triceps se contracte et le bras s'étire, c'est ce qu'on appelle la flexion. Le triceps est un muscle antagoniste car il travaille souvent.

Il y a plus de 500 muscles dans le corps humain.

Charlotte  
Quentin

L'hygiène du corps

On doit se laver pour enlever les microbes. On doit manger et dormir pour être en bonne santé. L'exercice qui fait fonctionner ton cœur, tes poumons et tes membres, fortifie le corps.

Dorothée

L'alimentation de sportif

L'alimentation du sportif doit avant tout être équilibrée. Le sportif s'entraîne et perd donc ainsi beaucoup de sel. Le sportif devra consommer suffisamment :

- de vitamines et de sel minéral
- des fibres et des lipides sains et crus à chaque repas pour récupérer.
- des féculents en quantité très importante vers la fin de l'entraînement : les glucides
- les acides gras essentiels fondamentaux au bon fonctionnement de l'organisme.

La consommation énergétique d'un sportif est différente au repos ou au pic de la compétition.

Lafie et Helyda

# LES CONTENUS POSSIBLES

CONTRIBUTION A L'ACQUISITION  
D'AUTRES COMPETENCES...



# LES CONTENUS POSSIBLES

CONTRIBUTION A L'ACQUISITION  
D'AUTRES COMPETENCES...

**Compétence** : concevoir et réaliser des actions à visée esthétique et/ou expressive

Danse de création

TICE :

Je recherche quatre types de danses sur google images. Je les insère dans un tableau et je légende mes documents.



*Danse contemporaine*



*Valse*



*Salsa*



*Ballet*

Solène

# OLYMPISME: TROIS VALEURS FONDAMENTALES

- **L'excellence** consiste à donner le meilleur de soi, sur le terrain ou dans la vie. Il ne s'agit pas seulement de gagner, mais surtout de participer, progresser par rapport à des objectifs que l'on s'est fixés, s'efforcer de se dépasser au quotidien.
- **L'amitié** doit conduire à bâtir un monde meilleur et plus paisible grâce au sport, à la solidarité, à l'esprit d'équipe, à la joie et à l'optimisme. Considérer le sport comme instrument visant une meilleure compréhension mutuelle entre les individus et les peuples du monde entier, malgré les différences.
- Enfin, derrière la valeur de **respect** se distingue la volonté de se respecter, respecter son corps, respecter les autres et les règles ainsi que l'environnement. Dans le cadre du sport, le respect va de pair avec le fair-play et la lutte contre le dopage ou tout autre comportement contraire à l'éthique.
- <https://www.paris2024.org/fr/valeurs-de-lolympisme-0/>
- Jeu de mémoire sur les valeurs de l'olympisme. Le jeu du memory peut être utilisé pour amorcer une réflexion autour des trois valeurs olympiques (excellence - respect - amitié) :  
<https://cnosf.franceolympique.com/cnosf/fichiers/File/CNOSF-CultureEducation/valeursolympiquesmemoire.pdf>

# LA PREPARATIN DE LA SEMAINE OLYMPIQUE

- Power-point sur l'olympisme: [https://cnosf.franceolympique.com/cnosf/fichiers/File/CNOSF-CultureEducation/2016\\_Olympisme\\_Ecole/powerpoint-danimation-sur-lolympisme.pdf](https://cnosf.franceolympique.com/cnosf/fichiers/File/CNOSF-CultureEducation/2016_Olympisme_Ecole/powerpoint-danimation-sur-lolympisme.pdf)
- Vidéo sur les jeux de l'Antiquité : <https://www.reseau-canope.fr/notice/les-jeux-de-lantiquite.html>
- Vidéo sur les jeux olympiques modernes : <https://www.reseau-canope.fr/notice/la-renaissance-des-jeux-olympiques.html>
- Vidéo sur l'évolution des jeux olympiques au XXème siècle : <https://www.reseau-canope.fr/notice/un-siecle-de-jeux-olympiques.html>
- Les incollables sur les jeux olympiques (jeu en ligne) : <https://cnosf.franceolympique.com/cnosf/actus/6106-les-incoweb-.html#null>
- La découverte des disciplines olympiques au travers de pictogrammes : <https://www.olympic.org/museum/visit/schools/teaching-resources/lesson-material/a-la-decouverte-de-l-olympisme-les-pictogrammes>

MERCI POUR VOTRE ATTENTION