

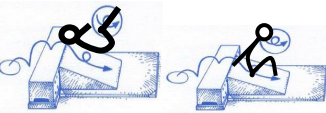
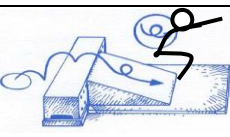




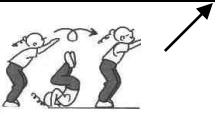



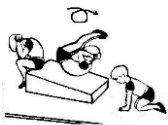







## FICHE ROULER TOURNER EN AVANT Cycle 2<sup>1</sup>

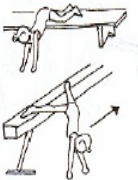
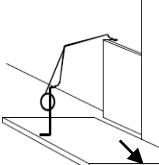

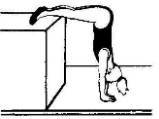


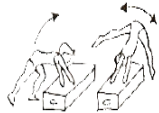
Éléments		Critères de réussite	Niveau de difficulté
<b>TOURNER LATÉRALEMENT SUR SOI AU SOL</b>			
Rouler au sol sur une ligne, bras dans le prolongement du corps ou serrés		Rouler droit sur la ligne	(V)
Enchaîner trois tours dans un sens, puis trois dans l'autre sens en suivant une ligne		Revenir au départ après 3 tours	(B)
<b>TOURNER EN AVANT</b>			
Rouler sur un plan incliné		Poser la nuque, rouler droit en boule jusqu'au bout	(V)
Rouler sur un plan incliné		Arriver accroupi	(B)
Rouler sur un plan incliné écart		Arriver écart	(B)
Rouler au sol entre deux lignes, revenir assis		Rouler droit entre les lignes	(B)
Rouler au sol, revenir accroupi en poussant sur les mains		Arriver accroupi	(B)
Rouler au sol, se relever sans les mains		Se relever sans les mains	(R)
Rouler au sol + un saut		Se relever sans les mains	(R)

<sup>1</sup> Certains dessins sont à attribuer aux ouvrages et sites : Guide de l'enseignant Tome 2 Revue EPS, sites de l'académie de Lille, d'Alain Martre, des Inspections académiques de Strasbourg, de Grenoble, des CPD du Haut Rhin

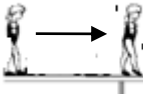


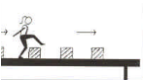





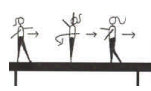
## FICHE TOURNER EN ARRIERE Cycle 2

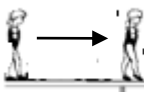












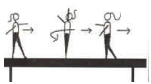

Eléments		Critères de réussite	Niveau de difficulté
Départ accroupi, descendre en boule et se balancer		<b>Revenir après 1 bascule assis en boule sur les pieds et les fesses</b>	V
Départ accroupi, descendre en boule et se balancer		<b>Descendre et revenir accroupi</b>	B
Descendre et aller s'appuyer sur les épaules, jambes au dessus du bassin		<b>Rester en équilibre sur les épaules 3s</b>	B
Rouler en AR sur un plan incliné, arriver à genoux		<b>Pousser sur les bras, rouler dans l'axe</b>	B
Rouler en AR sur un plan incliné, arriver écart		<b>Rouler dans l'axe, revenir écart</b>	B
Départ écart, rouler en AR sur un plan incliné, arriver sur les pieds		<b>Pousser sur les bras, rouler dans l'axe</b>	R
Rouler en AR au sol, arriver sur les genoux		<b>Pousser sur les bras, rouler dans l'axe</b>	R
Rouler en AR au sol, écart		<b>Rouler dans l'axe, revenir écart</b>	R
Rouler en AR au sol, arriver sur les pieds		<b>Rouler dans l'axe, revenir sur les pieds</b>	R

**FICHE SE RENVERSER Cycle 2**  
(Quadrupédie de plus en plus renversée)







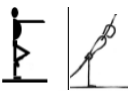








Eléments		Critères de réussite	Niveau de difficulté
Se déplacer latéralement, en quadrupédie sur des bancs	 bras tendus	Se déplacer sur tout le chemin en appuis pieds mains	V
Se déplacer latéralement les fesses au-dessus des mains	 bras tendus	Se déplacer les fesses hautes	B
Construire la verticale renversée (contrôle perceptif du ventre)	 bras tendus	Rester 3s	B
Rouler en avant après s'être renversé	 <u>+une aide adulte</u>	Tenir renversé puis rouler en « contrôlant »	R
Construire la verticale renversée (alignement mains-tronc-1jambe)	 <u>+1 aide</u>	Tenir la jambe alignée 3s	R
<b>SE RENVERSER POUR FAIRE LA ROUE</b>			
Franchir de part et d'autre un banc en montant les fesses		Ne pas toucher le banc avec les pieds	B
Passer de chaque côté du banc en se renversant. Construire la rotation latérale, <u>chercher son sens de rotation</u>		Ne pas toucher le banc - une main après l'autre - un pied après l'autre	R

## FICHE S'EQUILIBRER Cycle 2






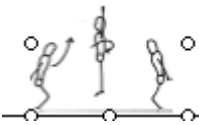
Eléments		Critères de réussite	Niveau de difficulté
<b>SUR LE BANC</b>			
Marcher en AV/AR/, sur le côté, trotter en mobilisant les bras ou non, en balançant la jambe le long du banc		<b>Ne pas avoir de déséquilibre</b>	<span style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 5px;">V</span>
Transporter un objet			
Sortie en bout de banc		<b>Stable dans la zone de réception</b>	
Marcher sur $\frac{1}{2}$ pointes		<b>Ne pas avoir de déséquilibre</b>	<span style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 5px;">B</span>
Enjamber des obstacles			
Sauter par-dessus			
Faire des $\frac{1}{2}$ tours en haut et en bas			
Marcher yeux fermés			
Attraper un anneau et le relancer			
Faire des figures d'équilibre sur 1 pied			
Rester en équilibre sur les fesses sans les mains			
Enchaîner au moins 1 aller-retour avec une position d'équilibre, ou un saut			
Sorties immobiles avec un saut écart, ou $\frac{1}{4}$ tour			

SUR LA POUTRE BASSE			
Marcher en AV/AR/, sur le côté en mobilisant les bras ou non		Ne pas tomber	
Faire des figures d'équilibre sur 2 pieds			
Balancer la jambe le long de la poutre			
Transporter un objet avec $\frac{1}{2}$ tour			
Marcher en attrapant un anneau et en le relançant			
Deux $\frac{1}{2}$ tours enchainés ou $\frac{1}{2}$ tour en bas			
Faire des figures d'équilibre sur 1 pied			
Rester en équilibre sur les fesses			
Sauter par-dessus des lignes			
Enchaîner au moins 1 aller-retour avec un saut et un tour			
Sorties avec $\frac{1}{2}$ tour ou 1 saut groupé		Stable dans la zone de réception	

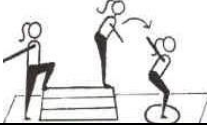


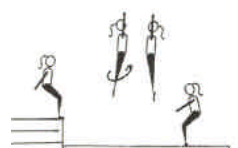
## DES FIGURES D'EQUILIBRE Cycle 2




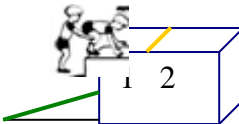
Eléments		Critères de réussite	Niveau de difficulté
Un pied posé au sol devant		<b>Forme reconnue</b>	Au sol
En fente avant			V
A genoux bras horizontaux			B
Sur 3 appuis			sur le banc
Sur les fesses			R
Sur deux pieds en mobilisant les bras		<b>Tenir immobile sans déséquilibre</b>	Au sol et sur le banc
Sur 1 pied			B
Sur 2 appuis (un genou et un bras)			sur la poutre
Sur les fesses et pieds			R
Sur mains et pieds			
En planche avant			
Sur 1 un pied à plat, bras verticaux			Au sol et sur le banc sur la poutre
Les postures sur 1/2 pointes			R
Sur les fesses			
Chandelle			

## FICHE SAUTER Cycle 2

Eléments		Critères de réussite	Niveau de difficulté
Différentes formes de sauts - 2 pieds-2 pieds, - 1 pied -autre pied, - 1 pied-même pied, - 1 pied-2 pieds, - 2 pieds-1 pied		<b>La forme choisie est respectée,</b>	<span style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 5px;">V</span> Coordonnés <span style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 5px;">B</span>
Saut vers le haut 2 pieds			<b>L'arrivée est stabilisée</b>
Saut extension			
Saut écart			
Saut avec $\frac{1}{4}$ tour		<span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 5px;">R</span>	
Saut avec $\frac{1}{2}$ tour			

## VOLER POUR MONTER ET DESCENDRE Cycle 2

Éléments		Critères de réussite	Niveau de difficulté
Sauter d'un contre-haut dans une zone marquée au sol		<b>Arriver stabilisé dans la zone de réception</b>	<span style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 5px;">V</span>
Sauter avec ses bras vers le haut dans une zone marquée au sol			<span style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 5px;">B</span>
Sauter écart d'un contre-haut dans une zone marquée au sol			<span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 5px;">R</span>
Saut $\frac{1}{2}$ tour en l'air dans une zone marquée au sol			<span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 5px;">R</span>

Éléments		Critères de réussite	Niveau de difficulté
Monter en bonds de lapins sur un contre-haut		<b>Monter en appuis quadrupédiques</b>	<span style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 5px;">V</span>
Rebondir, arriver à genoux sur bloc de mousse, 1 bond de lapin, sauter		<b>Sans arrêt sauter stabilisé</b>	<span style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 5px;">B</span>
Sauter arriver accroupi sur le bloc 1 bond de lapin, sauter vers le haut		<b>Pieds sur le bloc de mousse sauter stabilisé</b>	<span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 5px;">R</span>
<u>Après 3 pas d'élan au maximum,</u> poser les mains et les pieds dans la zone 1		<b>Pieds et mains dans la zone 1 sauter stabilisé</b>	<span style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 5px;">R</span>