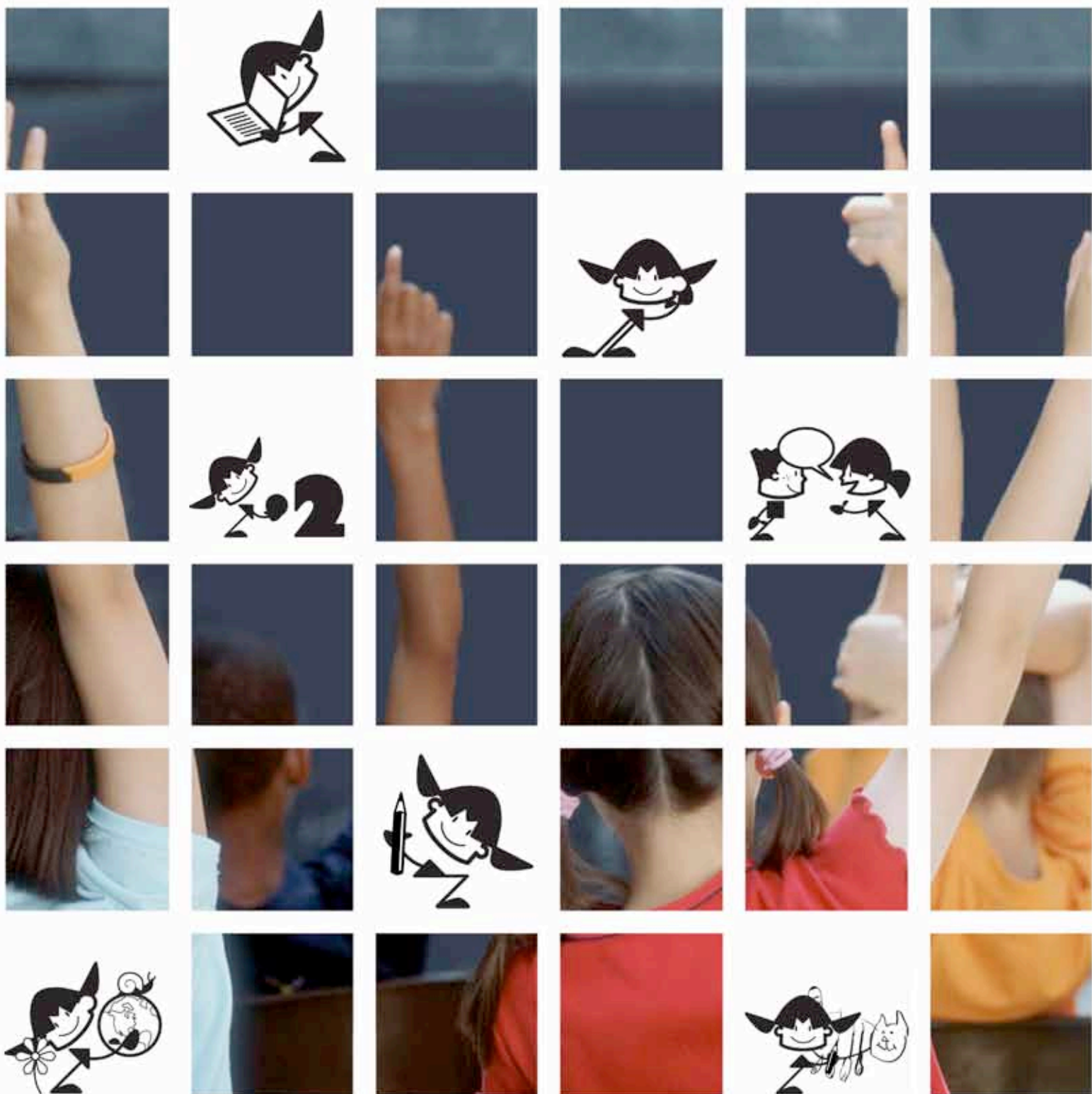




# PLAN D'ÉTUDES

## ÉCOLE FONDAMENTALE



## Règlement grand-ducal du 11 août 2011 fixant le plan d'études pour les quatre cycles de l'enseignement fondamental.

Nous Henri, Grand-Duc de Luxembourg, Duc de Nassau,

Vu la loi du 6 février 2009 portant organisation de l'enseignement fondamental;

Notre Conseil d'État entendu;

Sur le rapport de Notre Ministre de l'Éducation nationale et de la Formation professionnelle et après délibération du Gouvernement en Conseil;

### Arrêtons:

**Art. 1<sup>er</sup>.** Le plan d'études de l'enseignement fondamental est constitué de trois parties différentes jointes en annexe, portant sur les socles de compétences, les programmes et les grilles des horaires hebdomadaires. Les trois annexes font partie intégrante du présent règlement.

(1) À l'annexe 1 figurent les socles de compétences à atteindre à la fin de chaque cycle d'apprentissage par les élèves, les niveaux de compétence intermédiaires à franchir au cours des quatre cycles d'apprentissage ainsi que les niveaux de compétence pouvant être atteints après la maîtrise des socles du quatrième cycle.

(2) À l'annexe 2 figurent les programmes relatifs aux enseignements à dispenser dans les différents domaines de développement et d'apprentissage de l'enseignement fondamental. Les programmes comprennent les compétences à développer au cours des quatre cycles d'apprentissage, des exemples de descripteurs illustrant les performances attendues des élèves au cours d'un cycle, ainsi que les contenus se rapportant au développement des différentes compétences.

(3) Les grilles des horaires hebdomadaires des différentes branches relatives aux domaines de développement et d'apprentissage de l'enseignement fondamental figurent à l'annexe 3.

**Art. 2.** Les objectifs généraux de l'enseignement fondamental définis à l'article 6 de la loi du 6 février 2009 portant organisation de l'enseignement fondamental sont visés par le développement des compétences transversales figurant à l'annexe 2 qui est à intégrer dans tous les domaines de développement et d'apprentissage. À cette fin, les enseignants organisent leurs activités d'apprentissage de manière structurée en ayant recours, dans toute la mesure du possible, à des situations diversifiées et transdisciplinaires, favorisant l'autonomie des élèves.

**Art. 3.** Au cycle 1, la langue d'enseignement employée est le luxembourgeois.

**Art. 4.** Aux cycles 2, 3 et 4, l'allemand est la langue d'enseignement employée dans les domaines de développement et d'apprentissage relatifs à l'alphabétisation, la langue allemande, les mathématiques, l'éveil aux sciences, les sciences naturelles et humaines et l'éducation morale et sociale.

Le français est la langue d'enseignement employée pour l'apprentissage du français, le luxembourgeois pour le cours de luxembourgeois.

Dans les domaines relatifs à l'expression corporelle, la psychomotricité, les sports et la santé, l'éveil à l'esthétique, à la création et à la culture, les arts et la musique, le luxembourgeois, l'allemand et le français peuvent être employés en tant que langues d'enseignement. Toutefois, les explications écrites sont données et rédigées en allemand.

**Art. 5.** Des recommandations pédagogiques et didactiques relatives à l'application des programmes des différents domaines d'apprentissage des quatre cycles de l'enseignement fondamental sont arrêtées par le ministre ayant l'Éducation nationale dans ses attributions, l'avis du Collège des inspecteurs ayant été demandé.

**Art. 6.** La liste du matériel recommandé par le ministre ayant l'Éducation nationale dans ses attributions et avisé par la Commission scolaire nationale est publiée chaque année avant le 1<sup>er</sup> juillet sur le site Internet du ministère de l'Éducation nationale ou par tout autre moyen approprié.

**Art. 7.** Le règlement grand-ducal du 26 août 2009 fixant le plan d'études pour les quatre cycles de l'enseignement fondamental est abrogé.

**Art. 8.** Les dispositions du présent règlement grand-ducal sont applicables à partir de la rentrée scolaire 2011/2012.

**Art. 9.** Notre Ministre de l'Éducation nationale et de la Formation professionnelle est chargée de l'exécution du présent règlement qui sera publié au Mémorial.

*La Ministre de l'Éducation nationale  
et de la Formation professionnelle,*

**Mady Delvaux-Stehres**

Cabasson, le 11 août 2011.

**Henri**



|   | <b>Socle Cycle 1</b>   | <b>Socle Cycle 2</b>   |   |
|---|--|--|---|
| <b>Compétences</b>  | <b>Niveau 1</b>  | <b>Niveau 2</b>  | <b>Niveau 3</b>   |
| <b>Affiner sa motricité fine</b>                                  | L'élève découvre sa main dominante. Il arrive à contrôler ses gestes lors d'activités de motricité fine (découper, colorier, tracer, coller, plier, déchirer, modeler, enfiler) et il utilise les outils de façon adéquate et précise (p.ex. tenue des ciseaux et des crayons de couleur). | L'élève fait preuve d'une bonne coordination oculo-manuelle. Il guide différents outils scripteurs de façon contrôlée et adaptée au support tout en utilisant sa main dominante.   |   |
| <b>Mobiliser ses capacités motrices de base</b>                   | L'élève pratique les principales formes de mouvement en situation tout en les adaptant à l'espace (courir, grimper, glisser, sauter, tourner, balancer) et coordonne ses mouvements (tirer, pousser, lancer). Il arrive à gérer les variations du tonus musculaire (tension, détente).     | L'élève lance des objets divers en longueur, en hauteur, sur et dans des cibles et se maintient et se déplace en équilibre sur divers supports.  | L'élève effectue une rotation en avant et une rotation en arrière sur différents engins et au sol.  |
| <b>Mobiliser ses capacités psychomotrices de base</b>             | L'élève précise son schéma corporel à travers des situations motrices variées (histoires mimées, jeux de rôle, jeux de mouvement...).  | L'élève fait preuve de la maîtrise de son schéma corporel en enchaînant et en coordonnant ses mouvements dans une situation proche du vécu quotidien.  | L'élève sait enchaîner et coordonner une suite de mouvements de manière fluide dans une situation imprévue.   |
| <b>Participer à des jeux sportifs</b>                             | L'élève prend une part active dans des jeux collectifs : il coopère avec ses partenaires, commence à respecter les règles convenues et les limites de ses adversaires.   | L'élève collabore avec ses coéquipiers et comprend que le respect des règles de jeu est essentiel pour la réussite commune.  | L'élève joue avec un ou plusieurs partenaires en agissant conformément aux règles de jeu et en ayant conscience de ses sentiments en cas de victoire ou de défaite. |
| <b>Adopter une conscience de bien-être mental et physique</b>     | L'élève perçoit ses capacités physiques ainsi que des réactions de son corps lors du mouvement (fatigue, bien-être...). Il connaît quelques règles élémentaires d'hygiène corporelle et de sécurité.   | L'élève pratique des exercices d'échauffement et se rend compte que son corps change et se développe. Il connaît ses forces et accepte ses faiblesses. Il applique les règles élémentaires d'hygiène (tenue vestimentaire, douche...). |   |
| <b>Entraîner et enchaîner des mouvements complexes dans l'eau</b> | L'élève sait se mouvoir librement et avec assurance dans l'eau à hauteur de poitrine.  | L'élève glisse sur l'eau à hauteur légèrement inférieure à la taille de l'enfant, avec l'aide de matériel auxiliaire.  | L'élève saute du bord du grand bassin dans l'eau en acceptant une courte immersion dans l'eau.  |

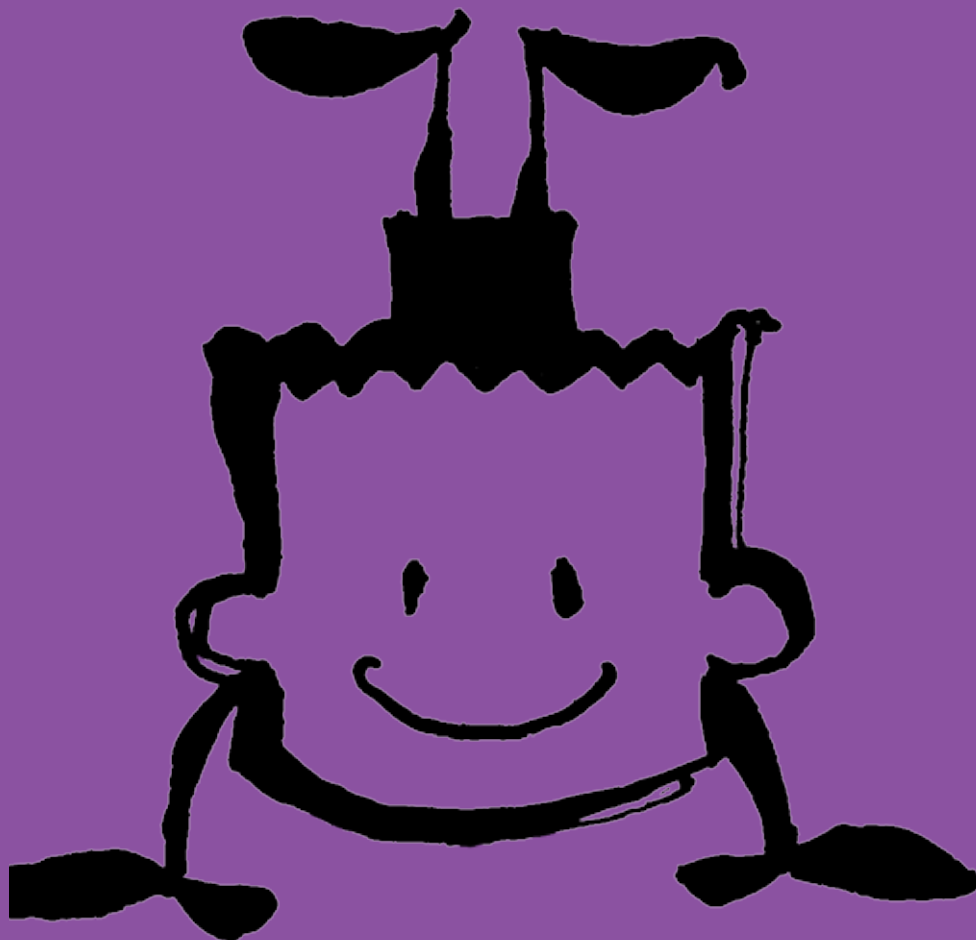
| <b>Socle Cycle 3</b>   |  | <b>Socle Cycle 4</b>  |   |
|--|--|---|---|
| <b>Niveau 4</b>  | <b>Niveau 5</b>  | <b>Niveau 6</b>   | <b>Niveau 7</b>   |
| L'élève effectue une suite de mouvements qui sollicite au moins trois capacités de coordination.   | L'élève combine différents mouvements au sol et en agissant avec différents engins de gymnastique (barres, plinthes, poutres). | L'élève se déplace (escalader, s'élaner, s'accrocher...) et se maintient en équilibre sur différents supports et engins de gymnastique.   | L'élève exécute les mouvements fondamentaux dans les domaines courir, sauter et lancer et les applique aisément et de façon autonome dans différentes situations. |
| L'élève s'oriente et se meut de manière contrôlée dans l'espace de jeu, en utilisant adéquatement le matériel de jeu; il traite ses coéquipiers avec égard.  | L'élève comprend une idée de jeu simple formulée par l'enseignant et peut l'expliquer à ses camarades de classe.               | L'élève reconnaît des situations de jeu d'équipe simples et agit de façon appropriée en assurant des rôles différents (attaquant, défenseur).   | L'élève organise des jeux simples avec et sans arbitre, invente des jeux et les adapte à ses propres capacités et besoins.  |
| L'élève pratique des exercices d'échauffement et se rend compte que son corps change et se développe. Il connaît ses forces et accepte ses faiblesses. Il applique les règles élémentaires d'hygiène (tenue vestimentaire, douche...). |  | L'élève pratique des exercices spécifiques d'échauffement. Il court avec endurance à son propre rythme pendant une période adaptée à son âge. Il agit en tenant compte de ses forces et de ses faiblesses. Il identifie les risques de sécurité et agit de manière responsable. |   |
| L'élève nage avec assurance dans un style de natation sur une courte distance (25 m).  | L'élève effectue un plongeon du bord du grand bassin, recherche un objet au fond et le remonte.                                | L'élève nage sans interruption dans un style sur une distance de 100 m.   | L'élève nage aisément au moins 100 m en nage alternative.   |

Cycle 1

**La psychomotricité, l'expression corporelle et la santé**

Cycles 2 à 4

**L'expression corporelle, la psychomotricité, les sports et la santé**



## La psychomotricité, l'expression corporelle et la santé

### Cycle 1

#### C1 : Activités motrices de base



| COMPÉTENCE À DÉVELOPPER                               | EXEMPLES DE PERFORMANCE  |
|---|--|
| <b>Affiner sa motricité fine (dextérité manuelle)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Réaliser des constructions à l'aide de matériel divers</li> <li>• Mettre un vêtement, mettre des chaussures, nouer une écharpe...</li> <li>• Adapter le tonus musculaire à l'activité (support, outil utilisé)</li> <li>• Tenir les outils de façon adaptée (ciseaux, crayons, pinceau)</li> <li>• Contrôler ses gestes lors de l'utilisation des outils : colorier et découper en respectant les contours, suivre une ligne de contour sans la dépasser</li> <li>• Expérimenter différentes façons d'utilisation des outils (dessiner, gribouiller...)</li> <li>• Reproduire des traits et des formes librement ou avec consignes</li> <li>• Travailler à l'aide d'une main dominante et d'une main auxiliaire</li> <li>• Réaliser différentes sortes de lignes avec des outils différents : lignes droites, courbes, points, spirales...</li> </ul> |
| <b>Mobiliser ses capacités psychomotrices de base</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Distinguer les différentes parties de son corps, les nommer, les représenter</li> <li>• Vivre son corps dans des situations diverses : percevoir ses membres, ses réactions corporelles lors du mouvement et de l'effort...</li> <li>• Utiliser ses sens lors des activités motrices : percevoir avec ses mains, ses pieds, réagir à des perceptions auditives, visuelles...</li> </ul>   |
| <b>Mobiliser ses capacités motrices de base</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motricité globale</li> <li>• Pratiquer des mouvements de base (cf. contenus)</li> <li>• Coordonner ses mouvements : tirer, pousser, lancer, manier, faire le saut du pantin</li> <li>• S'orienter dans l'espace : commencer à ajuster ses mouvements en fonction de l'espace</li> <li>• Garder l'équilibre et un tonus musculaire adapté aux activités motrices</li> <li>• Adopter une position stable lors de ses mouvements : adapter son équilibre lors des mouvements d'accélération, de changement de direction ou de giratoires</li> <li>• Se mouvoir, interrompre ou changer son mouvement sur un signal donné (sonore, tactile ou visuel)</li> <li>• Exprimer ses sentiments au moyen de son corps</li> <li>• Explorer des parcours aux agrès, des parcours d'obstacles et des chantiers de motricité</li> </ul>                              |

#### Contenus recommandés (motricité fine)

- Dimensions :
  - tonus musculaire ;
  - coordination oculo-manuelle ;
  - coordination motrice bilatérale des deux mains ;
  - habileté et agilité des mains et des doigts.
- Mouvements de base :
  - saisir, lâcher, tenir, pousser, enfoncer, tourner, tirer, secouer ;
  - enfiler (des perles, des petits objets divers) ;

- construire à l'aide de matériaux différents (matériel de récupération, matériel de construction, matériel naturel, etc.) ;
- empiler, assembler, encastrer ;
- colorier, tracer, dessiner, écrire, reproduire des graphismes (traits, ronds, points, boucles) ;
- découper, déchirer, plier, modeler, coller ;
- enfiler, boutonner, nouer, lacer les souliers, fermer, tirer, ouvrir la fermeture à glissière ;
- tisser, broder ;
- visser et dévisser ;
- tailler un crayon, dresser la table, arroser les plantes ;
- frapper des deux mains ;
- frotter et laver les mains, se moucher le nez ;
- faire pivoter un dé.

### **Contenus recommandés (capacités motrices et psychomotrices de base)**

- Mouvements de base :
  - marcher : en avant, en arrière, sur les talons, sur la pointe des pieds ;
  - courir : à différentes vitesses, en groupe... ;
  - sauter : en hauteur, en longueur, sur une jambe... ;
  - lancer : le plus loin possible, en hauteur, à quelqu'un... ;
  - grimper à différents engins, monter les escaliers, glisser, se suspendre, utiliser une balançoire ;
  - tourner, culbuter, se balancer ;
  - tirer, pousser ;
  - se tenir debout sur une jambe ;
  - se déplacer avec ou sur des engins (cf. petit matériel de sport et agrès) ;
- Situations variées/espaces variés :
  - jardins d'agrès, circuits, parcours d'obstacles ;
  - histoires mimées, jeux de rôles, danses, rondes ;
  - jeux de course, jeux de recherche, jeux de lancement ;
  - jeux de perception corporelle (toucher, ouïe, odorat) : massages ;
  - intérieur/extérieur ;
  - surfaces stables/instables.
- Notions/règles :
  - schéma corporel ;
  - tonus musculaire (contraction, décontraction, régulation : en situation assise, en position debout, lors des changements de position) ;
  - réactions corporelles : transpiration, respiration, battements du cœur, bien-être ;
  - relations spatiales : à l'extérieur, à l'intérieur, espace ouvert, espace fermé, en haut, en bas, sur, sous, au-dessus, au-dessous, devant, derrière, à côté, entre ;
  - notions de vitesse, de rythme et de durée ;
  - règles de sécurité élémentaires : échauffement, vêtements adaptés à l'activité.



## C1 : Jeux sportifs



| COMPÉTENCE À DÉVELOPPER                      | EXEMPLES DE PERFORMANCE  |
|--|--|
| <p><b>Participer à des jeux sportifs</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier les différents rôles d'un jeu</li> <li>• Expérimenter différents rôles d'un jeu</li> <li>• Assumer un rôle dans des jeux de mouvement</li> <li>• Accepter et respecter les règles de jeu convenues dans l'intérêt du groupe</li> <li>• Apporter sa contribution en vue d'atteindre un but commun dans des situations de jeu : jouer en collaborant avec un ou plusieurs partenaires, partager le matériel de jeu avec un ou plusieurs partenaires, s'opposer en groupe à un ou plusieurs partenaires...</li> <li>• Permettre le contact physique</li> <li>• Respecter les limites de son adversaire</li> <li>• Adopter une approche constructive face au matériel utilisé</li> <li>• Expérimenter différentes façons d'utilisation du matériel</li> <li>• Vivre des situations de réussite et de succès</li> </ul> |

**Contenus recommandés**

- Petit matériel de sport et agrès :
  - objets de nature, forme, poids, taille, fragilité différents ;
  - ballons, cordes, cerceaux, échasses, bâtons... ;
  - tricycles, vélos, trottinettes.
  - matériel psychomoteur : objets Pedalo®, planches à roulettes, foulards à jongler, parachutes, ballons-sièges.
- Techniques :
  - lancer, lancer et réceptionner, rouler, glisser, tourner, balancer, conduire, guider, transporter, tirer, pousser, manier... .
- Formes de jeux :
  - jeux individuels, par deux, en groupe, jeux de règles, jeux coopératifs, jeux de poursuite, jeux d'adresse, jeux de lutte ;
  - rôles dans les jeux : poursuivant et poursuivi, délivreur et délivré... .
- Règles de jeu :
  - ne pas faire mal à son adversaire, respecter les limites de son adversaire et ses réactions, respecter le signal qui annonce la fin.



## C1 : Bien-être mental et physique



| COMPÉTENCE À DÉVELOPPER                                | EXEMPLES DE PERFORMANCE  |
|--|--|
| Adopter une conscience de bien-être mental et physique | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer la confiance en soi : découvrir ses forces, savoir estimer ses performances</li> <li>• Mobiliser différentes parties du corps lors de l'échauffement</li> <li>• Respecter des règles de sécurité élémentaires liées aux activités motrices, à l'utilisation du matériel et des locaux</li> <li>• Exercer différentes postures et s'habituer à prendre de bonnes postures</li> <li>• Différencier les périodes de détente et les périodes d'effort</li> </ul> |

## C1 : Nager



| COMPÉTENCE À DÉVELOPPER                                    | EXEMPLES DE PERFORMANCE   |
|--|---|
| Entraîner et enchaîner des mouvements complexes dans l'eau | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se mouvoir librement et sans peur dans l'eau à hauteur de poitrine</li> <li>• Flotter sur l'eau avec assistance</li> <li>• Sauter dans l'eau avec assistance</li> <li>• Immerger la tête sous l'eau</li> <li>• Connaître les règles de la baignade et d'hygiène</li> </ul> |

## Contenus recommandés

- Mouvements de base dans l'eau : flotter, sauter, glisser, plonger, s'immerger
- Règles d'hygiène : prendre une douche avant et après le bain, mettre un bonnet...
- Règles de la baignade : ne pas courir sur des surfaces glissantes, faire attention aux autres en sautant dans l'eau...

## L'expression corporelle, la psychomotricité, les sports et la santé

### Cycle 2

#### C2 : Activités motrices de base



| COMPÉTENCES À DÉVELOPPER                              | EXEMPLES DE PERFORMANCE  |
|---|--|
| <b>Affiner sa motricité fine (dextérité manuelle)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guider les différents outils scripteurs (crayon, stylo) de façon contrôlée et adaptée au support en utilisant sa main dominante</li> <li>• Écrire des chiffres et des lettres de manière fluide et lisible</li> <li>• Découper de manière précise le long d'une ligne ou d'une forme simple (cercle, rectangle)</li> <li>• S'habiller et se déshabiller sans aide</li> </ul>  |
| <b>Mobiliser ses capacités motrices de base</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mener à bien des exercices de motricité concernant les mouvements de base</li> <li>• Développer le sens de la durée, du rythme, de la distance et de l'espace</li> <li>• Coordonner et affiner ses mouvements : lancer et attraper, pousser et tirer</li> <li>• Équilibrer son corps lors de différentes activités motrices et dans des espaces variés</li> <li>• Construire des parcours simples, les utiliser et les représenter</li> </ul> |
| <b>Mobiliser ses capacités psychomotrices de base</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maîtriser son schéma corporel</li> <li>• Enchaîner et coordonner ses mouvements dans des situations quotidiennes</li> <li>• Connaître les différentes parties du corps, les différents mouvements possibles de ses membres</li> <li>• Prendre de bonnes postures dans différentes positions (position assise...)</li> <li>• Développer une attitude saine et équilibrée face à son corps</li> </ul>   |

#### Contenus recommandés

- Mouvements de base:
  - courir : rapidement sur une courte distance, en salle ou à l'extérieur, seul ou ensemble avec d'autres enfants, par-dessus des obstacles et en accomplissant des exercices supplémentaires ;
  - sauter : en longueur, en hauteur, par-dessus des obstacles, en contournant des obstacles, d'une jambe en avant en prenant son élan ;
  - lancer différents objets : en longueur, en hauteur, sur et dans des cibles.
- Situations variées/espaces variés:
  - jardins d'agrès, circuits, parcours d'obstacles ;
  - histoires mimées, jeux de rôles, danses, rondes ;
  - jeux de course, jeux de recherche, jeux de lancement ;
  - intérieur/extérieur ;
  - surfaces stables/instables.
- Notions, règles:
  - échauffement ;
  - schéma corporel ;
  - tonus musculaire (contraction, décontraction, équilibre, régulation : en situation assise, en position debout, lors des changements de position) ;
  - règles de sécurité élémentaires : échauffement, vêtements adaptés, hygiène corporelle ;

- réactions corporelles : transpiration, respiration, battements de cœur, bien-être ;
- les sens.

## C2 : Jeux sportifs



| COMPÉTENCE À DÉVELOPPER                      | EXEMPLES DE PERFORMANCE  |
|--|--|
| <p><b>Participer à des jeux sportifs</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire un usage créatif du matériel : trouver différentes possibilités d'utilisation</li> <li>• Optimiser les mouvements en les adaptant aux différents objets : avancer de manière contrôlée avec un objet roulant ou glissant, changer délibérément de direction et freiner</li> <li>• Garder l'équilibre dynamique : avancer de manière contrôlée avec un objet roulant ou glissant, changer délibérément de direction et freiner</li> <li>• Manipuler le matériel ensemble avec un partenaire ou en groupe</li> <li>• Comprendre, expliquer, mettre en pratique une idée de jeu</li> <li>• Créer son idée de jeu</li> <li>• S'orienter dans l'espace de jeu</li> <li>• Adapter ses mouvements à la manipulation d'objets</li> <li>• Percevoir le comportement moteur d'autrui de même que l'environnement spatial et y adapter ses propres actions</li> <li>• S'adapter à des coéquipiers et les traiter avec égard</li> <li>• Contrôler l'intensité de l'effort et de l'engagement physique</li> <li>• Comprendre la formation et le fonctionnement d'une équipe</li> <li>• Comprendre les règles de jeu en tant que préalables pour la réussite du jeu</li> <li>• Trouver, nommer et mettre en œuvre les caractéristiques d'un comportement fair-play</li> <li>• Réaliser que la victoire et la défaite suscitent des émotions</li> <li>• Vivre des situations de réussite et de succès</li> </ul> |

### Contenus recommandés

- Petit matériel de sport et agrès : objets de nature, forme, poids, taille différents, ballons, cordes, cerceaux, échasses, bâtons, raquettes, crosses, matériel mobile (cf. p. 126), matériel psychomoteur (cf. p. 126)
- Techniques : lancer et réceptionner, dribbler, rouler, glisser, tourner, balancer, tirer, pousser, changer de direction et freiner
- Formes de jeux : jeux individuels, par deux, en groupe, jeux coopératifs, jeux de poursuite, jeux d'adresse...
- Rôles dans les jeux : poursuivant et poursuivi, délivreur et délivré, attaquant et défenseur
- Notions tactiques élémentaires : observation des coéquipiers et des adversaires ; marquage, démarquage
- Règles élémentaires du fair-play : respect d'autrui, respect des règles du jeu, ne pas faire mal à son adversaire, respecter le signal qui annonce la fin

## C2 : Bien-être mental et physique



| Compétence à développer                                       | Exemples de performance   |
|---|---|
| <b>Adopter une conscience de bien-être mental et physique</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exemples de performance</li> <li>• Pratiquer l'échauffement avant l'effort</li> <li>• Appliquer les règles élémentaires d'hygiène (tenue vestimentaire, douche...)</li> <li>• Connaître et respecter des règles de sécurité élémentaires liées aux activités motrices, à l'utilisation du matériel et des locaux</li> <li>• Distinguer les moments de détente et d'effort</li> <li>• Se comporter avec assurance et de façon responsable par rapport à sa propre personne et à autrui</li> <li>• Identifier et mettre en évidence ses forces et accepter ses faiblesses</li> </ul> |

## C2 : Nager



| COMPÉTENCE À DÉVELOPPER   | EXEMPLES DE PERFORMANCE  |
|---|--|
| <b>Entraîner et enchaîner des mouvements complexes dans l'eau</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bouger librement et sans peur dans l'eau à hauteur de poitrine</li> <li>• Expirer dans et sous l'eau</li> <li>• Ouvrir les yeux sous l'eau</li> <li>• Reproduire des formes de mouvement données</li> <li>• Glisser sur l'eau à l'aide de matériel auxiliaire</li> <li>• Sauter dans l'eau</li> <li>• Avancer sous l'eau</li> <li>• Connaître les règles de la baignade et d'hygiène</li> <li>• Assumer la responsabilité pour sa propre personne et pour autrui lors du jeu libre</li> </ul> |

## Contenus recommandés

- Mouvements de base dans l'eau : flotter, sauter, glisser, plonger, s'immerger
- Règles d'hygiène : prendre une douche avant et après le bain, mettre un bonnet, ôter ses souliers...
- Règles de la baignade : ne pas courir sur des surfaces glissantes, faire attention aux autres en sautant dans l'eau...

## Cycle 3

## C3 : Activités motrices de base



| COMPÉTENCE À DÉVELOPPER                                | EXEMPLES DE PERFORMANCE  |
|--|--|
| <p><b>Mobiliser ses capacités motrices de base</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mener à bien des exercices de motricité concernant les mouvements de base</li> <li>• Discerner le tonus corporel, le renforcer délibérément et le relâcher</li> <li>• Surmonter des obstacles avec habileté et rythme</li> <li>• Développer des idées pour les parcours d'obstacles : construire et représenter des parcours divers</li> <li>• Lancer différents objets : en position arrêtée ou en mouvement, en longueur, en hauteur, sur et dans des cibles</li> <li>• Se comporter avec assurance par rapport à sa propre personne et à autrui</li> <li>• S'orienter et bouger de manière contrôlée dans l'espace de jeu</li> <li>• Se maintenir et se déplacer en équilibre sur des supports divers</li> <li>• Construire et représenter des parcours divers et complexes</li> </ul> |

## Contenus recommandés

- Mouvements de base (motricité globale) :
  - courir : rapidement sur de courtes distances, avec endurance sur des distances plus longues, accomplir simultanément des exercices d'orientation, se mouvoir sur différentes surfaces ;
  - sauter : en longueur et en hauteur à l'aide de moyens auxiliaires, sauter en milieu naturel ;
  - rotations : en avant, en arrière, selon l'axe longitudinal, sur différentes surfaces... ;
  - objets de lancement divers : balles de taille et de poids différents, disques, pierres... ;
  - capacités de coordination : réaction, différenciation, rythme, équilibre.
- Situations motrices variées :
  - jardins d'agrès, circuits, parcours d'obstacles ;
  - histoires mimées, jeux de rôles, danses, rondes ;
  - jeux de course, jeux de recherche, jeux de lancement ;
  - intérieur/extérieur ;
  - surfaces stables/instables.
- Notions :
  - tonus musculaire (contraction, décontraction, équilibre, régulation : en situation assise, en position debout, lors des changements de position) ;
  - réactions corporelles : transpiration, respiration, battements de cœur, bien-être ;
  - exercices spécifiques d'échauffement.

## C3 : Jeux sportifs



| COMPÉTENCE À DÉVELOPPER                      | EXEMPLES DE PERFORMANCE   |
|--|---|
| <p><b>Participer à des jeux sportifs</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire des relais avec du matériel de sport</li> <li>• Comprendre et développer une idée de jeu et l'expliquer à des tiers</li> <li>• Identifier les rôles à assumer dans une action collective en fonction du but à atteindre</li> <li>• Satisfaire avec assurance aux exigences d'un parcours aux agrès différencié</li> <li>• S'orienter et bouger de manière contrôlée dans l'espace de jeu</li> <li>• Développer un bon tonus corporel pour réussir l'exercice</li> <li>• Exécuter des éléments de mouvement sélectionnés</li> <li>• Pratiquer des formes simplifiées de jeux de tirs au but et de jeux de renvoi et utiliser adéquatement le matériel afférent (ballons, raquettes...)</li> <li>• S'adapter à ses coéquipiers (les intégrer dans le jeu...) et les traiter avec égard</li> <li>• Admettre des situations de risques mesurables et prendre des risques mesurables</li> <li>• Montrer son habileté tactique dans des situations de jeu</li> <li>• Marquer et se démarquer</li> <li>• Émettre des messages trompeurs (feintes)</li> <li>• Défendre et conquérir des objets malgré l'action adverse</li> <li>• Commenter les expériences faites lors de jeux et réfléchir à des stratégies de jeu alternatives</li> <li>• Respecter les règles du jeu convenues et y adapter son comportement</li> <li>• Jouer avec fair-play en équipe et contre un adversaire</li> <li>• Gérer les émotions suscitées par une victoire ou une défaite</li> <li>• Vivre des situations de réussite et de succès</li> </ul> |

**Contenus recommandés**

- Formes de jeux :
  - jeux individuels, par deux, en groupe, jeux coopératifs, jeux codifiés (football, basket-ball), jeux de poursuite, jeux d'adresse... .
- Petit matériel de sport et agrès :
  - objets de nature, forme, poids, taille, fragilité différents pour lancer, tirer, pousser..., ballons, cordes, cerceaux, échasses, bâtons, raquettes, crosses, matériel mobile et matériel psychomoteur.
- Techniques :
  - passer, lancer et réceptionner, dribbler, rouler, glisser, balancer, tirer, pousser, manier, changer de direction et freiner.
- Rôles dans les jeux :
  - poursuivant et poursuivi, délivreur et délivré, défenseur et attaquant.
- Notions tactiques élémentaires :
  - observation des coéquipiers et des adversaires, marquage et démarquage.
- Règles élémentaires du fair-play :
  - respect d'autrui, respect des règles du jeu.

## C3 : Bien-être mental et physique



| COMPÉTENCE À DÉVELOPPER                                | EXEMPLES DE PERFORMANCE  |
|--|--|
| Adopter une conscience de bien-être mental et physique | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratiquer des exercices spécifiques d'échauffement</li> <li>• Savoir contrôler sa tenue corporelle dans différentes positions : position assise, soulèvement et déplacement d'une charge, réception en saut...</li> <li>• Connaître et appliquer les règles élémentaires d'hygiène</li> <li>• Connaître et appliquer des mesures de sécurité lors des activités sportives</li> <li>• Ressentir les besoins de son corps</li> <li>• Agir avec fair-play</li> </ul> |

## Contenus recommandés

- Habitudes de vie :
  - alternance entre détente et effort, tenue corporelle adéquate dans différentes situations, respect des règles d'hygiène élémentaires.
- Mesures de sécurité lors des activités sportives :
  - tapis, casque, comportement adapté dans différentes situations motrices.
- Règles du jeu : ne pas faire mal à son adversaire, respecter le signal qui annonce la fin
- Règles élémentaires du fair-play : respecter autrui, respecter les règles du jeu, saluer l'adversaire avant et après le jeu

## C3 : Nager



| COMPÉTENCE À DÉVELOPPER                                    | EXEMPLES DE PERFORMANCE  |
|--|--|
| Entraîner et enchaîner des mouvements complexes dans l'eau | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avancer sur le ventre ou sur le dos sans aide de natation</li> <li>• Nager avec assurance dans un style de natation : brasse, nage sur le dos, crawl</li> <li>• Nager sur une courte distance sans interruption</li> <li>• Avancer et s'orienter sous l'eau;</li> <li>• Connaître les risques et les dangers associés à l'espace aquatique</li> <li>• Inventer et effectuer des sauts dans l'eau à partir de hauteurs et de positions différentes.</li> </ul> |

## Contenus recommandés

- Techniques de nage/styles de natation : brasse, nage sur le dos, crawl



## Cycle 4

## C4 : Activités motrices de base



| COMPÉTENCE À DÉVELOPPER                                | EXEMPLES DE PERFORMANCE  |
|--|--|
| <p><b>Mobiliser ses capacités motrices de base</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motricité globale</li> <li>• Combiner et coordonner différents mouvements de base : courir et sauter, courir et dribbler</li> <li>• Utiliser des techniques spécifiques de course : se concentrer sur le départ, accélérer rapidement et sprinter</li> <li>• Courir avec endurance pendant un certain laps de temps ou sur une certaine distance à son propre rythme et fixer ses propres objectifs</li> <li>• Adapter ses mouvements efficacement à son environnement et les contrôler</li> <li>• Se déplacer sur des parcours en utilisant une carte</li> <li>• Acquérir des techniques d'équilibre dans des situations plus élaborées : se maintenir et se déplacer en équilibre en avant, en arrière</li> </ul> |

**Contenus recommandés**

- Mouvements de base :
  - courir : rapidement sur de courtes distances, avec endurance sur des distances plus longues, accomplir simultanément des exercices d'orientation, se mouvoir sur différentes surfaces ;
  - sauter : en longueur et en hauteur à l'aide de moyens auxiliaires, sauter en milieu naturel ;
  - rotations : en avant, en arrière, selon l'axe longitudinal, sur différentes surfaces... ;
  - objets de lancement divers : balles de taille et de poids différents, javelots, disques ;
  - capacités de coordination : réaction, différenciation, rythme, équilibre.
- Situations motrices variées :
  - jardins d'agrès, circuits, parcours d'obstacles ;
  - histoires mimées, jeux de rôles, danses, rondes ;
  - jeux de course, jeux de recherche, jeux de lancement ;
  - intérieur/extérieur ;
  - surfaces stables/instables.
- Techniques spécifiques :
  - sprinter, courir avec endurance ;
  - saut en hauteur en « ciseau » ou en « rouleau central » ;
  - saut en longueur après un appel sur un pied ;
  - dribbler, lancer le ballon au-dessus de la tête.
- Notions :
  - découverte et respect de différents milieux de vie ;
  - espace ;
  - tonus musculaire ;
  - les sens.

## C4 : Jeux sportifs



| COMPÉTENCE À DÉVELOPPER                      | EXEMPLES DE PERFORMANCE   |
|--|---|
| <p><b>Participer à des jeux sportifs</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exécuter différents mouvements à l'aide de matériel divers</li> <li>• Utiliser le matériel psychomoteur lors de compétitions : objets Pedalo®, planches à roulettes</li> <li>• Imiter, inventer et présenter des exercices acrobatiques</li> <li>• Préparer et exécuter des prestations simples aux agrès</li> <li>• Identifier les divers rôles principaux dans les grands jeux de sport et les assumer dans un esprit d'équipe</li> <li>• Maîtriser des combinaisons tactiques simplifiées des grands jeux de sport</li> <li>• Défendre ou conquérir l'espace en dépit de l'action adverse</li> <li>• Accepter les décisions d'un arbitre et assumer des tâches d'arbitrage simples</li> <li>• Comprendre l'interaction au sein d'une équipe et agir en conséquence de manière ciblée</li> <li>• Développer ses propres idées de jeu et les expliquer à des tiers</li> <li>• Respecter les règles du jeu convenues</li> <li>• Jouer avec fair-play en équipe et contre un adversaire</li> <li>• Gérer les émotions suscitées par une victoire ou une défaite</li> <li>• Vivre des situations de réussite et de succès</li> </ul> |

**Contenus recommandés**

- Formes de jeux : jeux individuels, en groupe, jeux codifiés (football, basket-ball, handball, volley-ball), jeux de poursuite, jeux d'adresse
- Petit matériel de sport et agrès : objets de nature, forme, poids, taille, fragilité différents, ballons, cordes, cerceaux, échasses, bâtons, raquettes, crosses, matériel mobile et matériel psychomoteur, agrès
- Techniques : passer, lancer et réceptionner, dribbler, rouler, glisser, aux agrès : se déplacer, se suspendre
- Rôles dans les jeux : poursuivant et poursuivi, délivreur et délivré, défenseur et attaquant
- Notions tactiques élémentaires : observation des coéquipiers et des adversaires, marquage et démarquage, feinte
- Règles élémentaires du fair-play : respect d'autrui, respect des règles du jeu, respect des partenaires et des adversaires

## C4 : Bien-être mental et physique



| COMPÉTENCE À DÉVELOPPER                                | EXEMPLES DE PERFORMANCE  |
|--|--|
| Adopter une conscience de bien-être mental et physique | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pratiquer des exercices spécifiques d'échauffement</li> <li>• Savoir contrôler sa tenue corporelle dans différentes positions : position assise, soulèvement et déplacement d'une charge, réception en saut...</li> <li>• Connaître et appliquer les règles élémentaires d'hygiène (tenue vestimentaire, douche...)</li> <li>• Ressentir les besoins de son corps</li> <li>• Veiller aux risques et exigences de sécurité et les identifier</li> <li>• Évaluer ses forces et faiblesses</li> <li>• Évaluer sous sa propre responsabilité les risques lors du franchissement d'obstacles</li> <li>• Agir avec fair-play</li> </ul> |

## Contenus recommandés

- Réactions corporelles : transpiration, respiration, battements de cœur, bien-être
- Habitudes de vie : alternance entre détente et effort, tenue corporelle adéquate dans différentes situations, respect des règles d'hygiène élémentaires
- Mesures de sécurité lors des activités sportives : tapis, casque, comportement adapté à la situation
- Exercices spécifiques d'échauffement
- Règles de jeu : ne pas faire mal à son adversaire, respecter le signal qui annonce la fin
- Règles élémentaires du fair-play : respecter autrui, respecter les règles du jeu, saluer l'adversaire avant et après le jeu de lutte

## C4 : Nager



| COMPÉTENCE À DÉVELOPPER                                    | EXEMPLES DE PERFORMANCE  |
|--|--|
| Entraîner et enchaîner des mouvements complexes dans l'eau | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Améliorer sa sensation aquatique, sa capacité d'orientation et sa coordination globale dans un style de natation</li> <li>• Nager à toute vitesse sur une courte distance</li> <li>• Nager sans interruption sur une distance plus longue (100 m)</li> <li>• Plonger en tenant compte des aspects économiques (utilisation d'oxygène, déroulement du mouvement peu fatigant...)</li> <li>• Réaliser le saut de départ à partir du bloc de départ</li> <li>• Comprendre les caractéristiques physiques de base concernant l'avancée dans l'eau, p.ex. tester et expliquer la résistance de l'eau</li> <li>• Se familiariser avec les fondements de la natation de sauvetage</li> </ul> |

## Contenus recommandés

- Mouvements/styles de natation : crawl, brasse, nage sur le dos
- Plonger
- Sauter