



collège  
François Broussais



académie  
Rennes  
Éducation  
nationale

Nom :

Prénom :

Classe :

# MON LIVRET D'EPS

HAND BALL

BADMINTON

JUDO

GYMNASTIQUE

COURSE D'ORIENTATION

EPREUVE COMBINÉE

NATATION

demi-fond

BASKET

DANSE



# BADMINTON NIVEAU 1

## Attendus de fin de cycle :

Trouver et mettre en œuvre des stratégies pour vaincre l'adversaire.

<i><b>Évalué par l'enseignant</b></i>		TBM	MS	PM	MF	MI
Connaissances liées à l'activité	Je connais le vocabulaire spécifique : volant, service, dégagement, amorti, les lignes du terrain.					
	Je connais le comptage des points.					
Compétences motrices	Je sais servir de façon réglementaire pour gêner mon adversaire.					
	Je sais varier les coups : long, court, droite, gauche.					
	Je sais frapper le volant au dessus de la tête ou en dégagé bas.					
<b>Bilan : LSU : D1.4 : S'organiser tactiquement pour gagner le duel ou le match en identifiant les situations favorables de marque.</b>						

<i><b>Évalué par l'élève</b></i>		TBM	MS	PM	MF	MI
Compétences citoyennes	Je sais m'échauffer et m'étirer.					
	Je sais installer et ranger le matériel.					
	J'ai ma tenue et je suis à l'heure.					
	Je sais arbitrer.					
	Je sais remplir une fiche d'observation.					
<b>Bilan : LSU : D1.4 : Assurer différents rôles sociaux (joueur, arbitre, observateur) inhérents à l'activité et à l'organisation de la classe.</b>						

MI : Maîtrise insuffisante	MF : Maîtrise fragile	PM : Presque maîtrisé	MS : Maîtrise satisfaisante	TBM : Très bonne maîtrise
----------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------------	---------------------------



# BASKET NIVEAU 1

## Attendus de fin de cycle :

S'organiser collectivement pour gagner le match en marquant plus de points que l'adversaire.

<i>Evalué par l'enseignant</i>		TBM	MS	PM	MF	MI
Connaissances liées à l'activité	Je connais le vocabulaire.					
	Je connais les règles essentielles : marcher, faute, reprise de dribble, la raquette et le non contact.					
Compétences motrices	Je sais passer à un partenaire démarqué.					
	Je sais avancer en dribblant quand l'espace est libre devant.					
	Je sais tirer à l'arrêt ou en course quand je suis proche du panier.					
	Je sais défendre entre mon joueur et le panier sur tout le terrain.					
<b>Bilan : LSU : D1.4 : S'organiser tactiquement pour gagner le match en identifiant les situations favorables de marque.</b>						

<i>Evalué par l'élève</i>		TBM	MS	PM	MF	MI
Compétences citoyennes	Je sais m'échauffer et m'étirer.					
	J'accepte la victoire ou la défaite.					
	J'ai ma tenue et je suis à l'heure.					
	Je sais observer et remplir une fiche.					
	Je sais arbitrer.					
<b>Bilan : LSU : D1.4 : Respecter les partenaires, les adversaires et l'arbitre.</b>						

MI : Maîtrise insuffisante	MF : Maîtrise fragile	PM : Presque maîtrisé	MS : Maîtrise satisfaisante	TBM : Très bonne maîtrise
----------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------------	---------------------------



## 1/2 FOND NIVEAU 1

### Attendus de fin de cycle :

Réaliser la meilleure performance possible dans un enchaînement de 3 courses d'une durée différente.

<i><b>Evalué par l'enseignant</b></i>		TBM	MS	PM	MF	MI
Connaissances liées à l'activité	Je sais comment courir régulièrement en fonction de mon projet : je connais ma VMA et les différentes vitesses de course demandées.					
	Je sais comment adapter l'allure au temps de course : plus le temps de course est important et moins je vais vite.					
	Je sais comment utiliser les repères extérieurs : le temps, la distance.					
Compétences motrices	Je cours 3 courses de 9 minutes, 6 minutes et 3 minutes sans m'arrêter.					
	Je sais trouver ma vitesse pour gérer les 3 courses.					
	Je sais réaliser la meilleure distance possible sur 9 minutes.					
	J'utilise les repères sur soi : essoufflement, chaleur, fatigue, ventilation, rythme cardiaque.					
<b>Bilan : LSU : D1.4 : Réaliser une performance optimale.</b>						

<i><b>Evalué par l'élève</b></i>		TBM	MS	PM	MF	MI
Compétences citoyennes	Je sais m'échauffer et m'étirer.					
	Je respecte le travail en binôme.					
	J'ai ma tenue et je suis à l'heure.					
	Je travaille de manière autonome.					
	Je sais remplir correctement les fiches d'observation.					
<b>Bilan : LSU : D1.4 : Assurer les rôles de chronométreur et d'observateur.</b>						

MI : Maîtrise insuffisante	MF : Maîtrise fragile	PM : Presque maîtrisé	MS : Maîtrise satisfaisante	TBM : Très bonne maîtrise
----------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------------	---------------------------



# GYMNASTIQUE NIVEAU 1

## Attendus de fin de cycle :

Dans le respect des règles de sécurité, sur différents agrès, présenter un ensemble d'éléments gymniques.

<i><b>Evalué par l'enseignant</b></i>		TBM	MS	PM	MF	MI
Connaissances liées à l'activité	Je connais les niveaux de difficulté des éléments.					
	Je connais la position de mes segments bras / jambes : fléchis, tendus, écartés, serrés.					
Compétences motrices	Je sais être tonique sur mes bras et mes jambes.					
	Je présente des éléments simples mais réussis sans hésitation.					
	Je réalise un enchaînement sans interruption : ni chute ni trou de mémoire ni déconcentration.					
	Je sais me stabiliser à la fin de l'élément.					
	La posture de gainage : le corps est un bout de bois.					
<b>Bilan : LSU : D1.4 : Réaliser en petits groupes deux séquences : une à visée acrobatique et une autre à visée artistique.</b>						

<i><b>Evalué par l'élève</b></i>		TBM	MS	PM	MF	MI
Compétences citoyennes	M'échauffer et m'étirer.					
	Respecter les règles de sécurité.					
	Avoir ma tenue et être à l'heure.					
	Travailler de manière autonome.					
	Assurer les rôles d'observateur.					
<b>Bilan : LSU : D3 : Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités.</b>						

MI : Maîtrise insuffisante	MF : Maîtrise fragile	PM : Presque maîtrisé	MS : Maîtrise satisfaisante	TBM : Très bonne maîtrise
----------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------------	---------------------------



# JUDO NIVEAU 1

## Attendus de fin de cycle :

S'engager loyalement et en toute sécurité dans un combat au sol.

<i><b>Évalué par l'enseignant</b></i>		TBM	MS	PM	MF	MI
Connaissances liées à l'activité	Le vocabulaire : adjime, mate, yuko, ippon, immobilisations, saisies, chute.					
	Je connais les règles de sécurité : prises et saisies interdites.					
	Je connais les principes de contrôle de l'adversaire au sol.					
	Je connais le comptage des avantages.					
Compétences motrices	Les actions tirer, pousser, les déséquilibres, pour retourner ou faire chuter mon adversaire.					
	Utiliser les retournements en fonction de la position de mon adversaire (de face, sur le côté).					
	Contrôler mon adversaire sur le dos en immobilisation. 5" Yuko, 10" Ippon.					
	Me défendre en me dégageant d'une immobilisation.					
<b>Bilan : LSU : D1.4 : a) S'opposer individuellement pour gagner un match. b) Maintenir un engagement moteur efficace sur tout le temps de jeu prévu.</b>						

<i><b>Évalué par l'élève</b></i>		TBM	MS	PM	MF	MI
Compétences citoyennes	Je sais m'échauffer et m'étirer.					
	Je sais respecter la tenue du judoka et mettre correctement ma ceinture.					
	Je sais remplir une fiche d'observation.					
	Je sais arbitrer.					
<b>Bilan : LSU : D3 : Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités.</b>						

MI : Maîtrise insuffisante	MF : Maîtrise fragile	PM : Presque maîtrisé	MS : Maîtrise satisfaisante	TBM : Très bonne maîtrise
----------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------------	---------------------------



# EPREUVE COMBINÉE

VORTEX / LONGUEUR / 30M

## Attendus de fin de cycle :

Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus loin.

<i><b>Évalué par l'enseignant</b></i>		TBM	MS	PM	MF	MI
Connaissances liées à l'activité	VORTEX / LONGUEUR: Comment mesurer mon lancer ou mon saut.					
	VORTEX / LONGUEUR : Mon record en fonction de mon élan.					
	30 M : Les commandements du starter.					
Compétences motrices	VORTEX : Placer mon bras pour augmenter au maximum le chemin de lancement.					
	LONGUEUR : Augmenter ma vitesse pendant ma course d'élan et ne pas piétiner pour enchaîner une impulsion efficace.					
	30 M : Réagir rapidement au signal et conserver ma vitesse jusqu'à la ligne d'arrivée.					
<b>Bilan : LSU : D1.4 : Combiner une course, un saut, un lancer pour faire la meilleure performance cumulée.</b>						

<i><b>Évalué par l'élève</b></i>		TBM	MS	PM	MF	MI
Compétences citoyennes	Je sais m'échauffer et m'étirer.					
	J'ai ma tenue et je suis à l'heure.					
	Je sais travailler de manière autonome.					
	Je sais remplir une fiche d'observation.					
<b>Bilan : LSU : D1.4 : Assurer les rôles de chronométreur et d'observateur.</b>						

MI : Maîtrise insuffisante	MF : Maîtrise fragile	PM : Presque maîtrisé	MS : Maîtrise satisfaisante	TBM : Très bonne maîtrise
----------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------------	---------------------------



# NATATION VITESSE N1

## Attendus de fin de cycle :

A partir d'un départ plongé ou dans l'eau, réaliser la meilleure performance possible sur une distance de 25 mètres en crawl.

<i><b>Evalué par l'enseignant</b></i>		TBM	MS	PM	MF	MI
Connaissances liées à l'activité	Je sais nager le plus vite possible sur 25 mètres.					
	J'utilise la poussée sur le plot ou sur le bord ; corps gainé.					
	J'augmente l'amplitude des mouvements des bras pour agir le plus efficacement sur l'eau.					
Compétences motrices	Je place ma tête dans le prolongement de mon corps.					
	Je bats des jambes de façon régulière.					
	Je termine mon 25 m en touchant le mur avec une main.					
<b>Bilan : LSU : D1.4 : a) Valider l'attestation scolaire du savoir nager. b) Réaliser une performance optimale.</b>						

<i><b>Evalué par l'élève</b></i>		TBM	MS	PM	MF	MI
Compétences citoyennes	Respecter les règles et nager dans un couloir.					
	Respecter les règles d'hygiène de la piscine.					
	Avoir ma tenue et être à l'heure.					
	Travailler de manière autonome.					
	Assurer les rôles d'observateur.					
<b>Bilan : LSU : D3 : Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités.</b>						

MI : Maîtrise insuffisante	MF : Maîtrise fragile	PM : Presque maîtrisé	MS : Maîtrise satisfaisante	TBM : Très bonne maîtrise
----------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------------	---------------------------



## COURSE D'ORIENTATION N 1

### Attendus de fin de cycle :

Choisir et conduire, seul ou à plusieurs, un parcours en milieu naturel aménagé.

<i><b>Evalué par l'enseignant</b></i>		TBM	MS	PM	MF	MI
Connaissances liées à l'activité	Comment orienter ma carte et lire une légende.					
	Poinçonner correctement sur le carton de contrôle.					
	Connaître les limites à ne pas franchir et les différentes règles de sécurité.					
Compétences motrices	Aller poser ou chercher des balises le plus rapidement possible.					
	Adapter ma vitesse en fonction du parcours.					
	Choisir le chemin le plus court.					
<b>Bilan : LSU : D1.4 : Conduire un déplacement dans un milieu inhabituel.</b>						

<i><b>Evalué par l'élève</b></i>		TBM	MS	PM	MF	MI
Compétences citoyennes	Respecter l'environnement et les règles du parc.					
	Respecter le travail en binôme.					
	Avoir ma tenue et être à l'heure.					
	Travailler de manière autonome.					
<b>Bilan : LSU : D1.4 : Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement.</b>						

MI : Maîtrise insuffisante	MF : Maîtrise fragile	PM : Presque maîtrisé	MS : Maîtrise satisfaisante	TBM : Très bonne maîtrise
----------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------------	---------------------------



# DANSE NIVEAU 1

**Attendus de fin de cycle :**

Composer et présenter une chorégraphie collective en jouant sur des composantes du mouvement : l'espace, le temps et l'énergie.

<i>Evalué par l'enseignant</i>		TBM	MS	PM	MF	MI
Connaissances liées à l'activité	Je maîtrise mes émotions et j'accepte le regard des autres.					
	Je suis concentré(e) et appliqué(e) pendant la réalisation.					
	Je conçois et je crée une chorégraphie.					
Compétences motrices	Je sais réaliser la chorégraphie en rythme (lent, rapide,...).					
	Je sais occuper les différents espaces demandés.					
	Je sais réaliser la chorégraphie en groupe.					
<b>Bilan : LSU : D1.4 : Présenter collectivement une prestation corporelle.</b>						

<i>Evalué par l'élève</i>		TBM	MS	PM	MF	MI
Compétences citoyennes	Je sais être spectateur (concentré) pendant le passage des autres groupes.					
	Je sais respecter le travail du groupe.					
	Je sais avoir une tenue adaptée (pieds nus, ...).					
	Je sais travailler de manière autonome.					
	Je sais assurer les rôles de spectateur ou de danseur.					
<b>Bilan : LSU : D1.4 : Respecter les prestations des autres et accepter de se produire devant les autres.</b>						

MI : Maîtrise insuffisante	MF : Maîtrise fragile	PM : Presque maîtrisé	MS : Maîtrise satisfaisante	TBM : Très bonne maîtrise
----------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------------	---------------------------



# HANDBALL NIVEAU 1

## Attendus de fin de cycle :

S'organiser collectivement pour gagner le match en parquant plus de points que l'adversaire.

<i><b>Evalué par l'enseignant</b></i>		TBM	MS	PM	MF	MI
Connaissances liées à l'activité	Je connais le vocabulaire.					
	Je connais les règles essentielles : zone, marcher, faute, reprise de dribble.					
	Je connais les gestes de l'arbitre.					
Compétences motrices	Je sais passer à un partenaire démarqué.					
	Je sais avancer en dribblant quand l'espace est libre.					
	Je sais tirer en extension.					
	Je sais enchaîner les actions de course (dribble) et tir.					
<b>Bilan : LSU : D1.4 : S'organiser tactiquement pour gagner le match en identifiant les situations favorables de marque.</b>						

<i><b>Evalué par l'élève</b></i>		TBM	MS	PM	MF	MI
Compétences citoyennes	M'échauffer et m'étirer.					
	Respecter le travail en équipe.					
	Avoir ma tenue et être à l'heure.					
	Travailler de manière autonome.					
	Assurer les rôles de juge et d'observateur.					
<b>Bilan : LSU : D1.4 : Respecter les partenaires, les adversaires et l'arbitre.</b>						

MI : Maîtrise insuffisante	MF : Maîtrise fragile	PM : Presque maîtrisé	MS : Maîtrise satisfaisante	TBM : Très bonne maîtrise
----------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------------	---------------------------