

Cours préparatoire	Cours élémentaire première année	Cours élémentaire deuxième année	Cours moyen première année	Cours moyen deuxième année
escalade				
Grimper sur une structure d'escalade sans matériel spécifique. S'engager dans un projet de déplacement pour atteindre un but, pour rallier deux points donnés (prises situées à moins de 3 mètres).		Grimper et redescendre sur un trajet annoncé (mur équipé).		
- Varier les déplacements (vertical, horizontal) et les contraintes (nature des prises, parcours imposé...). - Travailler sur les appuis pieds-mains et les transferts d'équilibre. - Prendre des informations en cours de déplacement. - Effectuer différents parcours, avec un départ au sol, un milieu (point le plus haut à atteindre) et un point d'arrivée. - Essayer plusieurs solutions, choisir celle que l'on peut réaliser sans chuter. Grimper jusqu'à 2,50 mètres à 3 mètres (cible à toucher à cette hauteur) et redescendre. Réaliser sans assurage un trajet annoncé pour traverser horizontalement une zone en utilisant différents types de prises.		Sans matériel spécifique (prises situées au-dessous de 3 mètres) - Améliorer la prise d'information visuelle en cours de déplacement. - Varier les déplacements (vertical, horizontal) et les contraintes (nature des prises, parcours imposé...). - Améliorer les appuis pieds-mains et utiliser les transferts d'équilibre. - Effectuer différents parcours, essayer plusieurs solutions. Grimper jusqu'à 3 mètres (cible à toucher à cette hauteur) et redescendre. Puis réaliser sans assurage un trajet annoncé pour traverser horizontalement une zone, en utilisant différents types de prises, en progressant à des hauteurs variables entre le départ au sol, le milieu défini (point le plus haut) et le point d'arrivée. Avec matériel - Savoir s'équiper seul (baudrier et encordement) avec vérification de l'adulte. - Monter, descendre, assurer (avec contre-assurage de l'adulte) en moulinette. - Savoir réaliser un noeud de huit. - Observer et conseiller son camarade tout en l'assurant. - Réaliser des actions d'équilibration sur 2 ou 3 appuis, en utilisant des préhensions variées, en augmentant l'amplitude.		
Activités d'orientation APER Découverte du monde – Se repérer dans l'espace et le temps - géographie				
Se déplacer d'un point à un autre, en sécurité, à l'aide de repères simples dans des milieux proches et connus.	Se déplacer d'un point à un autre, en sécurité, à l'aide de repères précis dans des milieux familiers élargis (parcours forestier, parc, base de loisirs...).	Lire une carte - Retrouver plusieurs balises dans un espace semi-naturel en s'aidant d'une carte, d'un plan.		
- Se déplacer sur un parcours imposé dans l'école ou un parc en exploitant les repères donnés (points remarquables, croisements...). - Suivre un parcours imposé en suivant les indications données par le maître ou un autre élève, une grille photographique, un plan. - Mettre en relation le plan (espace représenté) et le terrain (espace perçu).	- Affiner l'identification des points remarquables, s'appuyer sur diverses signalisations existantes. - Choisir un itinéraire pour rallier plusieurs endroits définis. - Élaborer et coder un parcours pour le soumettre à un autre groupe. - Décoder le parcours proposé par un autre groupe. Dans un milieu connu (parc public...), retrouver 5 balises dans un temps imparti, sur les indications données par l'enseignant ou le groupe qui les a placées.	- Suivre un parcours imposé à partir d'un plan. - Réaliser un parcours en pointant des balises en terrain varié ou au travers d'un jeu de <i>course à la photo</i>... - Retrouver et tracer sur une carte un déplacement vécu. - Coder un parcours dans un lieu connu, indiquer sur la carte la position de la balise que l'on vient de placer. - Orienter sa carte à partir de points remarquables.	- Identifier sur une carte légendée les éléments de la réalité du terrain (points remarquables, équipements, types de voies...). - Rechercher et sélectionner les éléments essentiels à un déplacement efficace. - Compléter un fond de carte à partir d'éléments repérés du paysage. - Orienter sa carte à l'aide de la boussole. - Doser ses efforts en fonction des distances à parcourir et des contraintes du terrain. - Coder précisément un parcours dans un lieu peu connu en s'aidant de la carte. Marcher et courir dans un espace semi-naturel (forêt domaniale, parc...) pour retrouver dans un temps imparti 5 balises sur un parcours, d'après une carte où figurent des indices.	
Activités de roule et glisse APER Instruction civique et morale - Éducation à la sécurité – Sécurité routière				
Cours préparatoire	Cours élémentaire première année	Cours élémentaire deuxième année	Cours moyen première année	Cours moyen deuxième année
Réaliser des parcours simples en vélo, en roller, dans l'école ou dans un espace protégé.	Réaliser des parcours en roller et en vélo sur des chemins peu fréquentés ou des pistes aménagées.	Réaliser un parcours d'actions diverses en roller, en vélo, en ski.		
- Utiliser les équipements de sécurité (casque, genouillères, protège-poignets...), s'équiper seul, vérifier le matériel avant de l'utiliser. - Prendre de l'élan, se laisser rouler, changer de direction, s'arrêter dans une zone définie. - Maîtriser des équilibres en fonction de l'engin utilisé (en vélo, pédaler assis et debout, en roller, patiner pieds parallèles, un instant sur un pied...). - Prendre des informations en roulant (symbole, couleur, panneau routier...) et agir en conséquence ou en mémoriser le contenu. - Circuler à plusieurs en se suivant, en se croisant selon des déplacements organisés ou libres.	- Vérifier et régler seul le matériel et les équipements de sécurité. - Parcourir des espaces nécessitant des franchissements, des contournements et comprenant des déclivités adaptées aux capacités des élèves et au matériel utilisé. - Patiner sans s'arrêter pendant 3 à 4 minutes, pédaler en gérant son effort sur un parcours connu. - Circuler à plusieurs dans un espace restreint en adaptant sa vitesse et ses trajectoires. - Suivre, croiser des piétons ou d'autres cyclistes sur un chemin ou une piste aménagée. En roller : se déplacer en ligne droite, slalomer entre des plots, monter et descendre une courte pente, s'arrêter dans une zone de 2 mètres.	Réaliser des parcours d'actions diverses en roller - Maîtriser la position de sécurité (patins parallèles, écartés à la largeur du bassin, genoux légèrement fléchis) dans des situations de gestion de l'élan, de plan incliné, de franchissement d'obstacles au sol nécessitant de sauter de quelques centimètres. - Ralentir pour s'arrêter à l'aide du frein. - Patiner pendant 5 à 8 minutes sans s'arrêter, en gérant son effort, en changeant d'allure.	En roller - Patiner de plus en plus vite en contrôlant sa vitesse, ses trajectoires et en anticipant sur les obstacles à franchir, sur les déplacements d'autres patineurs. - Virer de différentes façons (en transférant son poids, en ramenant successivement chaque patin en avant de l'autre...) pour contourner des obstacles, pour enchaîner plusieurs virages. - Utiliser différentes techniques pour freiner et s'arrêter. - Patiner pendant 8 à 12 minutes sans s'arrêter, en gérant son effort, en changeant d'allure.	
	En vélo : rouler en ligne droite, faire un slalom de 3 ou 4 virages serrés, accélérer sur une dizaine de mètres, rouler très lentement, monter et descendre une pente, s'arrêter dans une zone de 3 mètres.	Réaliser des parcours en vélo sur des chemins peu fréquentés, des pistes aménagées, des voies à faible circulation - Utiliser le matériel et les équipements de sécurité et participer à leur réglage, à leur entretien (casque, freins, pression des pneumatiques, hauteur de selle...). - Circuler à plusieurs sur un itinéraire convenu en adaptant sa vitesse et ses trajectoires. - Suivre, croiser des piétons ou d'autres cyclistes sur un chemin ou une piste aménagée. - Croiser, se faire dépasser par un véhicule motorisé en tenant sa droite, en roulant en groupe.	En vélo - Pratiquer sur circuit des activités de pilotage élaborées incluant des passages d'obstacles, des contournements, le maintien d'allures contrastées, un freinage d'urgence... Préparer et effectuer une sortie à vélo (itinéraire, étapes, durée, identification des points dangereux, préparation matérielle...) - Utiliser les équipements de sécurité, entretenir, régler sa bicyclette. - Prendre en compte les différentes contraintes (configuration et état de la chaussée, espaces et densité de circulation, conditions météo) aussi bien dans un espace aménagé que sur la chaussée. - Respecter les règles de la circulation en groupe, accepter sa place dans la file, signaler par le geste ou par la voix un changement d'allure, de direction, un danger. - Maîtriser sa vitesse sur le plat et en descente (en maintenant un écart de sécurité adapté). Rouler en groupe sur un itinéraire de chemins ou de routes pendant au moins une heure, en gérant son effort et en respectant les règles de sécurité qui s'appliquent.	