



Progressions pour le cours préparatoire
et le cours élémentaire première année

Éducation physique et sportive

Ces documents peuvent être utilisés et modifiés librement dans le cadre des activités d'enseignement scolaire, hors exploitation commerciale. Toute reproduction totale ou partielle à d'autres fins est soumise à une autorisation préalable du Directeur général de l'enseignement scolaire. La violation de ces dispositions est passible des sanctions édictées à l'article L.335-2 du Code la propriété intellectuelle.

Janvier 2012

Éducation physique et sportive

Les tableaux suivants donnent des repères aux équipes pédagogiques pour organiser la progressivité des apprentissages. Seules les connaissances et compétences nouvelles sont mentionnées dans chaque colonne.

L'acquisition des connaissances et des compétences passe par des temps de pratique structurés, s'appuyant sur plusieurs activités physiques, sportives ou artistiques¹, en exploitant les ressources locales. Les compétences peuvent être construites sans nécessiter que toutes les activités soient mises en œuvre. Pour les activités qui ont été effectivement pratiquées, les niveaux de réalisation attendus en fin de cycle sont précisés dans la colonne CE1.

La fréquence et la durée des séances sont des éléments déterminants pour assurer la qualité des apprentissages. Les cycles d'activités doivent permettre un temps d'exploration, la recherche de solutions, le réinvestissement et des temps d'évaluation ainsi que progressivement, la recherche de régularité et d'amélioration. Les connaissances sur soi, sur les autres, sur l'activité, font l'objet de temps d'échanges et de formalisation écrite.

Des liens sont parfois proposés entre les différentes activités, avec d'autres domaines disciplinaires et avec l'attestation de première éducation à la route ([APER](#)).

Réaliser une performance

Cours préparatoire	Cours élémentaire première année
Coordonner et enchaîner des actions motrices caractérisées par leur force, leur vitesse, dans des espaces et avec différents matériels, dans des types d'efforts variés, de plus en plus régulièrement, à une échéance donnée, pour égaler ou battre son propre record. Repérer, identifier (CP) puis chercher à stabiliser (à partir du CE1) sa performance (être capable par exemple de la reproduire 4 fois sur 5).	

Activités athlétiques

Cours préparatoire	Cours élémentaire première année
Courir vite <ul style="list-style-type: none">• Courir vite sur une vingtaine de mètres.• Réagir à un signal de départ, visuel ou sonore.	Courir vite <ul style="list-style-type: none">• Courir vite sur une trentaine de mètres.• Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir.

¹ Il est souhaitable que les quatre compétences de l'éducation physique et sportive soient travaillées chaque année du cycle à travers au moins une activité.

Certaines activités physiques et sportives nécessitent un encadrement renforcé et des mesures de sécurité particulières (équipements individuels et collectifs de sécurité, dispositif spécifique de surveillance...). Ces activités doivent être mises en œuvre avec toutes les précautions nécessaires dans le respect des textes réglementaires en vigueur.

[Circulaire n° 2011-090 du 7 juillet 2011](#) relative à l'enseignement de la natation dans les premier et second degrés.

[Circulaire n°99-136 du 21 septembre 1999](#) relative à l'organisation des sorties scolaires dans les écoles maternelles et élémentaires publiques.

Cours préparatoire	Cours élémentaire première année
<ul style="list-style-type: none"> • Maintenir une trajectoire rectiligne. <p>Courir longtemps</p> <ul style="list-style-type: none"> • Développer le sens de l'effort, en accepter les conséquences (essoufflement, temps de récupération...). • Gérer sa course en utilisant des arrêts définis en fonction de ses capacités. • Courir à allure régulière de plus en plus longtemps. • Commencer à construire les conditions d'une récupération active (marche, allure réduite volontairement). <p>Courir en franchissant des obstacles</p> <ul style="list-style-type: none"> • Courir en franchissant 3 obstacles bas placés à des distances variables. • Franchir les obstacles sans s'arrêter. • Franchir les obstacles sans tomber ni les renverser. <p>Sauter loin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sauter pieds joints, en gardant les pieds joints au moment de l'impulsion et en arrivant sur ses deux pieds. • Sauter à partir d'une impulsion sur un pied, en courant de façon rectiligne lors de la prise d'élan, en se réceptionnant sur deux pieds sans chute arrière. • Évaluer sa performance. <p>Lancer loin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lancer à une main des objets légers et variés : <ul style="list-style-type: none"> ◦ en adaptant son geste à l'engin ; ◦ en enchaînant un élan réduit et un lancer ; ◦ en identifiant sa zone de performance. • Lancer des objets lestés : <ul style="list-style-type: none"> ◦ en variant les trajectoires (plus horizontale, plus vers le haut) pour 	<ul style="list-style-type: none"> • Enchaîner une course avec une transmission de témoin. → Partir vite à un signal et maintenir sa vitesse pendant 7 secondes. <p>Courir longtemps</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gérer sa course : savoir régler son allure et l'adapter à un itinéraire donné ou à une durée. • Savoir récupérer en marchant. → Courir longtemps (de 6 à 12 minutes), de façon régulière, en aisance respiratoire. <p>Courir en franchissant des obstacles</p> <ul style="list-style-type: none"> • Franchir les obstacles en étant équilibré. • Franchir des obstacles bas sans ralentir. • Adapter l'impulsion à l'obstacle. → Courir et franchir trois obstacles bas successifs en ralentissant le moins possible. <p>Sauter loin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enchaîner course d'élan et impulsion sur un pied, sans temps d'arrêt. • Prendre son impulsion dans une zone d'appel matérialisée. • Arriver sur ses deux pieds sans déséquilibre arrière. → Courir sur quelques mètres et sauter le plus loin possible, avec une impulsion sur un pied dans la zone d'appel matérialisée. <p>Lancer loin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lancer à une main des objets légers et variés : <ul style="list-style-type: none"> ◦ enchaîner une prise d'élan et un lancer sans s'arrêter. ◦ lancer dans une zone définie ; ◦ diversifier les prises d'élan ; ◦ construire une trajectoire en direction et en hauteur ; ◦ lancer avec pied en avant opposé au bras du lancer.

Cours préparatoire	Cours élémentaire première année
<p>identifier la plus performante ;</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ en variant le geste de lancer (en poussée, devant ou au dessus de la tête). 	<ul style="list-style-type: none"> • Lancer d'objets lestés à deux mains : <ul style="list-style-type: none"> ◦ construire une trajectoire parabolique en direction et en hauteur ; ◦ augmenter le chemin de lancement. <p>→ Enchaîner une prise d'élan et un lancer, à partir d'une zone d'élan et renouveler sa performance au moins 4 fois sur 5 essais.</p>

Natation

- Activités aquatiques et nautiques

Cours préparatoire	Cours élémentaire première année
<p>Se déplacer :</p> <ul style="list-style-type: none"> • en lâchant de temps en temps un rail ou une ligne d'eau équipée ; • en s'aidant d'une frite et en utilisant bras et jambes (en lâchant la frite, en s'aidant d'un bras) ; • avec une aide à la flottaison tenue à bout de bras et en soufflant dans l'eau ; • en utilisant de façon autonome une ou plusieurs formes de propulsion (tirer l'eau avec les bras, battre les pieds) ; • en autonomie sans reprise d'appuis ni aide à la flottaison sur une courte distance (5 à 8 mètres). <p>S'équilibrer :</p> <ul style="list-style-type: none"> • chercher des équilibres, en se laissant porter, en prenant appui sur une planche, en variant les positions en ventral et en dorsal. <p>Enchaîner des actions :</p> <ul style="list-style-type: none"> • se fixer une distance à réaliser, choisir un parcours avec plus ou moins de possibilités de reprises d'appuis (hors appuis plantaires) ; • chercher à augmenter la distance et à limiter le nombre d'appuis. 	<p>Se déplacer :</p> <ul style="list-style-type: none"> • en position ventrale, voies respiratoires immergées ; • en position dorsale avec si besoin un support ; • en variant les modes de propulsion (bras simultanés ou en alternance). <p>S'équilibrer :</p> <ul style="list-style-type: none"> • trouver des équilibres, aller vers l'alignement tête-tronc ; • rester quelques secondes sur place, tête hors de l'eau. <p>Enchaîner des actions :</p> <ul style="list-style-type: none"> • enchaîner plusieurs actions, par exemple, sauter dans l'eau, remonter passivement en boule puis se déplacer sur une dizaine de mètres en ventral avec un passage sur le dos ; • se fixer un projet d'action, se confronter à sa réalisation et l'ajuster en fonction de ses possibilités. <p>→ Se déplacer sur une quinzaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis.</p>

Adapter ses déplacements à différents types d'environnement

Cours préparatoire	Cours élémentaire première année
Se déplacer de façon adaptée et se repérer dans des formes d'actions inhabituelles mettant en cause l'équilibre (grimper, rouler, glisser, s'immerger...), dans des milieux variés (terrain plat, vallonné, boisé, eau calme, neige, bassin...), sur des engins (ou montures) instables (bicyclette, roller, ski, poney...), dans des environnements progressivement plus éloignés et chargés d'incertitude (parc public, bois, forêt, montagne, plan d'eau...).	

Activités aquatiques et nautiques

- Natation

Cours préparatoire	Cours élémentaire première année
En moyenne ou en grande profondeur, choisir son entrée dans l'eau, son déplacement, son immersion dans le cadre d'un projet personnel de déplacement.	En moyenne ou en grande profondeur, maîtriser une entrée dans l'eau active et effectuer un déplacement comprenant un temps d'immersion.
<p>Entrer dans l'eau avec ou sans aide :</p> <ul style="list-style-type: none"> • en glissant, en se laissant tomber, en sautant ; • en entrant par les pieds, par la tête ; • dans différentes positions, en sautant pour attraper un objet flottant. <p>S'immerger pour réaliser quelques actions simples :</p> <ul style="list-style-type: none"> • en passant sous un obstacle flottant ; • en descendant à l'aide d'une perche, d'une cage ; • en touchant le fond avec différentes parties du corps ; • en prenant une information visuelle ; • en ramassant un objet lesté ; • en remontant à l'aide d'un support ou en remontée passive. 	<p>Entrer dans l'eau sans aide :</p> <ul style="list-style-type: none"> • en orientant son corps différemment (en avant, en arrière, latéralement), pour sauter, rouler, basculer... • en sautant au-delà d'un objet flottant ; • en entrant par les pieds, par la tête, pour aller au fond (corps tendu). <p>S'immerger pour enchaîner quelques actions comprenant un changement de direction dans le déplacement subaquatique :</p> <ul style="list-style-type: none"> • en traversant la partie inférieure de la cage subaquatique ou 2 à 3 cerceaux lestés ; • en prolongeant quelques instants son immersion pour communiquer par le geste avec un camarade ; • en ramassant plusieurs objets lestés, selon une couleur donnée ; • en remontant pour se laisser flotter un instant sur le ventre ou sur le dos. <p>→ Effectuer un enchaînement d'actions sans reprise d'appuis, en moyenne profondeur, amenant à s'immerger en sautant dans l'eau, à se déplacer brièvement sous l'eau (par exemple pour passer sous un obstacle flottant) puis à se laisser flotter un instant avant de regagner le bord.</p>

Activités d'escalade

	Cours préparatoire	Cours élémentaire première année
Activités d'escalade	<p>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).</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>→ Grimper jusqu'à 2,50 mètres à 3 mètres (cible à toucher à cette hauteur) et redescendre. Réaliser sans assurance un trajet annoncé pour traverser horizontalement une zone en utilisant différents types de prises.</p>	

Activités de roule et glisse

- [APER](#)
- Instruction civique et morale - Éducation à la sécurité - Sécurité routière

Cours préparatoire	Cours élémentaire première année
<p>Réaliser des parcours simples en vélo, en roller, dans l'école ou dans un espace protégé.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>Réaliser des parcours en roller et en vélo sur des chemins peu fréquentés ou des pistes aménagées.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.

Cours préparatoire	Cours élémentaire première année
	<p>→ 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.</p> <p>→ 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.</p>

Activités d'orientation

- [APER](#)
- Découverte du monde - Se repérer dans l'espace et le temps

Cours préparatoire	Cours élémentaire première année
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...).
<ul style="list-style-type: none"> • 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). 	<ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>→ 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.</p>

Coopérer et s'opposer individuellement et collectivement

Cours préparatoire	Cours élémentaire première année
<p>Rencontrer un adversaire dans des jeux d'opposition duelle : affronter seul un adversaire pour obtenir le gain du jeu, développer des stratégies comme attaquant ou comme défenseur, comprendre qu'il faut attaquer tout en se défendant (réversibilité des situations vécues).</p> <p>Coopérer avec des partenaires pour affronter collectivement un ou plusieurs adversaires dans un jeu collectif : se reconnaître comme attaquant ou défenseur, développer des stratégies, identifier et remplir des rôles et des statuts différents dans les jeux pratiqués, respecter les règles.</p>	

Jeux de lutte

Cours préparatoire	Cours élémentaire première année
Accepter le combat, connaître et respecter les « règles d'or » (ne pas faire mal, ne pas se faire mal, ne pas se laisser faire mal), connaître et assurer des rôles (attaquant, défenseur, arbitre).	
<p>En tant qu'attaquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • saisir l'adversaire, le déséquilibrer, le retourner, le faire sortir de l'espace de combat (départ à genoux). <p>En tant que défenseur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • se libérer des saisies ; • reconstruire ses appuis en fonction des déséquilibres pour ne pas se laisser retourner. <p>En tant qu'arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> • arrêter le combat quand la règle n'est pas respectée ou à la sortie de l'espace de combat. 	<p>En tant qu'attaquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • saisir l'adversaire, le déséquilibrer, le retourner, l'immobiliser et le maintenir au sol sur le dos pendant 3 secondes (départ à genoux). <p>En tant que défenseur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • se dégager d'une immobilisation. <p>En tant qu'arbitre :</p> <ul style="list-style-type: none"> • arrêter le combat quand la règle n'est pas respectée ou à la sortie de l'espace de combat ; • déclarer qui est vainqueur du combat. <p>→ Dans un combat à deux, agir sur l'adversaire au sol pour le contrôler, l'obliger à se retourner sur le dos, et l'immobiliser pendant 3 secondes.</p>

Jeux de raquettes

Cours préparatoire	Cours élémentaire première année
Utiliser une raquette pour envoyer, renvoyer une balle ou un volant.	Faire quelques échanges.
<ul style="list-style-type: none"> • Envoyer une balle ou un volant à l'aide d'une raquette dans une cible (au sol ou en hauteur). • Se déplacer sur un parcours aménagé, en lançant et en récupérant, en jonglant, en dribblant. • Renvoyer la balle ou le volant lancé à la main par un camarade. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jongler plusieurs fois en variant la hauteur. • Envoyer et recevoir sans filet (coopération). <p>→ Réussir quelques échanges, en coopération, le premier envoi pouvant être fait à la main.</p>

Jeux traditionnels et jeux collectifs avec ou sans ballon

Cours préparatoire	Cours élémentaire première année
<p>Coopérer avec ses partenaires pour affronter collectivement des adversaires, en respectant des règles, en assurant des rôles différents (attaquant, défenseur, arbitre).</p>	
<p>Jeux sans ballon</p> <ul style="list-style-type: none"> • Courir, transporter, conquérir des objets. • Conquérir un territoire. • Courir pour fuir, courir et atteindre le refuge. • Toucher les porteurs d'objets, les joueurs-cibles. • Juger une action simple (adéquation à la règle, atteinte de l'objectif). <p>Jeux de ballon</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enchaîner et coordonner plusieurs actions : ramasser, manipuler, passer le ballon. • Se déplacer vers le but pour marquer. • Faire progresser le ballon collectivement. • S'interposer pour gêner la progression adverse ou tenter de récupérer le ballon. • Savoir se rendre disponible pour aider un partenaire qui est porteur du ballon. 	<p>Jeux sans ballon</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enchaîner des actions de course, d'esquive, de poursuite... • Construire et respecter des repères d'espace (zone interdite, espace partagé ou réservé...). • S'orienter vers un espace de marque. • S'engager dans des phases de jeu alternées. <p>Jeux de ballon</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coordonner ses actions, en respectant les règles du jeu pour : <ul style="list-style-type: none"> ◦ en tant qu'attaquant, progresser vers le but, conserver le ballon (ou le passer à un partenaire), marquer ; ◦ en tant que défenseur, reprendre le ballon, gêner la progression, empêcher de marquer, protéger son but. • Identifier son statut en fonction des actions. • Assurer le rôle d'arbitre. <p>→ Enchaîner des actions simples relatives aux différents rôles, notamment :</p> <ul style="list-style-type: none"> • comme attaquant : courir et transporter un objet ou passer un ballon, recevoir et passer, recevoir et courir vers le but pour aller marquer (tirer ou passer le ballon à un partenaire, lancer ou poser le ballon ou un objet dans l'espace de marque) ; • comme défenseur : courir et toucher les porteurs de balle ou d'objets, essayer d'intercepter le ballon, courir et s'interposer pour gêner la progression.

Concevoir et réaliser des actions à visées expressive, artistique, esthétique

Cours préparatoire	Cours élémentaire première année
<p>Exprimer corporellement, seul ou en groupe, des personnages, des images, des sentiments, des états... Communiquer aux autres des sentiments ou des émotions. S'exprimer de façon libre ou en suivant différents types de rythmes, sur des supports variés (musicaux ou non), avec ou sans engins. Réaliser des actions « acrobatiques » mettant en jeu l'équilibre (recherche d'exploits) et pouvant revêtir un caractère esthétique.</p>	

Danse

Cours préparatoire	Cours élémentaire première année
<p>Être danseur en utilisant les différentes parties de son corps, en explorant les différents espaces, en jouant sur les durées et les rythmes.</p>	
<p>Être danseur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • improviser des réponses corporelles en lien avec une consigne précise en mobilisant chaque partie du corps ; • réaliser des enchaînements incluant des locomotions, des équilibres, des manipulations ; • connaître les composantes de l'espace (espace corporel proche, espace de déplacement, espace scénique) et répondre corporellement à des consignes sur les directions, les niveaux, les tracés et les dimensions ; • entrer en relation avec les structures rythmiques et la mélodie de la musique ; • intégrer son mouvement dans une durée ; • accepter de danser à deux, à plusieurs ; • varier les modes de communication (rôles meneur / mené, imitation, danse en miroir...) • accepter le regard des autres. <p>Être chorégraphe en composant une phrase dansée :</p> <ul style="list-style-type: none"> • assembler 3 à 4 mouvements inventés ou proposés pour constituer une 	<p>Être danseur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • faire évoluer ses réponses corporelles en jouant sur les déséquilibres, les rotations, les passages au sol ; • jouer sur l'amplitude du mouvement, l'exagération du geste en fonction de l'intention ; • utiliser les composantes de l'espace, jouer corporellement avec les directions, les niveaux, les tracés et les dimensions ; • ajuster son mouvement à une durée donnée ; • mémoriser un enchaînement et le reproduire. <p>Être chorégraphe en composant une phrase dansée :</p> <ul style="list-style-type: none"> • choisir 3 à 5 mouvements et les assembler pour créer une courte chorégraphie ; • formuler un point de vue sur la danse des autres. <p>Être spectateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • accepter des messages différents. <p>→ Exprimer corporellement des personnages, des images, des sentiments pour communiquer des émotions en réalisant une petite chorégraphie (3 à 5</p>

Cours préparatoire	Cours élémentaire première année
<p>courte chorégraphie ;</p> <ul style="list-style-type: none"> • écouter les propositions des autres ; • aider un camarade à compléter sa chorégraphie en lui proposant d'autres idées. <p>Être spectateur :</p> <ul style="list-style-type: none"> • regarder, écouter l'autre ; • communiquer son ressenti au danseur. 	<p>éléments), sur des supports sonores divers.</p>

Activités gymniques

Cours préparatoire	Cours élémentaire première année
<p>Réaliser des actions de plus en plus tournées et renversées, de plus en plus aériennes, de plus en plus manuelles, de plus en plus coordonnées.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Se déplacer en « bonds de lapin latéraux », mains en appui sur un banc, les impulsions permettant aux jambes de franchir le banc alternativement à droite et à gauche. • Tourner en boule, départ accroupi, dans l'axe et arriver sur les fesses (par enroulement du dos). • Tourner en boule vers l'arrière, départ <i>assis / groupé</i> sur un plan légèrement incliné. • Se renverser et se déplacer sur les mains un court instant. • Sauter d'un plinth ou d'une caisse pour voler et marcher à la réception. • Se déplacer sur une poutre et réaliser quelques actions élémentaires (demi-tour, saut, station écart dans l'axe...) • Choisir un enchaînement composé d'un élément « voler », d'un élément « tourner » et d'un élément « se renverser en quadrupédie ». Le début et la fin de l'enchaînement sont marqués par une position assise en tailleur dans un repère au sol. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se déplacer en « bonds de lapin latéraux » sans que les pieds ou les genoux ne touchent le banc (recherche de régularité). • Tourner vite en avant, dans l'axe, et arriver sur les pieds à partir d'un départ accroupi. • Se renverser et se déplacer sur plus d'un mètre. • Voler puis rester immobile 3 secondes après une réception amortie. • Réaliser quelques actions sur la poutre (marcher, s'accroupir, sauter, s'arrêter sur une station écart dans l'axe et latéralement...) • Sur deux engins de son choix (barres asymétriques, plinth avec gros tapis sur plan incliné...), réaliser un enchaînement de trois actions « acrobatiques ». L'enchaînement comporte un début et une fin. → Réaliser un enchaînement de 2 ou 3 actions « acrobatiques » sur des engins variés (barres, plinths, poutres, tapis).