



MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION NATIONALE,
DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR
ET DE LA RECHERCHE



Imagier des 5 compétences propres en EPS

Document élaboré dans le cadre du réseau Casnav par

M. ABDOU RASSOUL Mickaël, professeur d'EPS à l'EREA (Meymac 19)

Mise en page : Mme Guilliano, UPE2A, lycée Gay-Lussac, Limoges

Imagier des 5 compétences propres en EPS

Objectif : compréhension des consignes et réalisation des activités

Les fiches sont accessibles à l'élève pendant le cours.

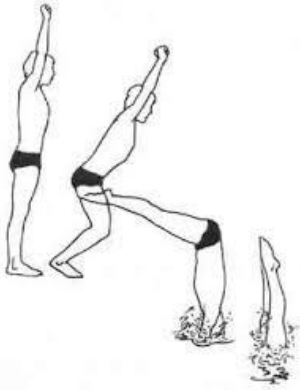
On peut leur prévoir une copie pour qu'ils se constituent un glossaire avec les mots clefs en EPS

Pour illustrer les consignes des logiciels sont en libre accès (type KINOVEA) permettant une prise de vue (via webcam) de visionner la prestation réalisée.

Le professeur peut ajouter des commentaires permettant d'améliorer la compréhension des consignes et la performance de l'élève.

Les images sont issues de Google maps

La natation



Le plongeon => Plonger

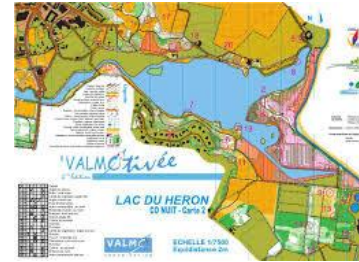


Le crawl => nage ventrale



Le dos crawlé => nage dorsale

La course d'orientation

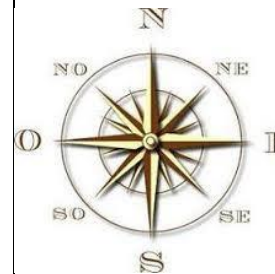


La carte



La boussole

Les points cardinaux et intercardinaux



N => Le Nord

NO => Nord-ouest

S => Le Sud

SO => Sud-ouest

E => L'Est

SE => Sud-Est

O => L'Ouest

NE => Nord-est

Escalade



Le baudrier



Un mousqueton → se mousquetonner



Une dégainé



Un chausson d'escalade



Un double nœud de 8

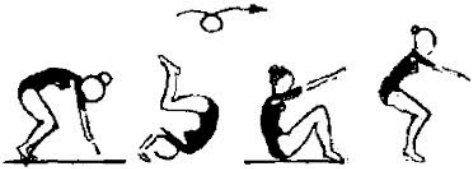


Assurer

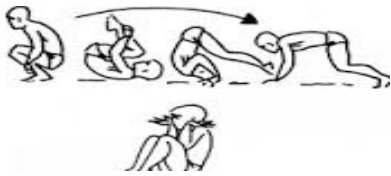


Bloquer

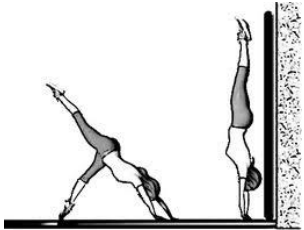
Gymnastique



La roulade avant



La roulade arrière



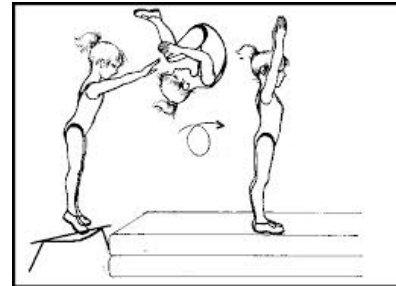
L'Appui Tendu Renversé (ATR)



L'ATR sortie roulade avant



La roue



Le salto avant

Le cirque

Jonglage



Le jonglage avec des balles



Le jonglage avec des assiettes

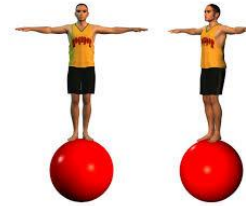


Le jonglage avec des massues



Le diabolo

Les équilibres



La boule d'équilibre ou boule américaine



Le rola bola



La slackline

Le tennis de table



Le coup droit



Le revers

Le badminton



Le smash et le dégagement



L'amorti

Le basket-ball



Tirer



Dribbler



L'attaquant => Attaquer
Le défenseur => Défendre

La musculation

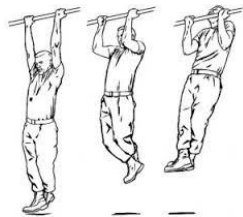
Exercices sans charge



Les abdominaux (dynamique)



Du gainage (statique)



Une traction

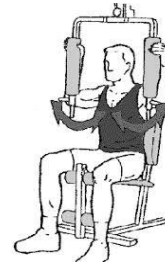


Les dips

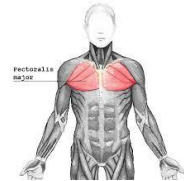
Exercices avec charges



Le développé couché



Le Butterfly
⇒ pour les pectoraux



Le squat
⇒ pour les quadriceps



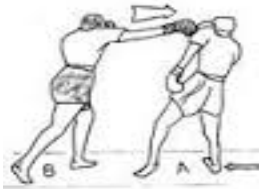
La boxe française



La garde



Le fouetté



Le direct



Le chassé



L'uppercut



La parade



Le crochet



L'esquive

Acrosport

Règles de sécurité

