

L'ATHLETISME AUX CYCLES 2 ET 3

Equipe EPS1 du Cantal

PREAMBULE

Ce module a été construit avec des situations d'apprentissage élaborées par l'équipe EPS1 du Cantal mais également en s'inspirant de situations d'apprentissage proposées par 3 autres départements. Vous pouvez retrouver leurs modules d'apprentissage en cliquant sur les liens suivants :

- la Sarthe : <http://www.ia72.ac-nantes.fr/vie-pedagogique/education-physique-et-sportive/pedagogie/>
- le Haut-Rhin : <http://www.crdp-strasbourg.fr/wp-content/uploads/athle.pdf>
- la Haute-Garonne : http://web.ac-toulouse.fr/automne_modules_files/standard/public/p8740_8d811b04b462c2ec942eb5c54b57cecfDoc_athletisme_31.pdf

Les situations proposées concernent les élèves de cycle 2 et de cycle 3. Cependant, certaines situations sont davantage adaptées à des élèves de cycle 3. Leurs titres apparaissent en bleu dans les tableaux synoptiques qui présentent chaque activité (courir vite, sauter loin, lancer loin).

Ce module sera évolutif. De nouvelles situations d'apprentissage proposées par les enseignants du Cantal ou les conseillers pédagogiques seront intégrées notamment dans les domaines qui ne possèdent pour le moment que 2 ou 3 situations. De plus, des situations d'apprentissage concernant la course de relais seront prochainement proposées.

Une réflexion est actuellement en cours sur la manière d'adapter certaines de ces situations pour permettre d'inclure plus facilement les élèves en situation de handicap durant ce module.

Enfin, des pistes de travail vous seront prochainement proposées pour vous permettre de mener avec vos élèves de cycle 2 un projet associant athlétisme et mathématiques avec notamment un travail sur la NUMERATION qui serait associé au COURIR VITE et au LANCER.

COURIR VITE

COURIR VITE

SITUATION DE REFERENCE

CYCLE 2 :
COURIR
6 SECONDES

CYCLE 3 :
COURSE
DE 40 METRES

POUR LES 2 CYCLES :
COURSE AU
CLASSEMENT
(à refaire en milieu
de module pour
réajuster les
groupes)

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

REAGIR VITE A
UN SIGNAL

MAINTENIR SA
VITESSE ET UNE
TRAJECTOIRE
RECTILIGNE

FRANCHIR LA
LIGNE D'ARRIVEE
SANS RALENTIR

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

- Chameau chamois
- Lions et gazelles
- Les 3 tapes
- Les postures de départ
- Je recule puis j'avance

- La course guidée
- Les couloirs bizarres
- Les lattes
- La descente

- A la rencontre
- La course contre la montre
- Les 2 lignes d'arrivée
- Casser le buste

SITUATION D'EVALUATION

CYCLE 2 :
COURIR
6 SECONDES

CYCLE 3 :
COURSE
DE 40 METRES

SITUATION DE REFERENCE CYCLE 2

Objectif : Parcourir la plus grande distance possible en 6 secondes.

Organisation matérielle :

Matérialiser 3 couloirs de course (rubalise...) ainsi que les zones de performance à l'aide de coupelles de couleur (5 couleurs différentes) : voir les distances sur le schéma.

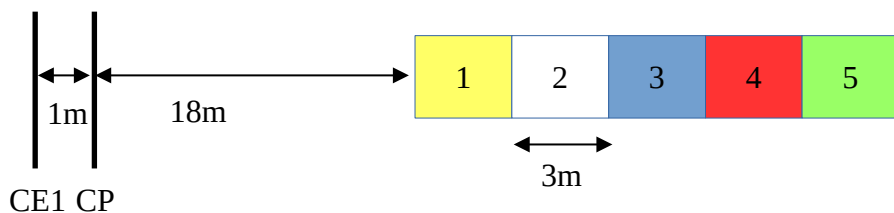
Un sifflet.

Organisation de la classe :

Il y a un "élève juge" par couloir qui indique dans quelle zone se trouve l'élève au moment du coup de sifflet. L'enseignant donne le départ, chronomètre et siffle au bout de 6 secondes.

Déroulement :

Les élèves font leur course en passant 3 par 3. On note les performances réalisées (couleur atteinte) à la fin de la course. Une fois tous les élèves passés, ils font un 2ème essai (puis éventuellement un 3ème).



SITUATION DE REFERENCE CYCLE 3

Objectif : Parcourir 40 mètres le plus rapidement possible.

Organisation :

Matérialiser 2 couloirs de course de 40 mètres avec une ligne de départ et une ligne d'arrivée.

Les élèves passent par 2.

Il pourra y avoir 2 élèves chargés de chronométrer à l'arrivée.

Chaque élève a 2 essais : les temps réalisés sont inscrits dans un tableau (ou sur un cahier), ils seront comparés aux temps réalisés lors de la situation d'évaluation afin d'apprécier les progrès des élèves.

Prénom :

COURSE 40 METRES

	1 ^{er} ESSAI	2 ^{ème} ESSAI
SITUATION DE REFERENCE		
SITUATION D'EVALUATION		

SITUATION DE REFERENCE 2 LA COURSE AU CLASSEMENT

Cette situation pourra vous permettre de constituer des binômes ou des groupes de coureurs de niveau à peu près équivalent lors de certaines situations d'apprentissage.

Elle pourra éventuellement être reconduite en milieu de module d'apprentissage.

Organisation matérielle pour une classe de 24 élèves :

Matérialiser 6 couloirs de course (20 mètres pour les CP, 30 mètres pour les CE1, 40 mètres à partir du CE2)

Organisation de la classe pour 24 élèves :

Les résultats seront notés dans le tableau qui est en annexe ci-dessous.

Constituer 6 groupes de 4 élèves. Dans chaque groupe, on place des élèves hétérogènes.

Effectuer la course du 1^{er} groupe : les 2 premiers élèves vont dans "le chapeau 1" les 2 autres dans "le chapeau 2".

Effectuer ensuite la course des 5 autres groupes : il y a 12 élèves dans le chapeau 1 et 12 élèves dans le chapeau 2.

Faire 2 courses avec les élèves du chapeau 1 (2 courses de 6 élèves) et 2 courses avec les élèves du chapeau 2 (2 courses de 6 élèves) : le classement de ces courses vous permet de constituer des groupes avec des élèves ayant le même niveau.

Pour ceux qui voudraient classer les élèves de 1 à 24, les élèves effectuent une dernière course comme indiqué dans le tableau ci-dessous.

Explication du tableau en annexe :

Dans la 1^{ère} colonne, on répartit les élèves en 6 groupes de 4 élèves (les élèves de tous les niveaux dans chaque groupe).

Dans la 2^{ème} colonne, on inscrit les résultats des 6 premières courses en tenant compte des indications qui sont en début de ligne.

Dans la 3^{ème} colonne, on inscrit les résultats de la 2^{ème} course des élèves (des courses de la 2^{ème} colonne) en tenant compte des indications qui sont en début de ligne : vous venez de constituer 4 groupes de niveaux (les 6 premiers courent très vite, les 6 suivants courent un peu moins vite...) cela peut vous permettre de constituer vos groupes ou vos binômes pour les situations d'apprentissage.

Ceux qui souhaitent effectuer un classement de leurs élèves font effectuer une dernière course (les 6 premiers entre 6, les 6 suivants...). Les résultats apparaitront dans la dernière colonne.

ANNEXE COURSE AUX CLASSEMENTS

TABLEAU POUR 24 ELEVES

6 courses de
4 élèves

4 courses de
6 élèves

4 groupes
de 6 élèves

Classement des
24 élèves

	1 ^{er} course 1	1 ^{er} course 1	1 ^{er} course 1
	2 ^{ème} course 2	2 ^{ème} course 1	2 ^{ème} course 1
	1 ^{er} course 3	3 ^{ème} course 1	3 ^{ème} course 1
C	2 ^{ème} course 4	1 ^{er} course 2	4 ^{ème} course 1
h	1 ^{er} course 5	2 ^{ème} course 2	5 ^{ème} course 1
a	2 ^{ème} course 6	3 ^{ème} course 2	6 ^{ème} course 1
p			
e	2 ^{ème} course 1	4 ^{ème} course 1	1 ^{er} course 2
a	1 ^{er} course 2	5 ^{ème} course 1	2 ^{ème} course 2
u	2 ^{ème} course 3	6 ^{ème} course 1	3 ^{ème} course 2
	1 ^{er} course 4	4 ^{ème} course 2	4 ^{ème} course 2
1	2 ^{ème} course 5	5 ^{ème} course 2	5 ^{ème} course 2
	1 ^{er} course 6	6 ^{ème} course 2	6 ^{ème} course 2
	3 ^{ème} course 1	1 ^{er} course 3	1 ^{er} course 3
	4 ^{ème} course 2	2 ^{ème} course 3	2 ^{ème} course 3
	3 ^{ème} course 3	3 ^{ème} course 3	3 ^{ème} course 3
C	4 ^{ème} course 4	1 ^{er} course 4	4 ^{ème} course 3
h	3 ^{ème} course 5	2 ^{ème} course 4	5 ^{ème} course 3
a	4 ^{ème} course 6	3 ^{ème} course 4	6 ^{ème} course 3
p			
e	4 ^{ème} course 1	4 ^{ème} course 3	1 ^{er} course 4
a	3 ^{ème} course 2	5 ^{ème} course 3	2 ^{ème} course 4
u	4 ^{ème} course 3	6 ^{ème} course 3	3 ^{ème} course 4
	3 ^{ème} course 4	4 ^{ème} course 4	4 ^{ème} course 4
2	4 ^{ème} course 5	5 ^{ème} course 4	5 ^{ème} course 4
	3 ^{ème} course 6	6 ^{ème} course 4	6 ^{ème} course 4

REAGIR VITE A UN SIGNAL CHAMEAU CHAMOIS

Organisation matérielle :

- Un couloir central de 1,50m environ tracé à la craie
- 2 zones d'arrivée situées chacune à 10m du couloir central

Organisation de la classe :

Les élèves sont partagés en 2 équipes (une équipe de chameaux, une équipe de chamois) qui se placent de part et d'autre du couloir central. Les élèves sont placés par 2 face à face : ils ont à peu près le même niveau (utiliser les résultats de la situation de référence "La course au classement")

Déroulement :

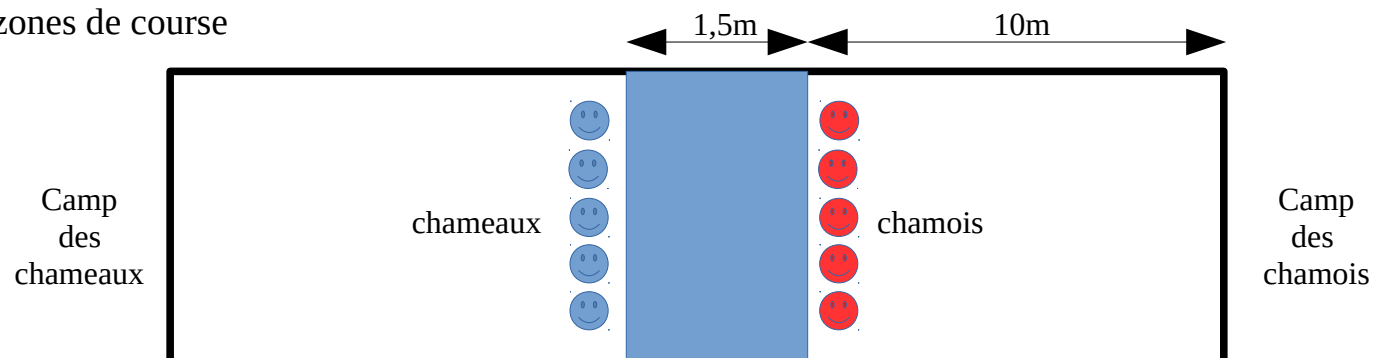
Le meneur (l'enseignant) raconte une histoire contenant les mots "chameau" et "chamois". A l'annonce de leur nom (chameau ou chamois), les joueurs doivent rejoindre leur camp sans se faire toucher par leur adversaire direct.

Pour chaque course, 1 point est donné à celui qui a rejoint son camp sans se faire toucher ou à celui qui a touché son adversaire avant qu'il n'arrive dans son camp. Chaque binôme d'élèves compte ses propres points.

Le gagnant de chaque binôme est celui qui a marqué le plus de points.

Variantes :

- Effectuer un classement d'équipe : au bout des 6 courses, on fait le total de points des chameaux et des chamois.
- Augmenter ou rétrécir le couloir central
- Allonger les zones de course



REAGIR VITE A UN SIGNAL LIONS ET GAZELLES

Organisation de la classe :

Les élèves sont répartis en 2 lignes avec les gazelles situées 2 mètres devant les lions environ. La ligne d'arrivée est située à 10 mètres de la ligne de départ (ligne des lions).

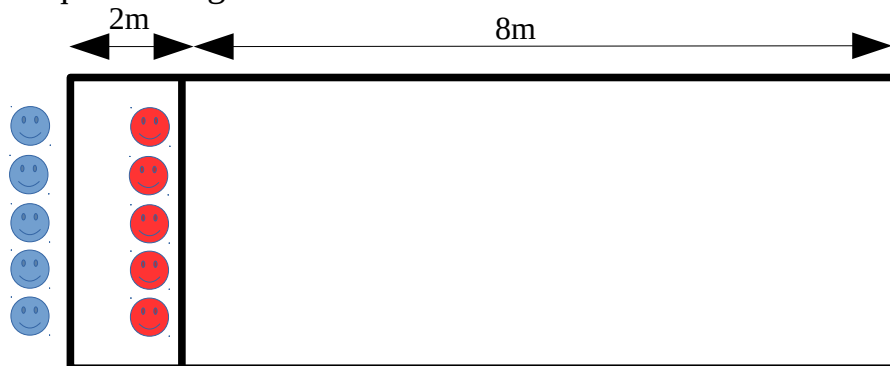
Déroulement :

Au signal sonore, les gazelles et les lions doivent démarrer le plus vite possible : le lion doit rattraper la gazelle avant la ligne d'arrivée. S'il réussit il marque 1 point sinon c'est la gazelle qui marque 1 point. Pour la course suivante on inverse les rôles et ainsi de suite.

Celui qui a le plus de points au bout de 6 courses gagne.

Variantes :

- On pourra proposer cette situation en intégrant des postures proposées dans la situation "Les postures de départ" : le lion et la gazelle départ de dos ; le lion de face, la gazelle de dos...
- On pourra remplacer le signal sonore par un signal visuel (départ lorsque l'enseignant montre un foulard d'une certaine couleur...)



REAGIR VITE A UN SIGNAL LES 3 TAPES

Organisation matérielle :

Une rivière de 1m environ matérialise "le départ" : un élève de chaque côté de la rivière

Une ligne matérialise l'arrivée 10 mètres plus loin.

Organisation de la classe :

Les élèves sont placés par groupes de 2. Dans chaque groupe, ils ont à peu près le même niveau (utiliser les résultats de la situation de référence "La course au classement").

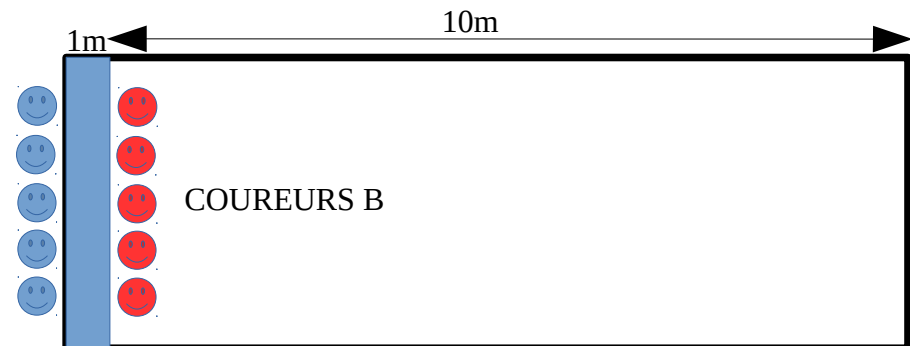
Déroulement :

Au départ, les élèves ont tous leurs pieds dirigés vers l'arrivée. Le coureur B tape 3 fois dans la main de A (pas le droit de faire de pause lors des 3 tapes). A la 3ème tape, B s'enfuit, il doit courir droit. A doit le rattraper avant la ligne d'arrivée.

Si A rattrape B avant la ligne d'arrivée il marque 1 point (sinon c'est B qui marque 1 point).

Pour la course suivante on inverse les rôles et ainsi de suite.

Celui qui a le plus de points au bout de 6 courses gagne.



**REAGIR VITE A UN SIGNAL
LES POSTURES DE DEPART**

Organisation de la classe :

Les élèves passent par groupes de 4 (on pourra, pour constituer ces groupes, se référer aux résultats de la "course au classement") pour une course de 10 mètres.

Déroulement :

Au signal sonore, démarrer le plus vite possible quelle que soit l'attitude de départ imposée :

- debout face à l'arrivée
- debout dos à l'arrivée
- assis
- assis de dos
- couché
- ...

Variantes :

On pourra remplacer le signal sonore par un signal visuel (départ lorsque l'enseignant montre un foulard d'une certaine couleur...)

**REAGIR VITE A UN SIGNAL
JE REcule PUIS J'AVANCE**

Cette situation permet de faire ressentir aux élèves la nécessité d'effectuer leur départ avec les pieds décalés et les jambes fléchies pour pousser fort (lorsqu'ils avancent dans cette situation).

Organisation matérielle :

Tracer 3 lignes à la craie : la ligne de départ, la ligne de recul (2 mètres derrière) et la ligne d'arrivée (5 mètres devant la ligne de départ).

Organisation de la classe :

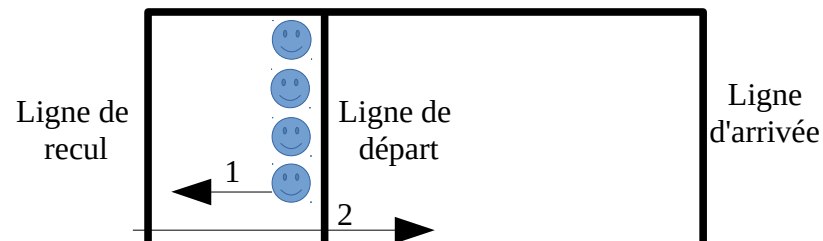
Les élèves passent par groupes de 4 (on pourra, pour constituer ces groupes, se référer aux résultats de la "course au classement").

Déroulement :

Au signal sonore, les élèves reculent jusqu'à mettre au moins 1 pied derrière la ligne de recul puis repartent en course avant jusqu'à la ligne d'arrivée. L'enseignant (ou un élève juge) indique le classement à l'arrivée.

Variantes :

On pourra remplacer le signal sonore par un signal visuel (départ lorsque l'enseignant montre un foulard d'une certaine couleur...)

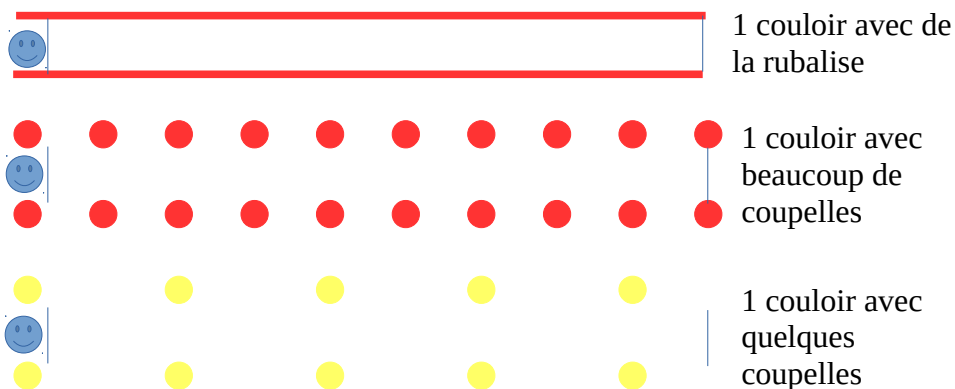


MAINTENIR UNE TRAJECTOIRE RECTILIGNE LA COURSE GUIDÉE

Organisation matérielle :
Suivant l'organisation choisie, il faudra de la rubalise ou des coupelles.

Organisation de la classe :
Les élèves sont répartis en 2, 3 ou 4 couloirs (en fonction de la quantité de matériel à disposition).

Déroulement :
Cette organisation peut-être proposée lors de la situation de référence (sur 20 ou 30 mètres...) ou sur des distances plus courtes pour des situations d'apprentissage (voir ci-dessus). Il s'agit de faire courir les élèves dans des couloirs bien matérialisés. On proposera dans un premier temps des couloirs réalisés avec de la rubalise (dans l'herbe sur un stade avec des sardines de camping) pour progressivement matérialiser les couloirs avec des coupelles (diminuer au fur et à mesure le nombre de coupelles).



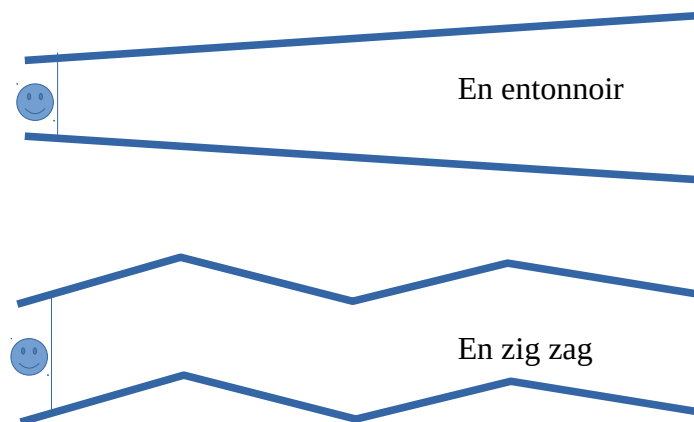
MAINTENIR UNE TRAJECTOIRE RECTILIGNE LES COULOIRS BIZARRES

Organisation matérielle :
Suivant le matériel à disposition, soit de la rubalise ou bien des coupelles.

Organisation de la classe :
Les élèves sont répartis en 2, 3 ou 4 couloirs (en fonction de la quantité de matériel à disposition).

Déroulement :
Les élèves doivent courir dans des couloirs "perturbateurs" car très larges ou avec leurs bords non parallèles. Il s'agit pour les élèves de courir en regardant droit devant eux en fixant un point imaginaire loin face à eux.

Exemple de couloirs tracés avec de la rubalise :



MAINTENIR SA VITESSE LES LATTES

Organisation matérielle :

Matérialiser 4 couloirs. Dans chacun de ces couloirs, positionner des lattes avec des espacements différents : couloir 1 : espacement de 1 mètre, couloir 2 : espacement de 1,6 mètres, couloir 3 : de plus en plus espacées, couloir 4 : de plus en plus rapprochées.

Organisation de la classe :

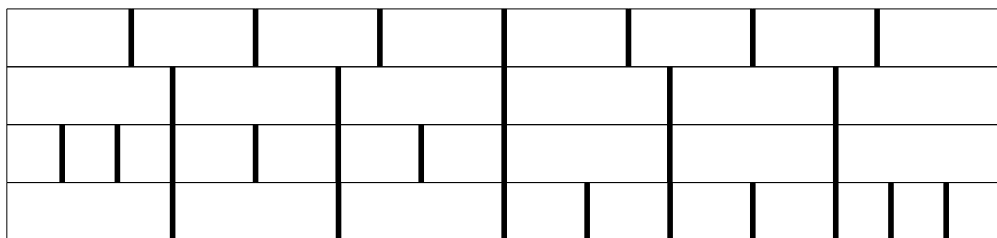
Les élèves sont répartis dans un premier temps équitablement sur les différents couloirs. Ils passent ensuite d'un couloir à l'autre pour s'essayer sur tous les parcours.

Déroulement :

Les élèves doivent ressentir leur "foulée idéale" par contraste : ressentir les moments où ils sont à l'aise, les moments où ils ne le sont pas. Il s'agit, pour chaque couloir, d'aller le plus vite possible en plaçant un seul appui entre chaque latte.

Variantes :

Pour obliger à "courir grand" on peut placer les lattes sur des coupelles (hauteur 5 cm environ) pour obliger les élèves à monter un peu les genoux.



MAINTENIR SA VITESSE LA DESCENTE

Si vous avez une pente avec ensuite un plat de quelques mètres à proximité de l'école, cette situation permettra aux élèves de bien ressentir la sensation de vitesse et de travailler la poussée des jambes et l'amplitude.

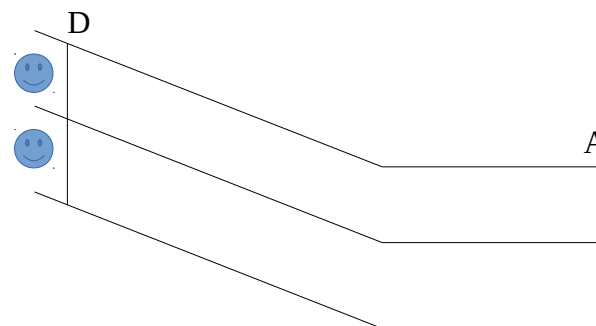
Organisation matérielle :

Matérialiser 2 couloirs dans une légère descente (une pente à 5 % est idéale) avec une partie plate pour finir.

Les élèves effectuent les courses par 2 (on peut utiliser les résultats de la situation "La course aux classements" pour constituer les binômes).

Déroulement :

Au signal, les élèves effectuent leur départ en descente. Ils doivent pousser fort sur leurs jambes pour prendre rapidement de la vitesse. Ils augmentent ensuite l'amplitude de leurs foulées. Quand ils arrivent sur le plat, ils essaient de maintenir leur vitesse.



FRANCHIR LA LIGNE D'ARRIVEE SANS RALENTIR A LA RENCONTRE

Organisation matérielle :

Matérialiser 2 couloirs avec 2 lignes de départ et une ligne d'arrivée (voir schéma ci-dessous)

Organisation de la classe :

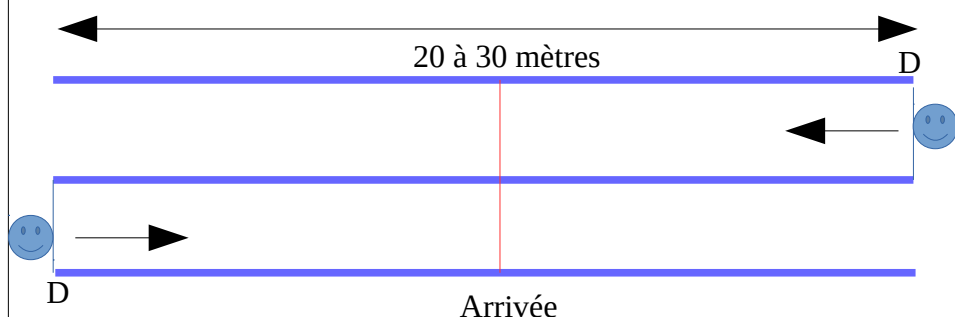
Les élèves sont partagés en 2 équipes. Chaque coureur parcourt 10 mètres au cycle 2 (15 mètres maxi) ou 15 mètres au cycle 3 (20 mètres maxi). 2 élèves peuvent aider l'enseignant pour annoncer le résultat en se plaçant sur la ligne d'arrivée.

Déroulement :

Au signal, les 2 élèves effectuent leur course. Ils doivent franchir la ligne d'arrivée à pleine vitesse avant leur adversaire.

Variantes :

- Placer un plot au milieu de chaque couloir 4 mètres après la ligne d'arrivée : les coureurs doivent aller jusqu'à ce plot.
- On peut proposer des distances différentes suivant le niveau des élèves (s'inspirer de la situation "la course contre la montre").



FRANCHIR LA LIGNE D'ARRIVEE SANS RALENTIR LA COURSE CONTRE LA MONTRE

Organisation matérielle :

Matérialiser 3 couloirs de 3 longueurs différentes (par exemple 16m, 18m et 20m).

Organisation de la classe :

Les élèves sont répartis sur les 3 couloirs en fonction de leur performance lors de la situation de référence.

Déroulement :

En partant chacun de leur repère, au signal, il s'agit pour les élèves de franchir la ligne d'arrivée en premier.

Variantes :

- Si vous faites plusieurs passages avec les mêmes trios, l'élève qui a gagné la course recule de 50cm à la course suivante.
- Pour le cycle 3, si vous souhaitez associer un travail sur la proportionnalité, vous pourrez calculer (ou faire calculer aux élèves) la distance exacte à parcourir par chaque élève en fonction des résultats de la situation de référence.



FRANCHIR LA LIGNE D'ARRIVEE SANS RALENTIR LES 2 LIGNES D'ARRIVEE

Organisation matérielle :

Matérialiser 4 couloirs avec une 1ère ligne d'arrivée à 10m du départ et une 2ème ligne d'arrivée à 15m du départ.

Organisation de la classe :

Les élèves sont placés par groupes de 4 (on pourra constituer les groupes à partir des résultats de la situation "La course au classement").

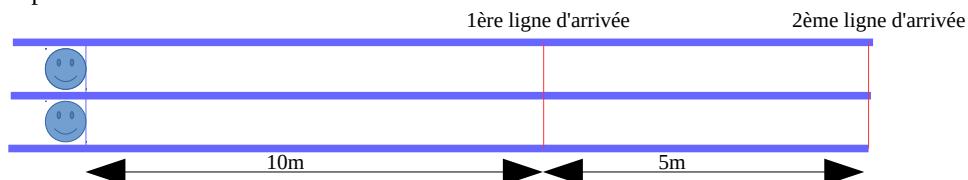
Déroulement :

Au signal, les élèves effectuent leur course. L'élève qui franchit en 1^{er} la 1ère ligne d'arrivée marque 1 point, celui qui franchit en 1^{er} la 2ème ligne d'arrivée marque 2 points (3 points maximum par élève par course). Au bout de 3 courses, faire le total de chacun des élèves.

Variantes :

- Faire évoluer les distances des 2 lignes d'arrivée (15m et 30m par exemple pour le cycle 3).
- Pour chaque course, l'enseignant détermine quelle est la bonne ligne d'arrivée (les élèves ne le sauront qu'à la fin de leur course). Le gagnant est celui qui a franchi en 1^{er} la ligne choisie par l'enseignant.

Exemple avec 2 couloirs :



FRANCHIR LA LIGNE D'ARRIVEE SANS RALENTIR CASSER LE BUSTE

Organisation matérielle :

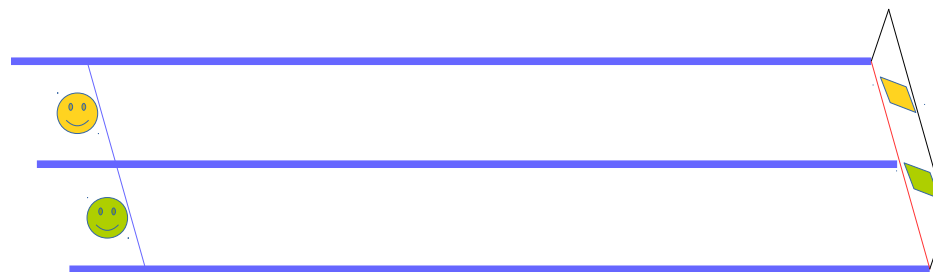
Matérialiser 2 couloirs de 10 mètres de long. Sur la ligne d'arrivée, tendre un fil à hauteur d'élève et y accrocher un foulard.

Organisation de la classe :

Les élèves sont répartis par groupes de 2 de niveau à peu près identique.

Déroulement :

Au signal, les élèves effectuent leur course. Ils doivent franchir la ligne d'arrivée à pleine vitesse en cassant le buste pour passer sous le foulard.



SAUTER LOIN

SAUTER LOIN

SITUATION DE
REFERENCE

CYCLES 2 ET 3 :
Sauter le plus loin
possible après une
brève course d'élan
(3 essais)

OBJECTIFS
D'APPRENTISSAGE

PRENDRE UNE
COURSE D'ELAN
EN ACCELERATION
CROISSANTE

COORDONNER
COURSE ET
IMPULSION

BONDIR AVEC
UNE ACTION DES
BRAS DANS LE
SENS DU SAUT

SE RECEPIONNER
SANS DESEQUILIBRE
ARRIERE

SITUATIONS
D'APPRENTISSAGE

- Le bon élan
- Frapper la course

- La soustraction
- Le regard lointain
- La bonne planche
- La bonne hauteur

- Le contre haut
- Le tremplin
- Les multibonds

- La bonne réception
- Les cerceaux

SITUATION
D'EVALUATION

CYCLES 2 ET 3 :
Sauter le plus loin
possible après une
brève course d'élan
(3 essais)

COURSE D'ELAN EN ACCELERATION CROISSANTE LE BON ELAN

Organisation matérielle :

Dans l'idéal, faire 4 couloirs avec 4 distances de course d'élan différentes (sinon un couloir avec 4 repères pour le départ de la course d'élan). Matérialiser la planche d'appel à l'aide de peinture éphémère ou de craie...

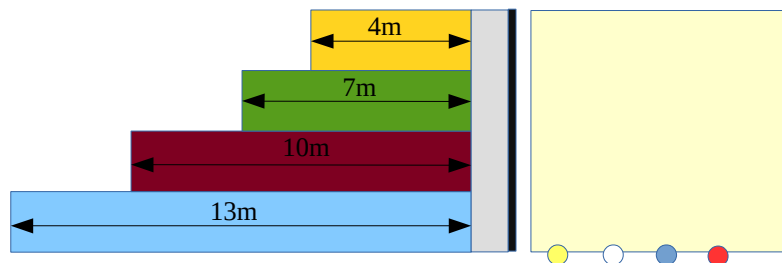
Des coupelles de couleur matérialisent les zones de performance (ou un décimètre).

Organisation de la classe :

La classe est divisée en 4 groupes qui se répartissent sur les différents couloirs. Pour chaque couloir, il y a au moins un élève observateur qui indique la zone de couleur atteinte (ou la distance réalisée) : changer d'observateur dès que tous les élèves du groupe ont fait un essai.

Déroulement :

Les élèves effectuent au moins 3 sauts dans chaque couloir. Pour chacun de leur saut, ils relèvent la performance réalisée (zone atteinte ou distance réalisée). A la fin de la séance, chaque élève observe ses résultats et détermine la longueur de course d'élan qui lui est la plus adaptée.



COURSE D'ELAN EN ACCELERATION CROISSANTE FRAPPER LA FOULEE

Organisation matérielle :

Reprendre la même organisation matérielle que pour la situation "Le bon élan".

Organisation de la classe :

Les élèves sont par groupes de 2. A chaque fois, il y a un sauteur et un observateur (échanger après chaque saut).

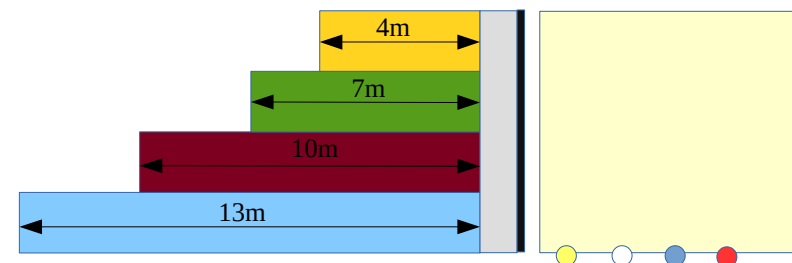
Déroulement :

Lorsque le sauteur prend sa course d'élan, l'observateur frappe dans ses mains le rythme qu'il adopte. Il doit alors lui signaler si sa course d'élan est en accélération, si elle est régulière ou si elle est en décélération.

Il s'agira pour chaque sauteur de retenir pour quelle(s) distance(s) de course d'élan, ses courses ont été en accélération.

Variantes :

- C'est l'enseignant qui frappe le rythme et indique à chaque sauteur son type de course.
- L'observateur frappe, le sauteur annonce son type de course, l'observateur valide.



ANNEXE LE BON ELAN CYCLE 2

Pour chaque essai, colorie la zone de performance atteinte en fonction de la course d'élan.

Prénom :			
COURSE D'ELAN DE 4 METRES	1	2	3
COURSE D'ELAN DE 4 METRES	1	2	3
COURSE D'ELAN DE 4 METRES	1	2	3
COURSE D'ELAN DE 4 METRES	1	2	3

Prénom :			
COURSE D'ELAN DE 4 METRES	1	2	3
COURSE D'ELAN DE 4 METRES	1	2	3
COURSE D'ELAN DE 4 METRES	1	2	3
COURSE D'ELAN DE 4 METRES	1	2	3

ANNEXE LE BON ELAN CYCLE 3

Pour chaque essai, indique la performance réalisée en fonction de la course d'élan.

Prénom :			
COURSE D'ELAN DE 4 METRES	ESSAI 1 :	ESSAI 2 :	ESSAI 3 :
COURSE D'ELAN DE 4 METRES	ESSAI 1 :	ESSAI 2 :	ESSAI 3 :
COURSE D'ELAN DE 4 METRES	ESSAI 1 :	ESSAI 2 :	ESSAI 3 :
COURSE D'ELAN DE 4 METRES	ESSAI 1 :	ESSAI 2 :	ESSAI 3 :

Prénom :			
COURSE D'ELAN DE 4 METRES	ESSAI 1 :	ESSAI 2 :	ESSAI 3 :
COURSE D'ELAN DE 4 METRES	ESSAI 1 :	ESSAI 2 :	ESSAI 3 :
COURSE D'ELAN DE 4 METRES	ESSAI 1 :	ESSAI 2 :	ESSAI 3 :
COURSE D'ELAN DE 4 METRES	ESSAI 1 :	ESSAI 2 :	ESSAI 3 :

COORDONNER COURSE ET IMPULSION LA SOUSTRACTION

Organisation matérielle :

Matérialiser une course d'élan adaptée au niveau des élèves (entre 4 et 13 mètres). Au bout de cette course d'élan, placer des plots numérotés de 1 à 20 tous les 30 centimètres.

Organisation de la classe :

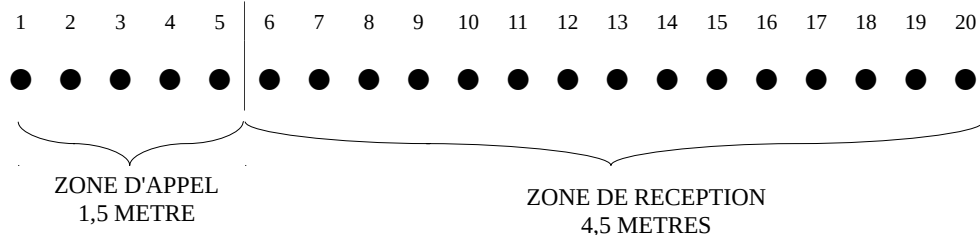
Un élève (ou 2) est juge de la zone d'appel (plots de 1 à 5) et indique après le saut quel a été le plot d'impulsion.

Un élève (ou 2) est juge de la zone de réception et indique après le saut le numéro du plot où le sauteur s'est réceptionné.

Déroulement :

Le sauteur prend sa course d'élan. Il doit prendre son impulsion dans la zone d'appel (entre les plots 1 et 5) en essayant de regarder loin devant lui (ne pas regarder la zone) pour aller le plus loin possible. On fait la différence entre le numéro du plot de réception et celui d'impulsion pour connaître le nombre de points marqués.

Exemple : Le sauteur prend son appel au niveau du plot 4 et se réceptionne au niveau du plot 12. Il marque donc 8 points.



COORDONNER COURSE ET IMPULSION LE REGARD LOINTAIN

Organisation matérielle :

Matérialiser 4 couloirs pour permettre un maximum de passage. Prévoir 12 foulard (4 foulards de 3 couleurs différentes).

Organisation de la classe :

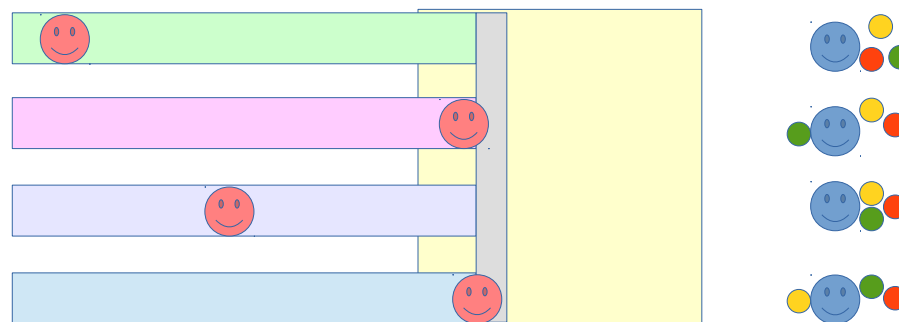
Au bout de chaque sautoir, il y a un élève juge qui a 3 foulards de couleur cachés dans son dos. Les autres élèves sont répartis sur les différents sautoirs.

Au cycle 3, il pourra y avoir un élève juge au niveau de la zone d'appel.

Déroulement :

Lorsque le sauteur arrive au niveau de la planche d'appel pour prendre son impulsion, l'élève juge lui montre un foulard (pour l'obliger à sauter avec le regard horizontal). Le sauteur doit lui en indiquer la couleur.

Au cycle 3, l'élève juge de la zone d'appel peut indiquer la distance qui sépare le pied d'appel de la planche.



COORDONNER COURSE ET IMPULSION LA BONNE PLANCHE

Organisation matérielle :

Matérialiser 3 couloirs d'élan avec des zones d'appel de moins en moins larges (90cm, 60cm, 30cm). Graduer la zone de réception avec des coupelles (plutôt cycle 2) ou avec un décimètre (plutôt cycle 3).

Organisation de la classe :

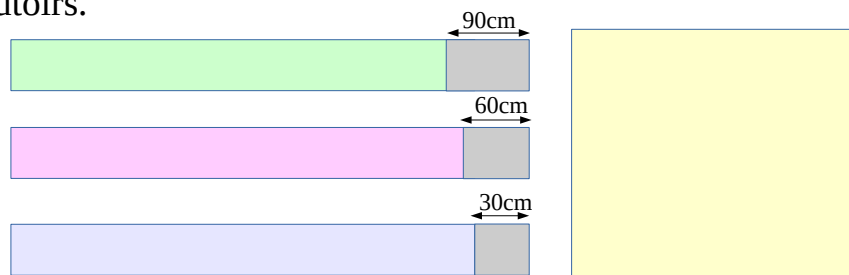
Il y a un élève juge pour chacune des 3 planches qui indique si le sauteur avait son pied d'appel sur la planche lors de l'impulsion. Tous les élèves commencent avec la zone d'appel la plus large. Dès qu'ils ont effectué 2 sauts en prenant leur impulsion sur la planche, ils peuvent passer à la planche suivante.

Déroulement :

Les élèves passent les uns après les autres en s'efforçant de ne pas piétiner devant la planche et en regardant loin devant soi lors de l'impulsion.

Variante :

Les élèves passent autant qu'ils le souhaitent sur les différents sautoirs.



COORDONNER COURSE ET IMPULSION LA BONNE HAUTEUR

Organisation matérielle :

Matérialiser 4 couloirs et une planche (30cm de large).

Au bout de chaque couloir d'élan, placer une barre tenue par 2 poteaux avec des hauteurs différentes (10cm, 20cm, 30cm et 40cm) : ne pas clipser la barre mais la poser sur les attaches.

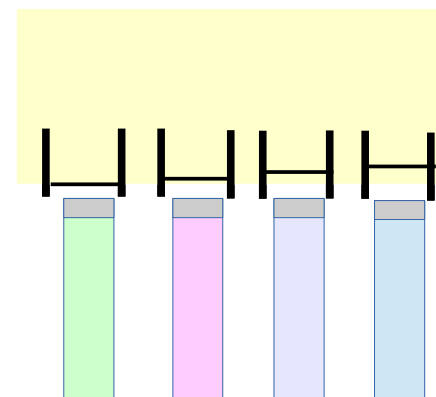
Graduer la zone de réception avec des coupelles (plutôt cycle 2) ou avec un décimètre (plutôt cycle 3).

Organisation de la classe :

Pour chaque sautoir, un "élève juge" qui relève la performance. Les élèves effectuent leurs sauts en passant librement sur les 4 sautoirs.

Déroulement :

Les élèves courent et sautent par dessus les barres pour retomber le plus loin possible. Ils doivent identifier la trajectoire qui leur permet d'aller le plus loin possible.



**ACTION DES BRAS DANS LE SENS DU SAUT
LE CONTRE HAUT**

Organisation matérielle :

Proposer des éléments qui permettent de sauter d'un contre-haut (plinth, banc, caisse...). Les élèves se réceptionnent sur des tapis type tapis de jeux d'opposition.

Déroulement :

Les élèves sont au bout du contre-haut à pieds joints. Ils sautent le plus loin possible en utilisant leur bras (les lancer vers l'avant et vers le haut) pour se réceptionner le plus loin possible sur le tapis.

Variantes :

- Prendre une légère course d'élan et sauter avec un appel 1 pied
- Créer des rivières de différentes largeurs entre le contre-haut et le tapis pour obliger les élèves à sauter encore plus loin.

PHOTOS A VENIR

**ACTION DES BRAS DANS LE SENS DU SAUT
LE TREMPLIN**

Organisation matérielle :

Matérialiser un couloir d'élan où la planche est remplacée par un tremplin. La réception se fera sur un tapis type tapis de jeux d'opposition.

Déroulement :

Les élèves effectuent leur course d'élan puis prennent appel à un pied sur le tremplin pour leur permettre d'avoir un temps de vol plus important. Cela leur permet également de ressentir le déséquilibre qui se crée en étant en l'air et donc d'adopter les bonnes attitudes pour rester équilibré.

Variantes :

- On pourra commencer en partant d'un plinth, rebondir (appel un pied) sur un mini trampoline pour une réception sur un tapis.



ACTION DES BRAS DANS LE SENS DU SAUT LES MULTIBONDS

Organisation matérielle :

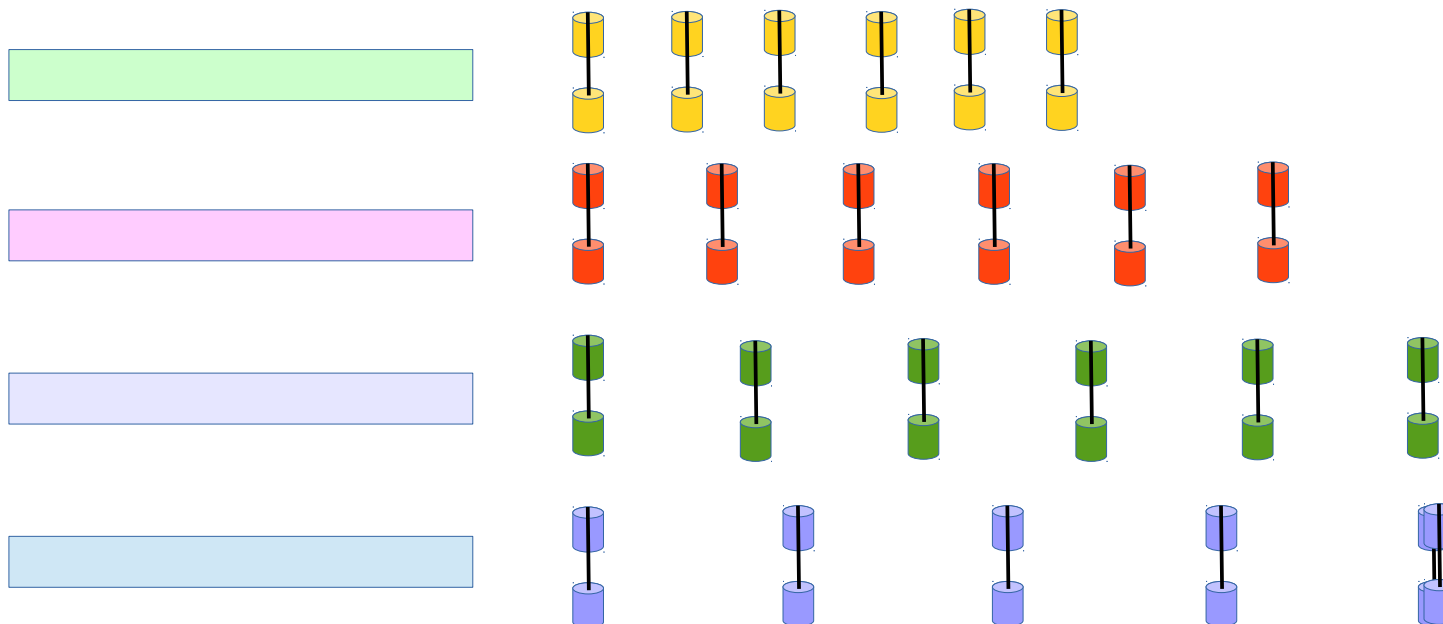
Matérialiser 4 petits couloirs d'élan (4 à 6 mètres) enchaînés avec des parcours de 5 à 6 obstacles d'une trentaine de centimètres de hauteur environ (barres posées sur des cônes par exemple). Il y a des intervalles croissants entre les obstacles d'un parcours à l'autre (même espacement entre les obstacles sur un même parcours).

Organisation de la classe :

Les élèves commencent tous sur le 1^{er} parcours. S'ils réussissent, ils passent au parcours suivant avec un espacement entre les obstacles plus important.

Déroulement :

Les élèves prennent un élan en accélération croissante puis effectuent des bonds en mettant un appui par intervalle. Il s'agit de produire des impulsions efficaces, s'élever suffisamment haut pour bondir loin. Ils s'aideront de l'action de leurs bras pour sauter loin.



SE RECEPTIONNER SANS DESEQUILIBRE ARRIERE LA BONNE RECEPTION

Organisation matérielle :

Matérialiser 4 couloirs d'élan avec des planches. Dans la zone de réception de grands cerceaux qui sont de plus en plus éloignés de la planche d'un couloir à l'autre.

Déroulement :

Tous les élèves commencent dans le 1^{er} couloir. Il s'agit de sauter et de se réceptionner pieds joints dans le cerceau. Si l'élève réussit, il passe au couloir suivant. Si non, il reste dans le même couloir jusqu'à ce qu'il réussisse.

Variantes :

- Intégrer la situation "Le regard lointain" : des élèves se mettent après le sautoir pour montrer des foulards de couleur lors de l'impulsion pour obliger le sauteur à regarder loin devant lui.



SE RECEPTIONNER SANS DESEQUILIBRE ARRIERE LES CERCEAUX

Organisation matérielle :

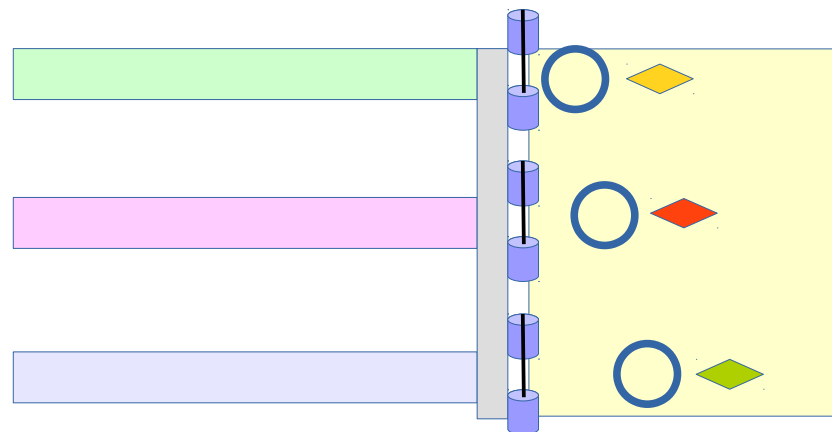
Matérialiser 3 couloirs avec une course d'élan brève. Au bout de chaque couloir d'élan, mettre un obstacle (barre posée sur 2 cônes par exemple). Dans la zone de réception (idéale dans du sable), mettre un cerceau et un foulard devant le cerceau. (cerceau de plus en plus éloigné de l'obstacle d'un couloir à l'autre).

Déroulement :

Les élèves s'entraînent sur les différents parcours. Ils courent, franchissent l'obstacle et retombent dans le cerceau sans déséquilibre arrière : pour cela, ils essaient dans la continuité de leur réception de toucher le foulard.

Variantes :

- Pour les élèves de cycle 3 qui maîtrisent cette réception, ils pourront retomber sur les fesses (zone de réception en sable) en ayant leurs mains vers l'avant.



LANCER LOIN

LANCER LOIN

SITUATION DE REFERENCE

CYCLE 2 :
Lancer le plus loin possible une balle de tennis (3 essais)

CYCLE 3 :
Lancer le plus loin possible une balle lestée (200g) ou un vortex

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

SE PLACER CORRECTEMENT

TROUVER LA BONNE TRAJECTOIRE ET LA BONNE DIRECTION

DONNER DE LA VITESSE A L'ENGIN

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

- Les lattes
- Le bon placement

- Les balles brûlantes
- Le gagne terrain
- La zone annoncée
- La fusée

- Les cartons
- Le contraste
- Lancer avec et sans élan

SITUATION D'EVALUATION

CYCLE 2 :
Lancer le plus loin possible une balle de tennis (3 essais)

CYCLE 3 :
Lancer le plus loin possible une balle lestée (200g) ou un vortex

SITUATION DE REFERENCE CYCLE 2

Organisation matérielle :

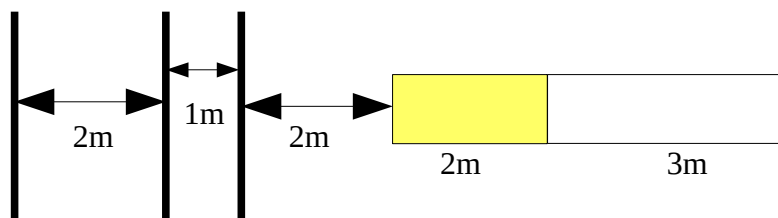
Matérialiser une zone de réception avec des plots de couleur (voir le schéma ci-dessous pour les distances).

Des balles de tennis

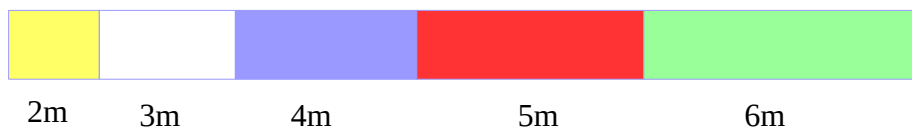
Déroulement :

Les élèves effectuent leurs 3 lancers pour essayer d'atteindre la zone de couleur la plus éloignée possible. Il est possible de placer des élèves juges qui indiquent les zones de couleur atteintes (remplir éventuellement un tableau pour garder en mémoire la performance et pouvoir comparer avec la performance de la situation d'évaluation).

Zone de lancer :



Zone de réception :



SITUATION DE REFERENCE CYCLE 3

Objectif : lancer le plus loin possible 3 balles lestées (200 grammes) ou 3 vortex

Organisation :

Matérialiser 3 zones de lancer avec un marquage au sol tous les 5 mètres pour relever facilement la performance (aller jusqu'à 35 mètres maximum).

Il pourra y avoir 3 élèves chargés de relever les performances (attention au niveau de la sécurité à ce que ces élèves soient hors de la zone de réception et regardent toujours les objets lancés). Chaque élève a 3 essais : les performances réalisées sont inscrites dans un tableau (ou sur un cahier), elles seront comparées aux performances réalisées lors de la situation d'évaluation afin d'apprécier les progrès des élèves.

Prénom :

LANCER LOIN

	1 ^{er} ESSAI	2 ^{ème} ESSAI	3 ^{ème} ESSAI
SITUATION DE REFERENCE			
SITUATION D' EVALUATION			

**SE PLACER CORRECTEMENT
LES LATTES**

Organisation matérielle :

Prévoir les objets à lancer : balles de tennis au cycle 2, balles lestées de 200 grammes ou Vortex au cycle 3.

Mettre des lattes au sol pour obliger les élèves à lancer en étant de profil.

Déroulement :

Les élèves sont répartis en groupes (autant de groupes que de lattes). Chaque élève a 3 lancers (lancer à bras cassé). Il doit poser son pied avant sur la latte (pied opposé au bras qui lance, l'autre pied est en arrière).

La performance n'est pas recherchée sur cette situation, il s'agit d'automatiser cette position de lancer.

Variantes :

Pour les élèves du cycle 3, on peut leur proposer dans un 2ème temps de prendre 2 ou 3 pas d'élan avant de poser leur pied avant sur la latte.

PHOTO A VENIR

**SE PLACER CORRECTEMENT
LE BON PLACEMENT**

Organisation matérielle :

Prévoir les objets à lancer et des lattes (voir matériel "Les lattes")
Placer des coupelles (cycle 2) ou un décimètre (cycle 3) pour relever les performances.

Organisation de la classe :

Constituer autant de groupes que de lattes. Il peut y avoir 1 élève par groupe qui indique les performances réalisées.

Déroulement :

L'élève se positionne pour lancer (3 essais) : bras cassé avec pied sur la latte. Lorsqu'il est bien positionné, l'enseignant se place dans son dos et retient l'objet à lancer. Il le lâche au moment où il sent l'effort de l'élève.

Variantes :

Au cycle 3, ce peut-être un élève qui retient l'objet à la place de l'enseignant : insister sur les consignes de sécurité au préalable.

PHOTOS A VENIR

LA BONNE TRAJECTOIRE ET LA BONNE DIRECTION LES BALLE BRULANTES

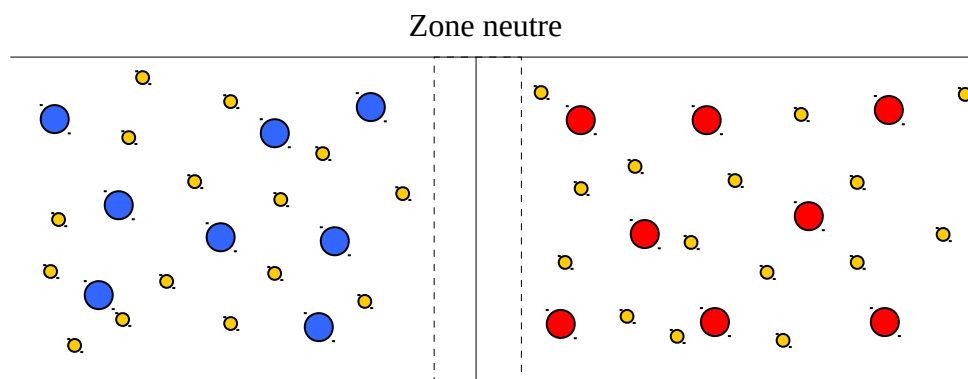
Organisation : 2 équipes (de 8 à 10 élèves) s'affrontent sur un terrain de 15 mètres de largeur, non délimité dans la longueur. Au départ, chaque équipe a 15 balles réparties dans son camp.

Déroulement : Au signal, les joueurs lancent les balles qui sont dans leur camp dans le camp adverse (lancer droit devant soi pour éviter que les balles sortent sur le côté). Il est interdit de passer dans le camp adverse.

Au bout de 45 secondes, l'équipe qui a le moins de balles dans son camp gagne.

Variantes :

- Mettre une zone neutre de 4 mètres au milieu du terrain pour que les élèves ne soient pas trop proches les uns des autres (les balles qui sont dans cette zone ne sont pas comptabilisées).



LA BONNE TRAJECTOIRE ET LA BONNE DIRECTION LE GAGNE TERRAIN

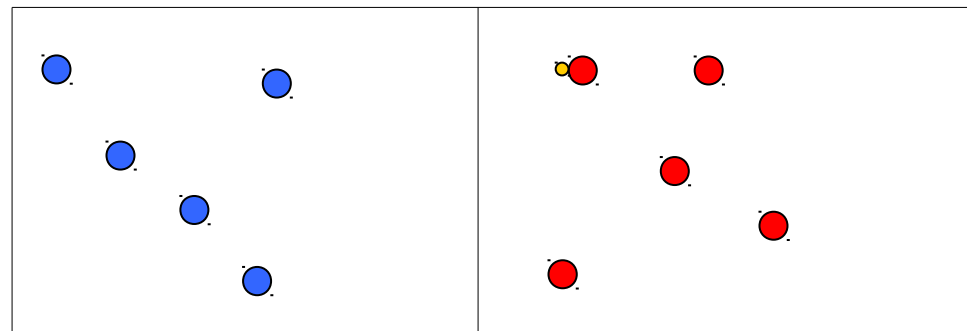
Organisation : 2 équipes (de 4 à 6 joueurs) s'affrontent sur un terrain de 15 mètres de largeur sur 50 mètres de longueur (s'il y a un stade foot près de l'école sinon adapter la taille).

Déroulement : Le 1^{er} lancer s'effectue depuis le camp des lanceurs (lieu exact à adapter suivant le niveau de vos élèves). Il faut lancer la balle le plus loin possible pour faire reculer les adversaires. L'autre équipe doit la récupérer et la lancer à son tour avec le même objectif. Le lancer doit s'effectuer de l'endroit où la balle a touché le sol. On pourra faire lancer les élèves dans un ordre déterminé.

L'équipe gagnante est celle qui arrive à envoyer la balle derrière la ligne de fond de l'équipe adverse.

Variantes :

- Proposer cette situation en un contre un



**LA BONNE TRAJECTOIRE ET LA BONNE DIRECTION
LA ZONE ANNONCEE**

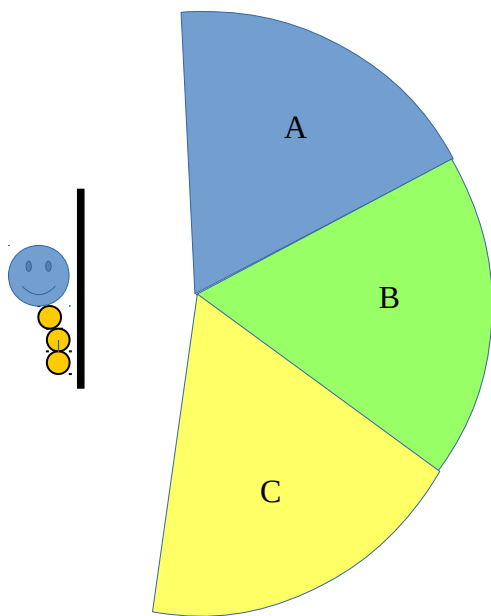
Organisation matérielle :

Matérialiser une zone de réception séparée en 3 parties (voir schéma ci-dessous) à l'aide de coupelles avec des marqueurs de performance (décamètre ou plots tous les 5 mètres).

Prévoir des balles, des balles lestées ou des vortex à lancer.

Déroulement :

L'enseignant (ou un élève) indique la zone à atteindre (A, B ou C). L'élève a 3 essais. Les performances sont toutes annoncées. Ne sont retenues que les performances où l'objet lancé a touché le sol dans la bonne zone.



**LA BONNE TRAJECTOIRE ET LA BONNE DIRECTION
LA FUSEE**

Organisation matérielle :

Proposer 4 zones de lancer.

Tendre un fil entre 2 poteaux (assez bas d'un côté, assez haut de l'autre).

Prévoir des balles, des balles lestées ou des vortex à lancer.

Organisation de la classe :

Les élèves se placent en fonction de leur taille dans une des quatre zones de lancer.

Déroulement :

Les élèves lancent 4 par 4. Ils ont 3 essais. Ils doivent lancer par dessus le fil (pour que l'engin ait une trajectoire idéale). Ils pourront essayer les différentes zones de lancer pour trouver la meilleure.

Variantes :

Pour les élèves de cycle 3, il s'agira, une fois leur zone de lancer idéale trouvée, de lancer en passant à chaque fois au plus près du fil : on pourra compter le nombre de fois où ils touchent le fil tout en s'assurant qu'ils cherchent à lancer loin (pas uniquement de la précision).

**DONNER DE LA VITESSE A L'ENGIN
LES CARTONS**

Organisation matérielle :

Accrocher à l'aide de ficelle 3 grands calendriers à une barre horizontale (à la barre transversale d'un but de football ou de handball par exemple).

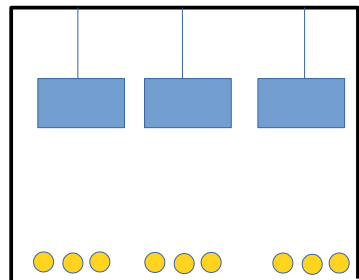
Prévoir 9 balles de tennis.

Déroulement :

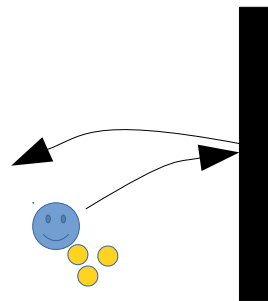
Les élèves doivent lancer contre les calendriers le plus fort possible pour faire un maximum de bruit (instinctivement, les élèves vont lancer bras cassé). Il ne s'agit pas de lancer de précision, insister sur la force du lancer : si l'élève ne touche pas le calendrier, ce n'est pas grave, il essaie à nouveau avec la même force.

Variante :

Sans calendrier, se placer à 5 mètres d'un mur : lancer le plus fort possible contre ce mur pour que la balle rebondisse ensuite derrière soi.



CALENDRIERS



VARIANTE

**DONNER DE LA VITESSE A L'ENGIN
LE CONTRASTE**

Organisation matérielle :

Matérialiser une zone de réception avec des marqueurs de performance : décamètre ou coupelles tous les 2 mètres pour le cycle 2 (tous les 5 mètres pour le cycle 3).

Prévoir des balles de tennis, des balles lestées ou des vortex.

Déroulement :

Les élèves effectuent 3 lancers. Ils doivent faire un premier lancer peu fort, un deuxième lancer moyennement fort et un troisième lancer très fort.

Effectuer ces lancers par contraste doit leur permettre de ressentir la nécessité de relâcher dans un premier temps son bras pour ensuite accélérer et donner de la vitesse à l'objet.

