

## Journée cantonale de formation continue des généralistes en EPS

*Enseigner l'éducation physique, quelle prise de risques ?*

**Mercredi 17 février 2016**

### Descriptions

#### Atelier 3 l'athlétisme, courir sauter lancer

##### *Les risques réels et ceux que l'on invente autour de courir sauter lancer en athlétisme*

Les enseignant-e-s hésitent souvent à enseigner les activités de courir sauter lancer, car ils surestiment les risques tels les déplacements, l'installation du matériel, et le contrôle de tous les élèves. Au cours de l'atelier, plusieurs situations seront proposées et analysées pour enseigner ces activités en confiance et en sécurité.

J. Méard

## Les risques réels et ceux que l'on invente autour de courir sauter lancer

ON OBSERVE QUE  
LES ELEVES ...

...démarrrent souvent à fond l'activité physique et ne se blessent pas MAIS

### ECHAUFFER LES ELEVES

- prévoir néanmoins une progressivité des situations de début de leçon
- insister sur la demande « attentionnelle » de l'échauffement

### PREVOIR UN MATERIEL ADEQUAT

- prévoir des tapis de réception
- tester le poids des engins à lancer

...peuvent chuter, ... DONC

...peuvent se percuter, ... DONC

### PREVOIR UNE ORGANISATION ADEQUATE

- prévoir la circulation des élèves pendant / après les situations
- prévoir une zone de décélération à la fin de la course, réception /lancers, ...
- insister sur les consignes temporelles

...peuvent présumer de leurs force, DONC

### DOSER LES EFFORTS DE L'ELEVE

- calculer avant la leçon « combien de lancers (*courses, sauts*) en moyenne par élève ? »
- éviter la compétition entre élèves

...peuvent vouloir réaliser un « exploit » risqué , DONC

### POLARISER L'ELEVE SUR SES PROGRES

- donner des critères de réussite en permanence
- laisser des traces des performances réalisées (pour comparer)

...peuvent vouloir réaliser un « exploit », DONC

### PROPOSER UNE PRATIQUE PAR EQUIPE

- remplacer la compétition entre élèves par une compétition par équipe

...peuvent obéir docilement aux consignes », DONC

### DEVOLUER CERTAINES RESPONSABILITES A L'ELEVE

- faire installer le matériel
- faire répéter la consigne de sécurité
- donner des rôles

# Courir sauter lancer

## EXEMPLES

1-4 : COURSE

1-4 : LANCER

1-4 : SAUTS LONGUEUR

5-8 : COURSE DE RELAIS

5-8 : LANCER EN ROTATION

5-8 : TRIATHLON

AUTRES :

\*

\*

\*

LIEN UTILE

<http://www.ia35.ac-rennes.fr/jahia/Jahia/pid/12603>

simple.

- » **Courir, sauter, lancer à la Maternelle**
- Les activités d'orientation
  - . » **Le parcours de l'élève- Généralités**
  - . » **Construire un module d'apprentissage en maternelle**

4.2 Construire la compétence : "collaborer, coopérer, s'opposer".

- » **Jeux collectifs à la maternelle**
- » **Des exemples de situations de référence évolutives**

4.3 Construire les compétences : " S'exprimer sur un rythme musical ou non, avec un engin ou non ; exprimer des sentiments et des émotions par le geste et le déplacement - Se repérer et se déplacer dans l'espace- Décrire ou représenter un parcours simple".

- » **Exemple des activités acrobatiques en maternelle**
- » **"Les étapes de transformation"**
- Exemple des activités de mime et de danse"
  - . » **S'exprimer en dansant en maternelle**
  - . » **Exemple de module d'apprentissage en danse - Petite section**
  - . » **Exemple de module d'apprentissage en danse - Moyenne section**
  - . » **Exemple de module d'apprentissage en danse - Grande section**
- Les activités d'orientation à l'école primaire
  - . » **Construire un module d'apprentissage à l'école maternelle**

## 5. Enseigner l'éducation physique à l'école élémentaire

5.1. Réaliser une performance mesurée

- Activités athlétiques
  - . » **Les activités athlétiques au cycle des apprentissages fondamentaux**
  - . » **Les activités athlétiques au cycle des approfondissements**
  - . » **Programmer le parcours de l'élève dans les activités athlétiques** aux différents cycles de l'école primaire







# Les activités athlétiques au cycle des apprentissages fondamentaux

Organiser les séances du module  
Ce que l'élève apprend  
Situations d'évaluation

Pour l'équipe EPS 35 :  
J.L. Béquignon, F. Bodin, H. Le Nost, P. Moniot, C. Rozé

## **ORGANISER LES SÉANCES**

### **Pourquoi les activités athlétiques ?**

Vers l'âge de 6-7 ans , les coordinations neuromusculaires atteignent leur plein état de maturité .

C'est à cet âge que l'élève va pouvoir commencer à développer sa motricité fine .

L' apprentissage du programme moteur va devoir solliciter la rapidité, la précision, l'efficacité, dans un ensemble de situations variées afin de permettre la création et la multiplication des connexions synaptiques et des liaisons neuromusculaires.

La pratique des activités athlétiques va également contribuer au bon développement et au renforcement du squelette, des muscles et des articulations.

A chaque séance, l'enseignant(e) doit proposer une diversité de tâches motrices indispensables pour multiplier les apprentissages qui, s'ils ne sont pas développés à cet âge, auront beaucoup plus de difficultés à émerger une fois la période favorable passée.

D'ailleurs, les programmes de l'éducation nationale incitent les enseignant(e)s à donner une place importante à l'éducation physique et sportive dans les activités scolaires du cycle des apprentissages fondamentaux.

De plus, à cet âge, l'élève est capable de mémoriser, conceptualiser, anticiper, contrôler ses conduites motrices.

Non seulement il peut courir, sauter, lancer, mais on peut lui demander de s'engager dans d'autres activités telles que l'observation, le tutorat élève, le jugement, l'organisation.

### **Comment ?**

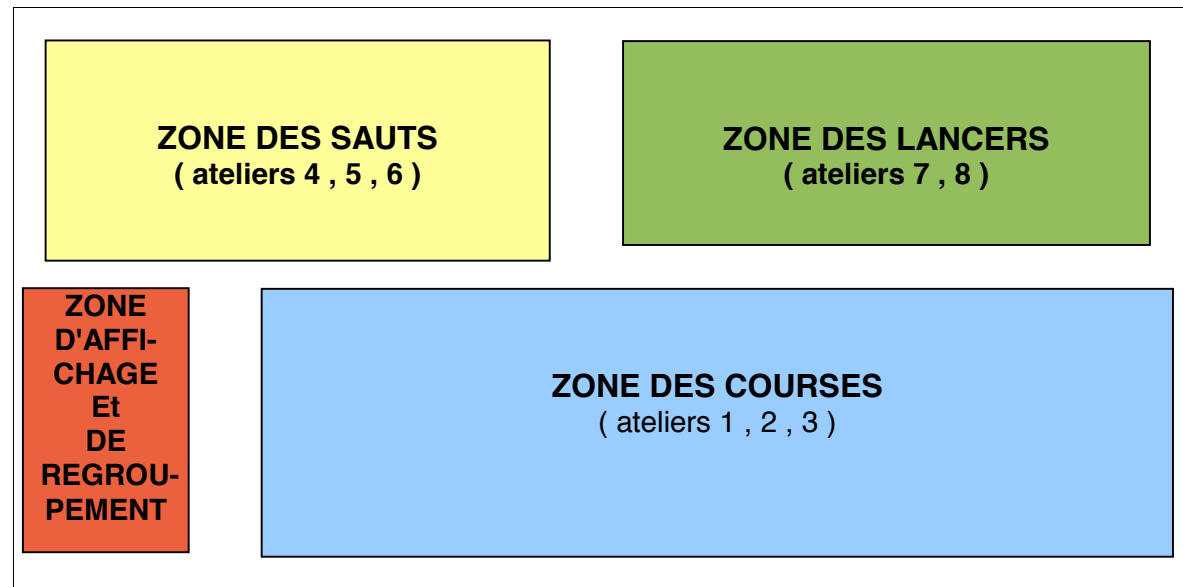
Même si, pour des raisons de commodité de lecture, nous isolons ici les types d'activités, il est souhaitable qu'une séance d'activités athlétiques propose une organisation sous forme d'ateliers de course, de saut et de lancer, gérée par les élèves, et coordonnée par le maître.

Ce type d'organisation peut se mettre en place dans une salle de sport comme dans la cour de l'école ou un terrain en herbe et ne nécessite pas un espace immense ce qui permettra de :

- maintenir l'attention des élèves tout au long de la séance,
- assurer un haut niveau d'activité pour un maximum d'élèves en respectant les temps nécessaires à la récupération,
- proposer une forme de travail en accord avec les formes d'évaluation ou de rencontres qui seront proposées,
- permettre une organisation qui fait accéder l'élève à l'autonomie et l'entraide.

Voir, page suivante, le plan de l'organisation type proposée que ce soit dans le cadre des séances du module d'apprentissage: évaluation et travail, ou des rencontres sportives de fin de module.

## Exemple de plan d'organisation des ateliers à adapter selon l'espace lors d'une séance



Lors d'une séance, qu'elle dure 45 minutes, une heure ou une heure et demie effectives, tous les élèves doivent passer aux **trois ateliers**, pendant un temps prévu par l'enseignant qui annonce le moment de la rotation.

L'enseignant a constitué **4 groupes d'équipes** et organisé les roulements : nous avons simultanément un ensemble d'équipes qui fonctionnent dans la zone des courses, un ensemble d'équipes qui fonctionnent dans la zone des sauts et un ensemble d'équipes qui fonctionnent dans la zone des lancers.

Un groupe est placé à l'organisation. Il change à chaque roulement.

Dans chaque zone, un ou plusieurs ateliers peuvent être mis en place selon la capacité des élèves à fonctionner en autonomie, ce qui entre dans l'apprentissage général.

Le nombre d'élèves par équipe va de trois (pour les séances en classe) à pas plus de 10 (cas des rencontres sportives).

La quantité d'ateliers proposés simultanément va de trois (en classe) à 10 (lors des rencontres) selon le nombre d'équipes.

Voir page suivante le tableau de roulements proposé pour l'organisation d'une rencontre sportive.



**Exemple d'organisation des roulements pour une classe de 30 élèves  
répartis en 3 groupes de 6 équipes sur 3 ateliers simultanés  
Les équipes comptent chacune 5 élèves**

Groupes	Équipe	Séquence n°1	Séquence n°2	Séquence n°3	Séquence n°4
<b>A</b>	A1	Atelier n°1	Atelier n°2	Organisation	Atelier n°3
	A2	Atelier n°1	Atelier n°2	Organisation	Atelier n°3
<b>B</b>	B1	Atelier n°2	Atelier n°3	Atelier n°1	Organisation
	B2	Atelier n°2	Atelier n°3	Atelier n°1	Organisation
<b>C</b>	C1	Organisation	Atelier n°1	Atelier n°3	Atelier n°2
	C2	Organisation	Atelier n°1	Atelier n°3	Atelier n°2

<b>Durée des séquences selon la durée des séances</b>			
<b>Durée de la séance</b>	<b>45 minutes effectives</b>	<b>1 heure effective</b>	<b>1 heure et demie effective</b>
<b>Durée de chaque séquence</b>	<b>8 minutes</b>	<b>12 minutes</b>	<b>20 minutes</b>

La durée proposée pour les séquences tient compte des temps de déplacements d'élèves d'un atelier à l'autre.

**Quand les élèves ont pris l'habitude de l'organisation il est intéressant de diminuer le nombre d'élèves par équipe et/ou d'augmenter le nombre des ateliers .**

## Exemple de tableau d'organisation des roulements pour 10 équipes et 8 ateliers simultanés

Groupe	Équipe	Séquence n°1	Séquence n°2	Séquence n°3	Séquence n°4	Séquence n°5	Séquence n°6	Séquence n°7	Séquence n°8	Séquence n°9
<b>A</b>	A1	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3	Atelier 4	organisation	Atelier 5	Atelier 6	Atelier 7	Atelier 8
	A2	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3	Atelier 4	organisation	Atelier 6	Atelier 5	Atelier 8	Atelier 7
<b>B</b>	B1	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3	Atelier 7	Atelier 8	Organisation	Atelier 4	Atelier 6	Atelier 5
	B2	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3	Atelier 8	Atelier 7	Organisation	Atelier 4	Atelier 5	Atelier 6
<b>C</b>	C1	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3	Organisation	Atelier 6	Atelier 8	Atelier 7	Atelier 4	Atelier 5
	C2	Atelier n°1	Atelier 2	Atelier 3	Organisation	Atelier 5	Atelier 7	Atelier 8	Atelier 4	Atelier 6
<b>D</b>	D1	Atelier 7	Atelier 8	Atelier 5	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3	Organisation	Atelier 6	Atelier 4
	D2	Atelier 8	Atelier 7	Atelier 6	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3	Organisation	Atelier 5	Atelier 4
<b>E</b>	F1	Atelier 7	Atelier 8	Atelier 4	Atelier 6	Organisation	Atelier 5	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3
	E2	Atelier 8	Atelier 7	Atelier 6	Atelier 5	Organisation	Atelier 4	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3
<b>F</b>	F1	Atelier 6	Atelier 5	Atelier 8	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3	Atelier 7	Organisation	Atelier 4
	F2	Atelier 4	Atelier 6	Atelier 7	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3	Atelier 8	Organisation	Atelier 5
<b>G</b>	G1	Atelier 6	Atelier 5	Organisation	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3	Atelier 7	Atelier 4	Atelier 8
	G2	Atelier 5	Atelier 6	Organisation	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3	Atelier 8	Atelier 4	Atelier 7
<b>H</b>	H1	Atelier 6	Organisation	Atelier 5	Atelier 7	Atelier 4	Atelier 8	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3
	H2	Atelier 4	Organisation	Atelier 6	Atelier 8	Atelier 5	Atelier 7	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3
<b>I</b>	I1	Organisation	Atelier 4	Atelier 8	Atelier 6	Atelier 7	Atelier 5	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3
	I2	Organisation	Atelier 4	Atelier 7	Atelier 5	Atelier 8	Atelier 6	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3
<b>J</b>	J1	Atelier 6	Atelier 4	Atelier 5	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3	Atelier 7	Atelier 8	Organisation
	J2	Atelier 5	Atelier 6	Atelier 4	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3	Atelier 8	Atelier 7	Organisation

- Comme il s'agit d'une rencontre sportive, le roulement est organisé pour que toutes les équipes se rencontrent au moins une fois.
- L'atelier n°3 ici proposé est consacré à une course de longue durée.
- Dans les courses, les ateliers sont organisés de façon à permettre à deux équipes de se confronter dans le même temps.

## **COURIR AU CYCLE DES APPRENTISSAGES FONDAMENTAUX**

### **COURIR LONGTEMPS - Ce que l'élève apprend -**

<b>En Grande Section</b>	<b>Au CP</b>	<b>Au CE1</b>
<b>Réaliser une performance</b>	<b>Réaliser une performance</b>	<b>Réaliser une performance</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Courir en dur sans s'essouffler.</li> <li>• Courir à une allure régulière.</li> <li>• Courir en franchissant le plus de zones repérables.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se donner un contrat pour courir le plus longtemps possible sans s'arrêter.</li> <li>• Augmenter progressivement sa distance de course.</li> <li>• Courir avec un rythme respiratoire calme.</li> <li>• Courir longtemps avec un co-équipier.</li> <li>• Courir longtemps à la même allure.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaître sa vitesse de course pour durer.</li> <li>• Adopter un rythme respiratoire contrôlé.</li> <li>• Augmenter progressivement sa distance de course pour un même temps.</li> <li>• Courir en équipe.</li> </ul>
<b>La situation de référence = défi</b>	<b>La situation de référence = défi</b>	<b>La situation de référence = course-contrat</b>
<b>Courir sans s'arrêter pendant 3 minutes.</b>	<b>Courir à allure régulière pendant 5 minutes avec un partenaire.</b>	<b>Respecter un contrat temps entre 8 et 12 minutes.</b>

Pendant ce cycle, l'élève doit pouvoir courir souvent, que ce soit dans le cadre de la pratique d'activités athlétiques, de jeux collectifs ou de la course d'orientation.

A l'âge des apprentissages fondamentaux, l'élève doit pratiquer plusieurs fois par semaine des activités physiques demandant une grande dépense énergétique à une intensité supérieure à la moyenne et en aisance respiratoire.

A cet âge, il apprend à moduler son effort qu'il ne contrôle pas toujours.

Il est normal qu'un effort de longue durée occasionne chez lui rougeurs, essoufflement et accélération des pulsations cardiaques bien supérieures à l'adulte.

Pendant ce cycle, il apprend à se connaître et il se crée des repères par rapport à son propre corps.

Il est important qu'il réussisse en fin de cycle à reconnaître avec quelle amplitude de foulée il doit courir pour pouvoir durer dans l'effort sans trop se fatiguer.

Sur le plan psychologique, la course de longue durée lui demande de faire preuve d'engagement dans l'effort de volonté.

#### **Attention :**

**L'enseignant doit arrêter tout élève présentant un visage particulièrement pâle ou comportant des plaques bleuées.**

## COURIR LONGTEMPS –Situation de référence cycle 2 -

### LA COURSE AUX PLOTS

**Objectif de l'enseignant :**

Amener tous les élèves à respecter un contrat-temps de 8 à 12 minutes qu'ils se seront fixé.

**But de l'élève :**

Tenir son contrat sans s'arrêter en aisance respiratoire.

**Critères de réussite pour l'élève :**

Franchir plus de plots d'une évaluation à l'autre.

**Critères observables pour l'enseignant :**

L'engagement dans la course.

La régularité de la foulée.

L'aisance respiratoire.

**Règles d'action :**

Je me tiens droit en courant.

J'expire plus longtemps que je ne souffle.

J'inspire doucement.

**Contrainte :**

Prévoir la durée de sa course et respecter son contrat . Ne pas changer d'avis pendant la course.

**Règles de fonctionnement :**

A chaque passage au point de départ , l'observateur note sur la fiche de performance.

Chaque élève fixe au départ la durée de sa course ( 8 à 12 minutes ) et relève la distance courue.

**Matériel :**

Parcours jalonné de plots dans la cour ou dans un terrain découvert, stade.

Un sifflet pour indiquer des repères de temps.

Des fiches de performance élèves.

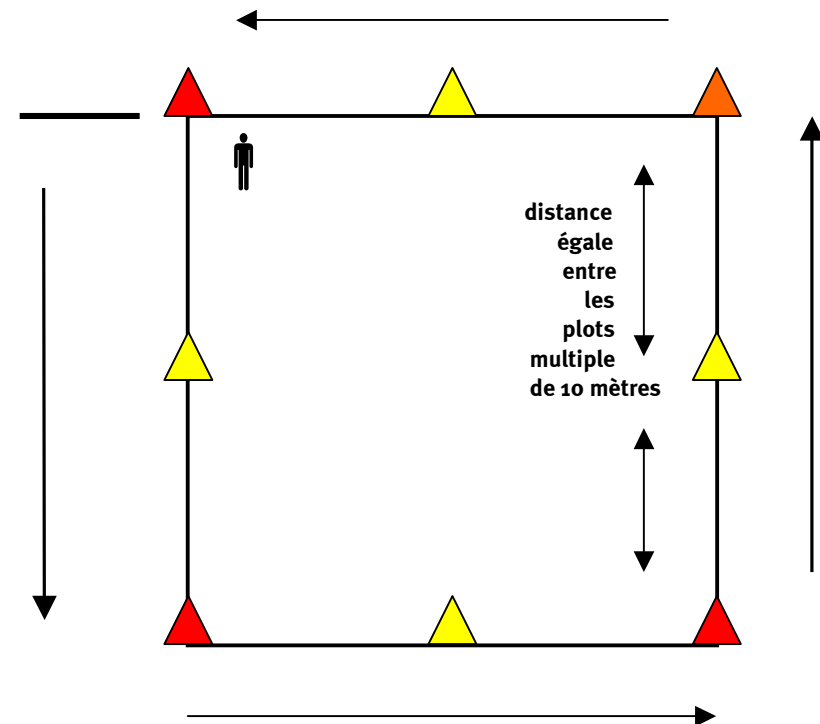
**Dispositif :**

La classe est divisée en 2 : ceux qui courent et ceux qui notent.

Sur une piste jalonnée de plots, faire partir les élèves de manière échelonnée en commençant par ceux qui ont choisi le contrat le plus long et en finissant par ceux qui ont choisi le contrat le plus court.

Les observateurs notent :

- le nombre d'arrêts ( marcher d'un plot à un l'autre = 1 arrêt ),
- le taux d'essoufflement: un peu, beaucoup ou pas du tout,
- la distance parcourue.



**COURIR LONGTEMPS AU CYCLE 2 – fiche de performance -**

Date :  séance n°:

Nom du coureur : .....

Nom de l'observateur : .....

Contrat prévu :

Distance entre les plots :

Nombre total de tours franchis :   
 Cocher une case par tour franchi en courant X

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Nombre de plots franchis au cours du dernier tour

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Distance parcourue  en

Nombre d'arrêts entre 2 plots :

Taux d'essoufflement :  
 Pas du tout   
 Un peu   
 Beaucoup

Ton contrat est-il rempli ?  
 Oui  Non   
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

Date :  séance n°:

Nom du coureur : .....

Nom de l'observateur : .....

Contrat prévu :

Distance entre les plots :

Nombre total de tours franchis :   
 Cocher une case par tour franchi en courant X

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Nombre de plots franchis au cours du dernier tour

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Distance parcourue  en

Nombre d'arrêts entre 2 plots :

Taux d'essoufflement :  
 Pas du tout   
 Un peu   
 Beaucoup

Ton contrat est-il rempli ?  
 Oui  Non   
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

## COURIR VITE AU CYCLE 2 – Ce que l'élève apprend –

En Grande Section	Au CP	Au CE1
<b>Réaliser une performance</b>	<b>Réaliser une performance</b>	<b>Réaliser une performance</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distinguer les allures de course : lent, très vite.</li> <li>• Courir très vite pendant un temps donné.</li> <li>• Associer vite et loin.</li> <li>• Courir vite en ligne droite.</li> <li>• Courir vite en suivant un chemin.</li> <li>• Courir contre le temps.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Démarrer le plus vite possible.</li> <li>• Prendre des repères visuels pour courir buste droit.</li> <li>• Courir très vite jusqu'au signal.</li> <li>• Situer sa performance dans l'espace.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réagir le plus vite possible à un signal auditif, visuel, tactile.</li> <li>• Courir droit.</li> <li>• S'aider de ses bras pour se propulser.</li> <li>• Continuer à courir après le signal d'arrivée.</li> </ul>
<b>La situation de référence = défi</b>	<b>La situation de référence = défi</b>	<b>La situation de référence = défi</b>
<b>Courir en ligne droite le plus loin possible en 5 secondes</b>	<b>Partir vite au signal pour rejoindre la ligne d'arrivée en un minimum de temps.</b>	<b>Courir le plus loin possible pendant 6 secondes.</b>

Au cycle 2, l'élève affine ses sensations en jouant. Il a besoin de courir et il faut le lui permettre.

Le développement de sa motricité fine dépend de la **variété des tâches** qui lui sont proposées ainsi que de sa **motivation à s'engager** dans l'action.

L'évaluation dans chaque activité athlétique et, ici, en course de vitesse, lui permet de situer sa performance dans l'espace et dans le temps ainsi que de prendre conscience de ses progrès.

A cet âge, la course de vitesse se pratique dans le cadre de **jeux de relais** ou de **courses poursuites** associés à des courses avec franchissement d'**obstacles** ou d'objets posés au sol ( lattes, cerceaux ...).

## COURIR VITE AU CYCLE 2 – Situation de référence – CE1

### Courir le plus loin possible

**Objectif:**

Réagir à un signal et démarrer vite.  
Maintenir sa vitesse jusqu'à la ligne d'arrivée.

**Buts:**

Courir le plus loin possible en 6 secondes.

**Critères de réussite (pour l'élève) :**

La couleur de la zone atteinte.  
L'amélioration de la performance d'une évaluation à l'autre.

**Observables (pour l'enseignant) :**

La réactivité.  
Le dynamisme des appuis.  
La durée de la mise en action.  
La conservation de la vitesse jusqu'à la fin.

**Règles d'action :**

Je m'aide de mes bras et je pousse sur mes pieds pour partir vite au signal.  
Je regarde devant moi pour courir droit.  
Je ralentis seulement après les 6 secondes.

**Contraintes :**

Ne pas sortir de son couloir.

**Règles de fonctionnement :**

Dès que la course est terminée, chaque coureur sort par le côté et revient au départ en marchant sur le côté de la piste.  
Les observateurs notent les résultats sur le cahier de progrès.

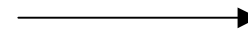
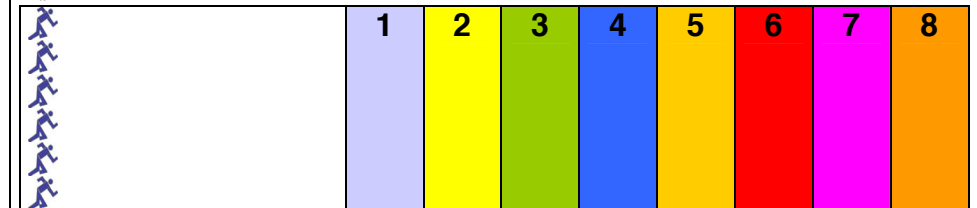
**Dispositif :**

L'enseignant(e) ou un élève donne le signal du départ (signal auditif ou visuel).  
L'enseignant chronomètre et donne le signal des 6 secondes( fin de course ).  
Les observateurs repèrent dans quelle zone se trouvait l'élève dont ils ont la responsabilité au moment du signal de fin de course et notent, à la fin de la séance, la meilleure performance sur le cahier de progrès.

**Matériel :**

Plots de couleur pour délimiter les zones, chronomètre, sifflet, corne, claquoir etc., cahier de performance.

Je me prépare à courir



sens de la course



j'observe l'arrivée

### TABLEAU RÉCAPITULATIF DES PERFORMANCES

Noms-prénoms	Date de l'évaluation :						Date de l'évaluation :						Date de l'évaluation :					
	Z. 1 = m	Z.2= m	Z. 3= m	Z. 4= m	Z. 5= m	Z. 6= m	Z.1= m	Z.2= m	Z.3= m	Z.4= m	Z.5= m	Z.6= m	Z.1= m	Z.2= m	Z.3= m	Z.4= m	Z.5= m	Z.6= m



## COURIR VITE MALGRÉ DES OBSTACLES AU CYCLE 2 – ce que l'élève apprend –

<b>En Grande Section</b>	<b>AU CP</b>	<b>AU CE1</b>
<b>Réaliser une performance</b>	<b>Réaliser une performance</b>	<b>Réaliser une performance</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enchaîner les courses et les sauts.</li> <li>• Conserver son équilibre.</li> <li>• Rester droit malgré les obstacles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Courir et franchir des obstacles en longueur.</li> <li>• S'adapter aux variations de distance entre les obstacles bas.</li> <li>• Accélérer après avoir franchi l'obstacle.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accélérer entre les obstacles.</li> <li>• S'adapter à l'intervalle régulier entre les obstacles.</li> <li>• Sauter les obstacles hauts en les rasant.</li> </ul>
<b>La situation de référence = défi</b>	<b>La situation de référence = défi</b>	<b>La situation de référence = défi</b>
<p><b>Courir vite malgré des obstacles bas, placés en ligne droite, par dessus lesquels il faut sauter (20 mètres – coupelles, boîtes en carton, petites haies basses espacées de 1 à 2 mètres).</b></p>	<p><b>Repartir très vite après chaque obstacle franchi et franchir de l'une ou de l'autre jambe deux obstacles très espacés.</b></p>	<p><b>Courir vite malgré trois obstacles à franchir sur une distance de 40 mètres. (Hauteur des obstacles = environ 30 cm)</b></p>

Toutes les séances d'activités athlétiques doivent comporter des **courses d'obstacles** tant elles permettent de conquérir des habiletés motrices qui peuvent être réinvesties dans de nombreuses activités y compris dans les lancers et dans d'autres activités physiques que les activités athlétiques.

Le franchissement d'obstacles demande une adaptation motrice sollicitant des connexions neuromusculaires multiples.

Les successions d'impulsions et de réceptions sont des occasions de construire des sensations fines au niveau de l'organisation posturale nécessaire à un bon **équilibre** et à la **tonicité des appuis plantaires**, ce qui participe au renforcement général du squelette, des muscles et des articulations.

La course rapide entre les obstacles nécessite des **qualités rythmiques** qui vont se développer dans leur adaptation à l'espace régulier ou irrégulier selon ce que l'enseignant(e) proposera. Il est important de ne pas déterminer trop tôt un espace inter-obstacles fixe mais de proposer différentes tâches d'adaptation à des **espaces variés** ce qui aura une incidence sur l'anticipation visuelle de l'amplitude de la foulée.

Quand les obstacles deviennent plus hauts (jamais plus hauts que le niveau des genoux), la prise de risque est à prendre en compte car la hauteur des obstacles à franchir augmente l'appréhension, ce qui a un effet sur la posture adoptée (succession de sauts et déséquilibres au lieu d'une course ponctuée d'enjambements rapides comme cela devrait) et demande un contrôle subtil à chaque impulsion.

## COURIR VITE MALGRÉ DES OBSTACLES AU CYCLE 2 - Situation de référence au CE1 -

### Courir le plus loin possible et le plus vite possible malgré les obstacles

**Objectif :**

Maintenir sa vitesse jusqu'à la fin de la course malgré les obstacles.

**Buts :**

Courir le plus loin possible en 6 secondes.

**Critères de réussite (pour l'élève) :**

La couleur de la zone atteinte.

L'amélioration de la performance d'une évaluation à l'autre.

**Observables (pour l'enseignant) :**

Le dynamisme des appuis.

La reprise d'appui après chaque obstacle.

La conservation de la vitesse jusqu'à la fin.

**Règles d'action :**

Je prends mon appel loin de l'obstacle.

Je saute vers l'avant.

Je m'aide de mes bras pour conserver l'équilibre.

J'accélère dans les intervalles en poussant fort sur mes pieds.

Je ralentis seulement après les 6 secondes.

**Contraintes :**

3 obstacles et un couloir duquel il ne faut pas sortir.

**Règles de fonctionnement :**

Dès que la course est terminée, chaque coureur sort par le côté et revient au départ en marchant sur le côté de la piste.

Les observateurs notent les résultats sur le cahier de progrès.

**Dispositif :**

L'enseignant(e) ou un élève donne le signal du départ (signal auditif ou visuel).

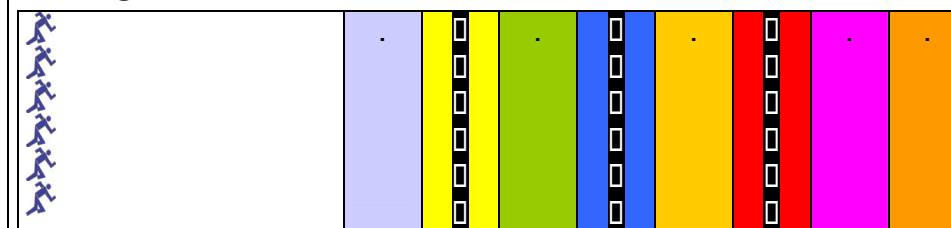
L'enseignant chronomètre et donne le signal des 6 secondes (fin de course).

Les observateurs repèrent dans quelle zone se trouvait l'élève dont ils ont la responsabilité au moment du signal de fin de course et notent, à la fin de la séance, la meilleure performance sur le cahier de progrès.

**Matériel :**

Plots de couleur, chronomètre, obstacles d'environ 30 cm de haut (haies basses d'initiation, lattes sur plots), cahier de performance.

Je me prépare à courir



sens de la course

j'observe l'arrivée

## COURIR EN RELAIS AU CYCLE 2 - ce que l'élève apprend -

En Grande Section	AU CP	AU CE1
<b>Réaliser une performance</b>	<b>Réaliser une performance</b>	<b>Réaliser une performance</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réagir vite au signal.</li> <li>• Courir vite en ligne droite.</li> <li>• Se préparer à recevoir l'objet.</li> <li>• Courir vite dans son couloir.</li> <li>• Courir vite en navette.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'organiser à plusieurs et choisir son point de départ.</li> <li>• Se transmettre un objet de face en courant.</li> <li>• Se préparer à démarrer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Savoir démarrer au bon moment et à la bonne allure.</li> <li>• Recevoir le témoin dans son espace arrière.</li> <li>• Transmettre le témoin sans ralentir.</li> </ul>
<b>Situation de référence = défi</b>	<b>La situation de référence = défi</b>	<b>La situation de référence = défi</b>
<p><b>Partager un objet à plusieurs pour l'emmener le plus vite possible à un point donné (courses en ligne droite - navettes).</b></p>	<p><b>S'organiser à plusieurs pour que le temps de course avec un objet à se transmettre se rapproche le plus possible du temps réalisé par l'équipe sur la même distance sans objet. (course de vitesse – transmission de face).</b></p>	<p><b>S'organiser à plusieurs pour que le temps de course avec un objet à se transmettre se rapproche le plus possible du temps réalisé par l'équipe sur la même distance sans objet à se transmettre (relais navette, slalom, obstacles – transmission par l'arrière).</b></p>

Au cycle 2, ce que l'élève va devoir construire concerne l'affinement des habiletés pour perdre moins de temps dans le départ et dans l'acte de transmission.

Dans un premier temps, l'enseignant lui propose de faire l'expérience de la **transmission de l'objet de face**, ce qui lui permet d'effectuer un contrôle visuel à la fois sur l'objet et sur la cible (l'orientation de la course).

Des **jeux de relais navette avec slaloms ou obstacles à franchir** sont très appropriés, dans la continuité des tâches proposées, de la grande section de maternelle au CE1.

Peu à peu, il apprend à donner et recevoir l'objet: le donneur est en situation de course et le receveur est arrêté.

**Au CE1**, l'élève peut apprendre à **recevoir l'objet dans son espace arrière** : la difficulté réside dans le fait qu'il ne peut plus contrôler visuellement à la fois l'objet et la cible.

Pour pouvoir réaliser un départ rapide et équilibré, il doit apprendre à regarder devant lui et, par conséquent, à tendre le bras derrière lui pour recevoir l'objet quand son coéquipier est près de le lui donner.

A cette étape de l'apprentissage, multiplier les tâches de **réception d'objets dans l'espace arrière** (à l'arrêt puis en course lente) permet à l'élève de se construire de nouvelles sensations et des habiletés qui lui permettront de développer la capacité à construire.

Deux situations de référence peuvent être proposées selon le cas: un relais navette en sprint et un relais contrat en course de longue durée.

## COURIR EN RELAIS AU CYCLE 2 – Situation de référence 1 –

### Transmettre en courant vite

**Objectif :**

Respecter un contrat temps en s'organisant à plusieurs pour perdre le moins de temps possible.

**But :**

Le temps de course avec un objet à se transmettre se rapproche le plus possible du temps réalisé par l'équipe sur la même distance sans objet à se transmettre (course de vitesse).

**Critère de réussite (pour l'élève) :**

Moins de 2 secondes de différence entre les temps des deux types de course.  
Ne pas arrêter le témoin.

**Critères observables (pour l'enseignant) :**

La stratégie adoptée par l'équipe pour s'organiser dans la forme de démarrage de chacun pour recevoir en courant.

**Règles d'action :**

Trouver un repère pour savoir quand démarrer pour recevoir.  
Donner un signal pour transmettre en courant.

**Contraintes :**

La transmission s'effectue par derrière, une fois que le porteur a fait le tour du fanion.

**Règles de fonctionnement :**

En 4 essais, les élèves passent aux 4 postes.  
A chaque relayeur, le sens de la course diffère.

**Dispositif :**

Deux parcours parallèles en épingles à cheveux balisés par des plots.  
Des équipes de 4 élèves postés sur tout le parcours.

Deux équipes courent simultanément sur chaque parcours pendant que deux autres s'organisent et jugent.

Chaque élève dans l'équipe doit courir entre 20 et 30 mètres.

**Premier temps :**

Chaque élève se place à son poste au départ.

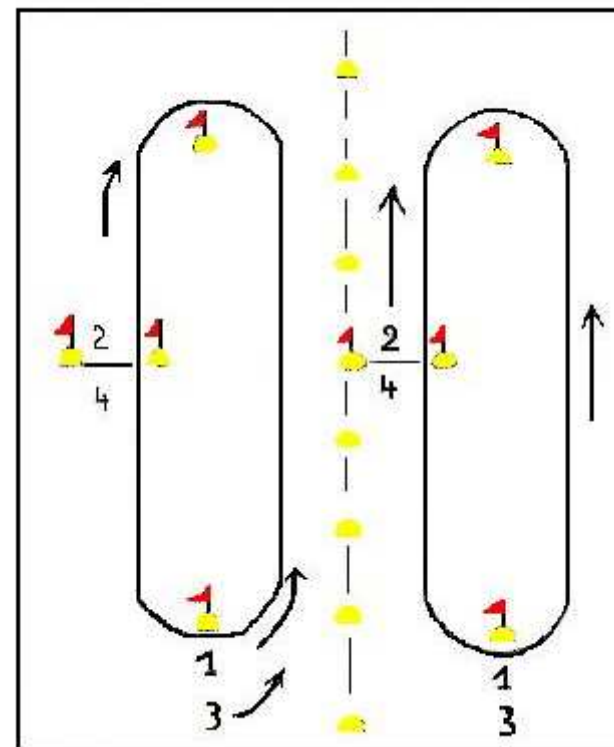
Au signal, le 1<sup>er</sup> démarre puis le 2<sup>nd</sup> quand le 1<sup>er</sup> a contourné le fanion, puis c'est au tour du 3<sup>ème</sup> quand le 2<sup>nd</sup> a contourné le fanion etc.

Le temps est chronométré et noté sur le cahier d'évaluation.

**Second temps :**

Même course avec un témoin à se transmettre dans l'espace arrière de celui qui reçoit.

Comparaison des temps des deux courses.



## COURIR EN RELAIS AU CYCLE 2 – Situation de référence n°2 -

### Transmettre en courant – Relais contrat temps en course de longue durée au CE1

**Objectif :**

S'organiser dans l'espace et le temps pour que la transmission du témoin s'effectue avec le minimum de perte de temps.

**Buts:**

Savoir partir au bon moment et à la bonne allure pour être rattrapé par le porteur du témoin de relais en lui faisant perdre le moins possible de vitesse.

**Critères de réussite (pour l'élève):**

Le temps du relais à 2 doit être plus rapide que sans relais.

**Observables (pour l'enseignant):**

La prise de repères par le relayeur (marque).

L'intensité du démarrage.

Le moment du démarrage par rapport au relayé.

**Règles d'action:**

Je ne ralentis pas ma course pour transmettre.

Je donne un signal quand je me sens capable de transmettre.

Je place un repère au sol pour savoir quand démarrer pour recevoir en courant.

Je calque mon allure de départ sur l'allure de course du relayé qui arrive vers moi.

Je prépare ma main pour recevoir par derrière.

**Contraintes:**

Ne pas faire tomber le témoin .

Ne pas dépasser la limite de transmission .

**Règles de fonctionnement :**

Chaque coureur doit parcourir entre chaque passage de témoin, de 200 à 600 mètres.

Le passage de témoin se fait au niveau du départ.

La piste fait 200 mètres de périmètre.

**Dispositif:**

Une course de 2000 mètres à réaliser à 2 relayeurs.

**Premier temps :**

Les équipes réalisent leur course sans relais à la séance précédente .  
Le temps est chronométré et chaque équipe retient son temps noté sur sa fiche.

**Second temps :**

Les équipes réalisent leur parcours avec un témoin de relais à se transmettre.

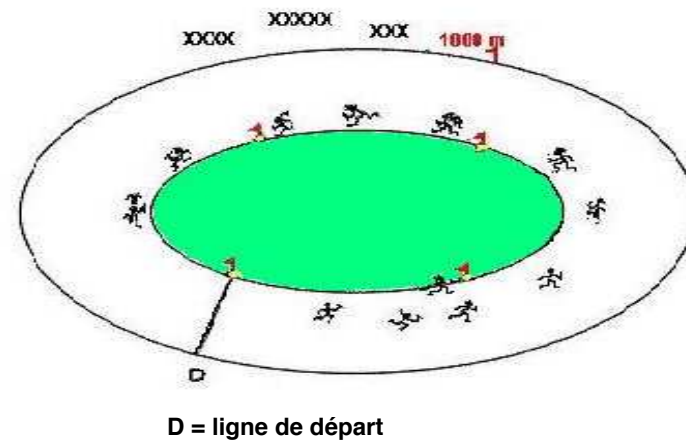
Après les deux courses chaque équipe fait la différence entre les deux temps réalisés et en tire les conséquences pour l'organisation future.  
Plusieurs équipes .

**Matériel :**

Plots, sifflets , fiche de performance .

Largeur d'un terrain de football

**Les X correspondent aux élèves en binômes qui attendent le moment de se placer au niveau des 1000 mètres pour recevoir le témoin en déplacement.**



## FICHE DE PERFORMANCE CE1 – Relais contrat en course de 2000 mètres

### Evaluation initiale sans transmission de témoin :

Date : ..... séance n° : .....

Noms des coureurs : .....  
.....  
.....

Noms des observateurs : .....  
.....

Distance courue : 1000 mètres par coureur

Au 1000m :  
Temps réalisé par ..... = .....min.....secondes

Distance réalisée par ..... = .....min.....secondes

Temps total sans transmission de témoin pour 2000 m:

.....minutes.....secondes

### Evaluation avec transmission de témoin ( à remplir avec les coureurs ) :

Date : ..... séance n° : .....

Noms des coureurs: .....  
.....  
.....

Nom des observateurs : .....  
.....

Contrat prévu : ..... minutes ..... au 2000 mètres à deux

Distance prévue entre chaque relais:

Nombre de relais prévus:

Commentaires sur la transmission :

Temps total réalisé avec transmission de témoin :

.....minutes.....secondes

le contrat est-il réussi ?

## SAUTER AU CYCLE DES APPRENTISSAGES FONDAMENTAUX

### SAUTER LOIN – ce que l'élève apprend -

A LA GRANDE SECTION DE MATERNELLE	AU CP	AU CE1
<b>Réaliser une performance</b>	<b>Réaliser une performance</b>	<b>Réaliser une performance</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prendre son appel d'un pied.</li> <li>• Franchir des rivières.</li> <li>• Courir-sauter-courir.</li> <li>• Sauter à cloche pied.</li> <li>• Sauter et rebondir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prendre son appel sur le tremplin.</li> <li>• Sauter loin sans élan (saut de grenouille).</li> <li>• Utiliser ses bras pour s'élever et pour s'équilibrer.</li> <li>• Se réceptionner vers l'avant.</li> <li>• Bondir d'un pied sur l'autre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trouver son point de départ.</li> <li>• Trouver le nombre d'appuis.</li> <li>• Savoir de quel pied partir.</li> <li>• Accélérer.</li> <li>• Courir très vite avant de sauter.</li> <li>• Monter son genou libre à l'impulsion.</li> <li>• Se réceptionner équilibré.</li> </ul>
<b>La situation de référence = performance</b>	<b>La situation de référence= performance=défi</b>	<b>La situation de référence= performance=défi</b>
<b>Sauter vers l'avant en prenant appel d'un seul pied .</b>	<b>Produire une impulsion vers le haut et vers l'avant pour retomber le plus loin possible vers l'avant.</b>	<b>Courir et prendre son appel dans la zone d'impulsion pour produire un saut vers l'avant par dessus des obstacles à franchir ( 5 ou 6 foulées d'élan).</b>

Au cycle des apprentissages fondamentaux, l'élève est en pleine croissance et il est important de le solliciter souvent dans des activités de sauts pour lui permettre de renforcer son squelette, ses muscles et ses articulations, pas seulement dans le cadre des séances d'EPS mais également, pendant la récréation, dans le cadre de **jeux de cour** d'école : marelles, élastique, corde à sauter.

Il est capable de dissocier ses deux pieds volontairement et de distinguer un appui sur le pied droit par opposition à un appui sur le pied gauche. La pratique de sauts vers l'avant va l'aider à ressentir et à **distinguer les impulsions: à deux pieds ou d'un pied.**

**Au CE1**, il doit pouvoir faire le **lien entre la prise d'élan et la réussite de la performance.**

Les enfants imaginent que plus la course d'élan est longue, plus le saut est loin. En réalité, en partant loin ils se fatiguent et ralentissent au moment de produire l'impulsion. N'ayant plus de vitesse, ils ont du mal à s'envoler.

D'où la nécessité avec eux de **limiter un espace d'élan** à 3 ou 4 jusqu'à 6 foulées d'élan pour les aider à construire une course qui va leur permettre de prendre progressivement de la vitesse.

## SAUTER LOIN AU CYCLE 2 – Situation de référence – CE1

### Accélérer et donner l'impulsion dans la zone d'impulsion

**Objectif:**

Produire une impulsion très rapide depuis une zone d'appel à viser.

**Buts:**

Trouver le point de départ de sa course d'élan et prendre appel d'un pied pour sauter le plus loin possible depuis la zone d'appel.

**Critères de réussite (pour l'élève):**

Prendre son appel du bon pied.  
Prendre son appel dans la zone d'appel.  
Se réceptionner vers l'avant sans revenir en arrière.  
D'une évaluation à l'autre, progresser dans le score des zones de performance.

**Observables (pour l'enseignant):**

L'élève produit une course progressivement accélérée.  
Son centre de gravité s'élève à l'impulsion (situé au niveau du bassin).  
Le temps de suspension est marqué.  
La réception s'effectue vers l'avant.  
Le point de départ n'est pas aléatoire.

**Règles d'action:**

Je sais d'où je pars pour ma course d'élan.  
Je sais de quel pied je pars et combien j'exécute de foulées d'élan.  
Je ressens le rythme de l'accélération de la course.  
Je me grandis à l'impulsion.

**Contraintes:**

Zone d'appel de cinquante centimètres de large.

**Règles de fonctionnement:**

Sauter et revenir par le côté. Ne jamais revenir en arrière (sécurité).  
Chaque élève réalise 6 tentatives puis devient organisateur.  
L'observateur vérifie si l'appel a bien eu lieu dans la zone d'appel.  
Il vérifie où son binôme est arrivé sur ses 2 pieds et lui annonce la zone de performance atteinte.

**Dispositif:**

Un sautoir en longueur extérieur ou une surface de tapis permettant le saut en longueur.

Chaque élève doit s'élancer pour prendre son appel dans la zone d'appel délimitée au sol.

La zone d'appel fait 50 cm de large.

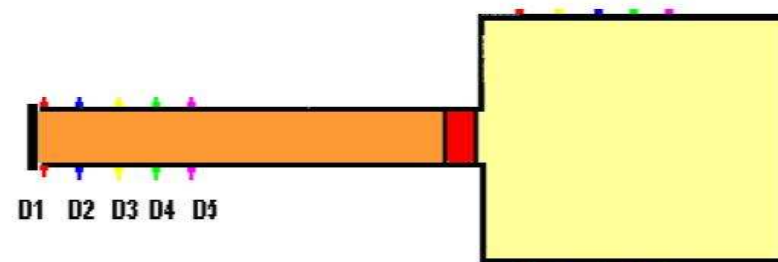
La zone de réception est jalonnée de plots de couleur placés à l'extérieur tous les 20 cm et permettant de repérer des zones de réception de plus en plus éloignées.

L'élève calcule son score (1 point par zone de performance franchie).

**Matériel:**

Plots de couleur, tremplin, petit banc, craie, râtelier (si sable), tapis de réception (si en salle).

**En classe , utiliser l'aire en sable dans sa largeur permet de mettre en place plusieurs ateliers parallèles pour diminuer la quantité d'élèves par groupe .**





## SAUTER HAUT AU CYCLE DES APPRENTISSAGES FONDAMENTAUX - Ce que l'élève apprend

A LA GRANDE SECTION DE MATERNELLE	AU CP	AU CE1
<b>Réaliser une performance</b>	<b>Réaliser une performance</b>	<b>Réaliser une performance</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sauter vers le haut pour franchir un obstacle.</li> <li>• Enchaîner courir et sauter vers le haut.</li> <li>• Courir et sauter pour franchir un élastique.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sauter vers le haut en prenant appel d'un pied.</li> <li>• Donner une impulsion verticale pour grimper sur.</li> <li>• Donner une impulsion verticale pour franchir.</li> <li>• Courir en se tenant droit.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaître son pied d'appel.</li> <li>• Connaître le nombre de foulées de sa course d'élan.</li> <li>• Accélérer progressivement pour sauter.</li> <li>• Doser sa vitesse pour pouvoir s'élever.</li> <li>• Sauter et retomber debout.</li> <li>• Sauter et retomber assis.</li> <li>• Sauter et retomber sur le dos.</li> <li>• Sauter et retomber sur le ventre.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Situation de référence = performance</b> ( voir document Maternelle )</p> <p><b>Produire un temps d'envol vers le haut en prenant appel d'un seul pied .</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Situation de référence : performance</b></p> <p><b>Construire l'impulsion verticale avec un petit élan .</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Situation de référence performance = défi</b></p> <p><b>Construire sa course d'élan pour réussir à accélérer et franchir un obstacle de plus en plus haut .</b></p>

Donner une **impulsion verticale** est très difficile à cet âge car cela demande d'avoir senti comment transformer à l'impulsion une vitesse horizontale en vitesse ascensionnelle.

Bien souvent, les élèves de cet âge ne produisent qu'un enjambement vers l'avant comme au saut en longueur.

C'est pour cela qu'il est souhaitable de partir des sauts vers l'avant (voir fiche précédente) pour les emmener **progressivement** à sauter **vers le haut**.

Pour ce faire, l'enseignant va utiliser des engins sur lesquels l'élève devra monter en sautant ou des objets repères à aller toucher.

L'usage de plinths de hauteurs variées sur lesquels sauter, ou d'empilements de gros tapis sur lesquels se réceptionner sur le haut du dos ou encore **d'élastiques à franchir debout**, va obliger l'élève à se placer (sans qu'on lui demande) dans une posture adéquate pendant les deux dernières foulées d'élan ce qui lui permettra de produire une impulsion vers le haut.

S'il ne le fait pas, la sanction sera immédiate, il ne passera pas l'engin et foncera dedans.

Un autre intérêt est qu'il fasse l'expérience de sensations nouvelles pour apprendre à contrôler son corps pendant le temps de suspension, ce qui participe de l'éducation à la sécurité.

L'usage de tremplinS ou de petits bancs en fin de course d'élan va l'aider à amplifier le temps de son envol.

L'apprentissage d'une prise d'élan contrôlée est là aussi indispensable à l'amélioration de la performance.

**Pour éviter trop d'attente au sautoir**, multiplier de petits ateliers de sauts vers le haut parallèlement à la situation de référence.

## SAUTER HAUT AU CYCLE 2 – Situation de référence -

### Prendre de la vitesse pour sauter haut

**Objectif:**

Comprendre que l'intensité de l'impulsion dépend de la vitesse horizontale.  
Transformer la vitesse horizontale en vitesse ascensionnelle.

**Buts :**

Franchir un obstacle de plus en plus haut.

**Critères de réussite (pour l'élève):**

Savoir d'où on est parti.  
.Prendre son appel dans la zone d'appel choisie.  
Franchir l'obstacle sans le toucher.

**Observables (pour l'enseignant):**

L'élève sait d'où il démarre sa course et de quel pied.  
Il accélère et ne ralentit pas avant de sauter.  
L'élève prend son appel dans la zone d'appel d'un seul pied.  
L'élève se tient droit dans la course.

**Règles d'action:**

Je repère .d'où je pars et de quel pied.  
Je me tiens droit pendant la course.  
J'accélère progressivement.  
Je prends mon appel d'un pied dans la zone d'appel prévue.  
Je m'élève pour franchir l'obstacle.

**Contraintes:**

Un point de départ à trouver.  
Une zone d'appel à choisir entre trois.

**Règles de fonctionnement:**

Chaque élève exécute trois tentatives par secteur .  
Les rotations sont annoncées par l'enseignant.  
Chaque élève est observé par un camarade qui le guide en fonction des critères de réussite.  
Après avoir sauté, l'élève sort du tapis par derrière et fait le tour pour revenir se placer à la balise.  
A la fin de l'évaluation l'élève annonce de quel côté il préfère sauter.

**Dispositif:**

L'élève doit choisir le côté de sa course d'élan après avoir tenté 3 essais à chaque zone d'appel matérialisée devant l'aire de saut en forme de carrés tracés à la craie.

- une zone d'appel à droite du sautoir (pas trop près du poteau,
- une zone d'appel à gauche du sautoir,
- une zone d'appel au centre.

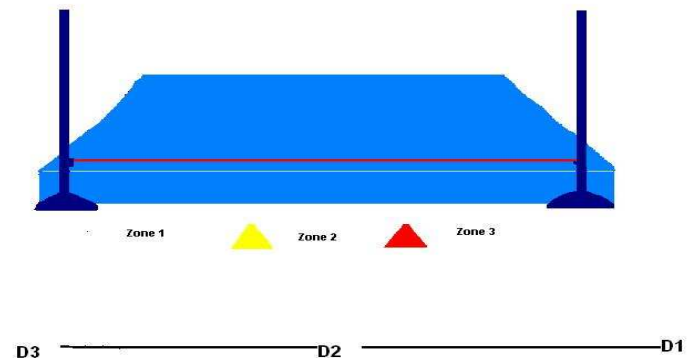
Le groupe d'élèves se répartit sur les 3 angles d'attaque du sautoir.

Les élèves repèrent d'où est parti leur binôme et placent un repère au niveau de son départ .

Un seul élève à la fois est autorisé à sauter quand le précédent est sorti du tapis.

**Matériel :**

Tapis, poteaux, plots, craies.



**D = Point de départ = il doit être matérialisé par un repère fixe**  
**D1 = départ à droite**  
**D2= départ de face**  
**D3=départ à gauche**

## LANCER LOIN AU CYCLE DES APPRENTISSAGES FONDAMENTAUX

### Ce que l'élève apprend

A LA GRANDE SECTION DE MATERNELLE	AU CP	AU CE1
<b>Réaliser une performance</b>	<b>Réaliser une performance</b>	<b>Réaliser une performance</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancer une balle contre le mur pour qu'elle rebondisse.</li> <li>• Lancer dans un espace matérialisé en haut .</li> <li>• Lancer loin et précis.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancer sans élan.</li> <li>• Lancer en prenant un élan.</li> <li>• Lancer devant soi.</li> <li>• Lancer à une main.</li> <li>• Lancer à deux mains.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancer loin et haut par poussée des jambes.</li> <li>• Lancer avec le membre inférieur opposé au bras lanceur en appui.</li> <li>• Faire prendre de la vitesse à l'objet avant de le lancer.</li> <li>• S'équilibrer après le lancer.</li> </ul>
<b>Situation de référence = défi</b>	<b>Situation de référence = performance</b>	<b>Situation de référence = défi</b>
<b>Lancer haut et fort une balle ou un cerceau à une main pour viser une cible suspendue.</b>	<b>Lancer loin dans la bonne direction des objets variés en poids et en forme.</b>	<b>Gagne terrain = Aller le plus loin possible en 3 lancers consécutifs.</b>

L'intérêt des activités de lancer réside dans la création de sensations diverses et variées dans des actions où le **haut du corps est dissocié du bas**. L'élève fixe son attention sur le bras qui lance alors que le bas du corps a une importance capitale dans la performance de lancer. Il faut donc lui apprendre à **faire corps avec l'objet** à lancer pour qu'il ressente qu'il lance d'abord avec les jambes puis, en dernier lieu avec le bras. **Varié les formes de lancers**: lancer-rouler (boules), lancer –frapper (avec un club de golf ou une raquette de Jokari) ou lancer à deux mains, ou avec la main droite puis la main gauche, des objets de formes et de poids différents va l'aider à expérimenter sans élan l'acte final du lancer athlétique bien campé sur les deux jambes qui vont imprimer une force à l'objet.

Un second paramètre dans le résultat de la performance de lancer est le plus ou moins grand rapprochement de l'objet en vol avec **l'axe de lancer**: fil imaginaire tendu depuis le centre de l'aire de lancer et perpendiculairement à la limite de l'élan, jusqu'au bout de l'aire de réception de l'objet. **Plus l'objet se rapprochera de cet axe, meilleure sera la performance** et plus l'élève pourra conserver son équilibre pendant le jet et après. Des **lancers de balle au mur** du type pelote basque ou squash demandant à l'élève de faire rebondir la balle pour qu'elle lui revienne dans les mains ou dans une zone délimitée vont l'aider à préciser l'axe de la trajectoire de l'objet.

Un troisième paramètre, pour réussir un lancer, est de faire en sorte pour que le point haut de la trajectoire de l'objet lui permette de retomber le plus loin possible (**forme parabolique de la trajectoire**): pour ce faire, le lancer doit être suffisamment haut et rapide. L'usage de cibles à viser sur un mur ou d'un « espace fenêtre » constitué par deux poteaux et deux élastiques placés devant, à quelques mètres de la zone de lancer, permet à l'élève de mieux **visualiser la trajectoire** de l'objet ce qui lui donne des repères concrets pour organiser sa posture de lancer au moment du jet.

## LANCER LOIN AU CYCLE 2 – Situation de référence CE1 -

### Lancer de distance : aller le plus loin possible en 3 lancers consécutifs

**Objectif :**

construire le chemin de lancement de l'objet pour réussir à le lancer dans l'axe.

**Buts:**

courir et lancer de façon adaptée un objet, une balle lestée, soit le plus loin possible, soit dans un espace matérialisé, sans sortir de la zone d'élan.

**Critères de réussite (pour l'élève):**

- ne pas sortir de la zone d'élan,
- être capable de reproduire régulièrement une performance proche du maximum,
- réaliser une performance supérieure avec élan que sans élan,
- améliorer sa performance entre 2 situations de référence.

**Observables (pour l'enseignant):**

efficacité de la prise d'élan : les actions sont juxtaposées ou enchaînées (séparation).  
Orientation du lancer dans l'axe du déplacement et de la zone de lancer.

**Règles d'action:**

Je tiens l'objet de façon adéquate.  
Après l'élan, je me place face à la direction du lancer, pieds décalés (pied AV opposé au bras lanceur).  
Je me grandis en poussant sur les jambes au moment du lancer.  
Je place l'engin sur une trajectoire dans l'axe du lancer, au dessus de la ligne des épaules.

**Contraintes:**

lancer à l'intérieur du couloir.  
Ne pas sortir de la zone d'élan.

**Règles de fonctionnement:**

la tâche est réalisée 3 fois.  
Pour chaque lancer, le binôme note la performance réalisée, la meilleure est reportée sur la fiche de référence.  
Varier les objets pour varier les types de lancers ( types javelot, disque ) .  
1 plot tous les 2 mètres.

**Dispositif :**

Fonctionner sur plusieurs ateliers en parallèle.  
L'enseignant annonce quand il faut lancer et quand il faut ramasser.

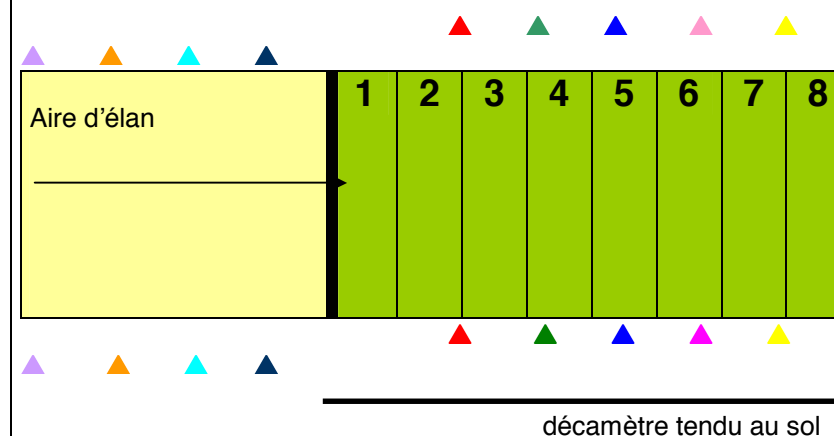
Tenter 3 jets équivalents en longueur.

Remarque :

*Mettre en place (si possible) un cahier de progrès au niveau du cycle. Il faut donc garder le même écartement pour les zones.*

**Matériel:**

aire de lancer.  
Zones de lancer matérialisées par des plots de couleur si elles ne sont pas tracées ou des lattes au sol, décamètre.  
Balles lestées, balles de base-ball ou équivalent.



# Programmer le parcours de l'élève dans les activités athlétiques aux différents cycles de l'école primaire

## A. – Les activités athlétiques à l'école : trois grands types d'activités elles-mêmes subdivisées -

### 1. les courses :

- courir longtemps
- courir vite
- courir avec des obstacles
- courir en relais

### 2. les sauts :

- sauter loin
- sauter haut

### 3. les lancers :

- lancer lourd
- lancer de type javelot
- lancer en rotation

## B. - Au sommaire de ce document -

1. Un **tableau** est proposé **par type d'activité** et **par cycle** qui permet d'envisager le parcours de l'élève dans toute sa scolarité à l'école primaire. Il propose pour chaque cycle le niveau de compétence à viser.

2. Une fiche « **ce que l'élève apprend** » par type d'activité et par cycle informe sur les apprentissages recherchés.

3. Une fiche « **situation de référence** » par type d'activité et par cycle donne un exemple de situation d'évaluation diagnostique et définit :  
- pour le maître : l'objectif du module, le dispositif, les indicateurs d'observation,  
- pour l'élève : la compétence visée et le but, les critères de réussite, les règles d'action pour progresser.

**Ces fiches centrent l'évaluation sur les progrès de l'élève** et les conditions à prendre en compte pour rendre l'action plus efficace. Chaque élève peut mesurer son progrès et celui de ses camarades et l'enseignant peut mesurer les effets de son action.

**Pour chaque cycle et pour chaque activité sont spécifiées quelles sont les connaissances à acquérir, les capacités à mettre en œuvre et les attitudes à développer.**

## CONSTRUIRE LE PARCOURS DE L'ÉLÈVE DANS LES ACTIVITÉS ATHLÉTIQUES : tableau de référence

ACTIVITES	MATERNELLE Préparer les activités athlétiques	CYCLE 2	CYCLE 3
<b>COURIR LONGTEMPS</b>	Courir sans s'arrêter pendant 3 minutes.	Respecter un contrat temps entre 8 et 12 minutes.	Se fixer un contrat temps/distance (exemple : 2000 m en 12 minutes) de façon à repousser ses limites initiales.
<b>COURIR VITE</b>	Courir en ligne droite le plus loin possible en 5 secondes.	Courir le plus loin possible pendant 6 secondes.	Se fixer un contrat de performance pour augmenter la distance parcourue en 7 secondes.
<b>COURIR AVEC OBSTACLES</b>	Continuer à courir vite malgré des obstacles bas, placés en ligne droite, par dessus lesquels il faut sauter.	Courir vite malgré trois obstacles à franchir ( hauteur des obstacles $\pm$ 30 cm).	Sur un 40 mètres haies, se fixer un contrat de performance et diminuer le temps de franchissement de l'obstacle.
<b>COURIR EN RELAIS</b>	Se transmette un objet pour l'emmenner en courant le plus vite possible à un point donné.	S'organiser à plusieurs pour que le temps de course avec un objet à se transmettre se rapproche le plus possible du temps réalisé par la somme des temps individuels sur la même distance.	Porter successivement , à plusieurs , un témoin de relais à la ligne d'arrivée en se le transmettant à l'intérieur de la zone de transmission.
<b>SAUTER LOIN</b>	Sauter vers l'avant en léger contrebas.	Courir et prendre son appel dans la zone d'impulsion pour produire un saut vers l'avant dans la zone de performance la plus éloignée possible.	Parcourir le plus grand espace possible en 3 ou 5 bondissements successifs après avoir pris son appel dans la zone prévue à cet effet.
<b>SAUTER HAUT</b>	Produire un envol vers le haut en prenant appel d'un seul pied.	Construire sa course d'élan pour réussir à accélérer et franchir un obstacle de plus en plus haut.	Se fixer un contrat pour réussir à sauter plus haut que la hauteur de son centre de gravité.
<b>LANCER LOIN</b>	Lancer haut et fort un sac de graines ou un anneau à une main dans une direction matérialisée.	Gagne terrain = aller le plus loin possible en trois lancers consécutifs.	En trois lancers successifs , réaliser le meilleur score (la plus grande distance).

## LE PARCOURS DE L'ÉLÈVE A L'ÉCOLE MATERNELLE : courir, sauter, lancer

	CYCLE 1- MATERNELLE		
	PS	MS	GS
<b>COURIR LONGTEMPS</b>	Se déplacer en courant sans s'arrêter selon un trajet donné (environ 1 minute 30).	Courir sans s'arrêter pendant 2 minutes.	Courir sans s'arrêter pendant 3 minutes.
<b>COURIR VITE</b>	Aller vite d'un point à un autre sans s'arrêter.	Courir très vite pour transporter le plus d'objets possible.	Courir en ligne droite le plus loin possible en 5 secondes.
<b>COURIR AVEC OBSTACLES</b>	Courir vite d'un obstacle à l'autre.	Courir très vite pour transporter et perdre le moins de temps possible à passer les obstacles.	Continuer à courir malgré des obstacles bas, placés en ligne droite, par dessus lesquels il faut sauter.
<b>COURIR EN RELAIS</b>	Courir vite pour déménager à plusieurs le plus possible d'objets.	Se transmettre le plus vite possible un objet au sein d'une équipe.	Se transmettre un objet pour l'emmener en courant le plus vite possible à un point donné.
<b>SAUTER LOIN</b>	Sauter vers l'avant en léger contrebas.	Sauter vers l'avant. Rebondir vers l'avant.	Sauter vers l'avant en prenant appel d'un seul pied.
<b>SAUTER HAUT</b>	Sauter vers le haut pour monter sur.	Sauter vers le haut pour toucher un objet.	Produire un temps d'envol vers le haut en prenant appel d'un seul pied.
<b>LANCER LOIN</b>	Lancer un objet par dessus un banc.	Lancer un objet à une main par dessus un obstacle haut.	Lancer haut et fort un sac de graines ou un anneau à une main dans une direction matérialisée.



## LE PARCOURS DE L'ÉLÈVE DANS LES ACTIVITÉS ATHLÉTIQUES AU CYCLE 2

	CYCLE 2		
	GS	CP	CE1
<b>COURIR LONGTEMPS</b>	Courir sans s'arrêter pendant 3 minutes.	Courir régulièrement sans s'arrêter pendant 5 minutes avec un partenaire.	Respecter un contrat temps entre 8 et 12 minutes.
<b>COURIR VITE</b>	Courir en ligne droite le plus loin possible en 5 secondes.	Partir vite au signal pour rejoindre la ligne d'arrivée en un minimum de temps.	Courir le plus loin possible pendant 6 secondes.
<b>COURIR AVEC OBSTACLES</b>	Continuer à courir vite malgré des obstacles bas, placés en ligne droite, par dessus lesquels il faut sauter.	Repartir très vite après chaque obstacle franchi et franchir de l'une ou de l'autre jambe deux obstacles très espacés.	Courir vite malgré trois obstacles à franchir sur une distance de 40 mètres.
<b>COURIR EN RELAIS</b>	Se transmettre un objet pour l'emmener le plus vite possible à un point donné.	S'organiser à plusieurs pour que le temps de course avec un objet à se transmettre se rapproche le plus possible du temps réalisé par l'équipe sur la même distance sans objet à se transmettre (course de vitesse – transmission de face).	S'organiser à plusieurs pour que le temps de course avec un objet à se transmettre se rapproche le plus possible du temps réalisé par l'équipe sur la même distance sans objet à se transmettre (course de vitesse ou de longue durée – transmission par l'arrière).
<b>SAUTER LOIN</b>	Produire un temps d'envol vers l'avant en prenant appel d'un seul pied.	Produire une impulsion vers le haut et vers l'avant pour aller loin.	Courir et prendre son appel dans la zone d'impulsion pour produire un saut vers l'avant par dessus des obstacles à franchir.
<b>SAUTER HAUT</b>	Produire un temps d'envol vers le haut en prenant appel d'un seul pied.	Construire l'impulsion verticale avec un petit élan.	Construire sa course d'élan pour réussir à accélérer et franchir un obstacle de plus en plus haut.
<b>LANCER LOIN</b>	Lancer haut et fort un sac de graines ou un anneau à une main dans une direction matérialisée.	Lancer loin dans la bonne direction des objets variés en poids et en forme.	Gagne terrain = aller le plus loin possible en trois lancers consécutifs.

## LE PARCOURS DE L'ÉLÈVE DANS LES ACTIVITÉS ATHLÉTIQUES AU CYCLE 3

	CYCLE 3
	CE2 CM1 CM2
<b>COURIR LONGTEMPS</b>	Se fixer un contrat temps / distance pour une course dépassant 3 minutes (exemple : 2000 m en 12 min).
<b>COURIR VITE</b>	Se fixer un contrat de performance pour augmenter la distance parcourue en 7 sec (augmenter l'amplitude et la fréquence de la foulée).
<b>COURIR AVEC OBSTACLES</b>	Sur un 40 m haies, se fixer un contrat de performance et diminuer le temps de franchissement de l'obstacle (les obstacles sont placés à distance égale et leur hauteur ne dépasse pas la hauteur du genou du coureur).
<b>COURIR EN RELAIS</b>	Savoir démarrer vite, au bon moment, pour que le témoin soit transmis dans la zone de transmission avec le moins de perte de temps possible (zone de 15 à 20 mètres).
<b>SAUTER LOIN</b>	S'organiser pour bondir et rebondir en parcourant le plus grand espace possible (double bond, multibonds).
<b>SAUTER HAUT</b>	Se fixer un contrat pour réussir à sauter plus haut que la hauteur de son centre de gravité (hauteur verticale entre nombril et sol).
<b>LANCER LOURD</b>	Imprimer de la vitesse à un objet lesté lancé à une main vers le haut depuis l'épaule pour le lancer le plus loin possible. Se fixer un contrat de régularité dans les lancers.
<b>LANCER A BRAS CASSÉ</b>	Trouver le compromis entre vitesse de lancer et angle d'envol pour lancer un objet long et effilé (vortex, javelot en mousse) le plus loin possible. Se fixer un contrat de régularité dans les lancers.
<b>LANCER EN ROTATION</b>	Trouver le compromis entre vitesse et angle d'envol permettant à un objet plat et léger de retomber loin et à plat. Se fixer un contrat de régularité dans les lancers.

# Courir, sauter, lancer à la Maternelle

## vers les activités athlétiques

Ce que l'élève apprend  
Les situations d'évaluation

## **COURIR A LA MATERNELLE**

### **COURIR LONGTEMPS – ce que l'élève apprend –**

<b>EN PETITE SECTION</b>	<b>EN MOYENNE SECTION</b>	<b>EN GRANDE SECTION</b>
<b>Adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés</b>	<b>Adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés</b>	<b>Réaliser une performance</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se déplacer en marchant longtemps.</li> <li>• Différencier marcher vite et courir.</li> <li>• Faire des expériences de déplacements en courant sur du macadam , sur du gazon , sur du sable.</li> <li>• Courir longtemps pour accumuler des objets.</li> <li>• Courir en réalisant un parcours sans s'arrêter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distinguer les allures de course.</li> <li>• vite, moins vite pour durer.</li> <li>• Courir en changeant d'allure en fonction de signaux auditifs ou visuels.</li> <li>• Trouver une allure de course pour durer.</li> <li>• Adapter son allure de course à la longueur du parcours.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Courir en durant avec un rythme respiratoire calme.</li> <li>• Courir à une allure régulière.</li> <li>• Courir en franchissant le plus de zones repérables.</li> <li>• Courir longtemps en s'adaptant au relief du terrain.</li> </ul>
<b>La situation de référence :</b> <b>courir sans s'arrêter pendant 1 min 30</b> <b>=</b> <b>temps nécessaire pour que le sablier se vide.</b>	<b>La situation de référence :</b> <b>courir sans s'arrêter pendant 2 minutes</b> <b>=</b> <b>accumuler le plus d'objets dans sa caisse.</b>	<b>La situation de référence :</b> <b>course – contrat</b> <b>=</b> <b>courir sans s'arrêter au moins 3 minutes.</b>

De la petite section à la grande Section de maternelle les objectifs poursuivis vont évoluer à mesure que les compétences se construiront pour qu'en grande section l'élève arrive à :

- une maîtrise plus assurée du déplacement,
- une plus grande adaptation à l'effort,
- une meilleure connaissance de ses ressources permettant à l'élève d'établir un contrat de durée et de le respecter.

## COURIR LONGTEMPS A LA MATERNELLE - SITUATION DE RÉFÉRENCE -

### LES DÉMÉNAGEURS ( grand espace )

#### Objectif de l'enseignant :

Amener les élèves à courir pendant au moins n minutes sans s'arrêter.

PS = 1min 30, MS = 2 min, GS = au moins 3 min.

#### Buts pour l'élève :

Vider sa maison avant les autres.

#### Critères de réussite pour l'élève :

Courir sans s'arrêter de sa maison à la gare et inversement jusqu'à ce que la caisse soit vide.

Le nombre d'objets transportés et l'augmentation de la quantité d'une évaluation à l'autre.

#### Critères observables pour l'enseignant :

L'allure de course et la durée.

L'aisance respiratoire.

L'engagement actif ou non dans le jeu du début à la fin.

Le temps non couru (marche ou arrêt).

#### Règles d'action pour l'élève :

Courir lentement.

Modérer son allure.

Courir en aisance respiratoire.

#### Contrainte :

Un seul objet à la fois.

#### Règles de fonctionnement :

Suivre le sens des flèches.

La course dure sans s'arrêter jusqu'à ce que la maison soit vidée.

#### Matériel :

des caisses, des cerceaux de couleur ou des boîtes, des petits objets légers et faciles à attraper, un terrain assez grand et plat, des plots de balisage, des flèches, un tableau d'évaluation affiché, des gommettes à coller dessus.

#### Dispositif :

Fonctionnement : plusieurs groupes de 6 à 8 élèves.

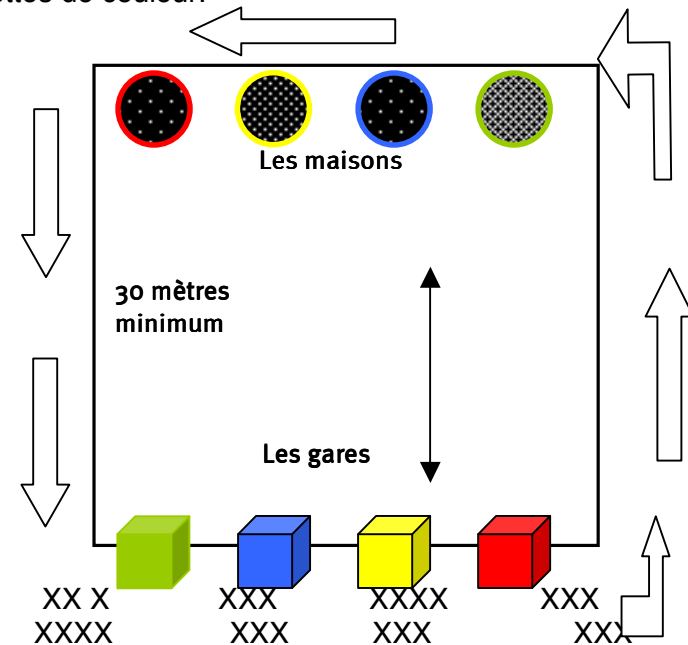
A chaque groupe est attribuée une maison de couleur différente contenant suffisamment de petits objets.

Des caisses à l'autre bout du terrain représentent les gares.

Les élèves font le tour du terrain pour aller chercher un objet et le déposer dans la gare autant de fois successives que possible.

Chaque groupe démarre de sa gare au signal.

Évaluation : après chaque manche, le tableau d'évaluation est rempli avec des gommettes de couleur.



**MS** : travailler en binôme coureur-observateur – 1 bâton par objet déposé

**GS** : idem + une croix pour chaque arrêt

## COURIR VITE A LA MATERNELLE – ce que l'élève apprend -

EN PETITE SECTION	EN MOYENNE SECTION	EN GRANDE SECTION
<p style="text-align: center;"><b>Adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Courir vite en conservant son équilibre.</li> <li>• Courir après un objet qui roule, un objet lancé, etc.</li> <li>• Courir vite pour se sauver ou pour se cacher.</li> <li>• Courir vite pour déménager le plus possible d'objets.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Différencier courir lentement et courir très vite.</li> <li>• Courir vite pour ne pas se faire attraper.</li> <li>• Courir vite pour attraper.</li> <li>• Orienter sa course dans l'espace.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Réaliser une performance</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Distinguer les allures de course : vite, très vite.</li> <li>• Courir très vite pendant un temps donné.</li> <li>• Associer vite et loin.</li> <li>• Courir vite en ligne droite.</li> <li>• Courir vite en suivant un chemin.</li> <li>• Courir contre le temps.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Situation de référence :</b></p> <p><b>courir vite d'un point à un autre sans s'arrêter.</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Situation de référence :</b></p> <p><b>Courir très vite pour transporter le plus d'objets.</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Situation de référence :</b></p> <p><b>Courir en ligne droite le plus loin possible en 5 secondes.</b></p>

**Le tout petit** a du mal à courir vite. Il se déplace en marchant vite à petits pas, à la recherche d'un équilibre qu'il ne maîtrise pas. Progressivement, la multiplication des expériences et son plaisir de jouer vont lui permettre de prendre de l'assurance et d'affirmer une forme de course rapide qu'il va de plus en plus contrôler.

Les bras sont pour lui des éléments uniquement équilibrateurs. Cependant, tout obstacle rencontré remet en question son équilibre. La **maîtrise de cet équilibre** est donc un premier objectif d'apprentissage. Il s'agit dans le cadre des séances d'éducation physique de l'aider à développer sa **fonction de locomotion** en variant les expériences.

Arrivé en **grande section**, sa course sera beaucoup plus assurée et efficace. Ses bras ne seront plus seulement équilibrateurs, il commencera à les utiliser dans des actions de propulsion. Il va trouver son équilibre de course en fixant des **repères visuels** proposés par l'enseignant. La course de vitesse sera une succession d'**impulsions** et de temps de **suspension**. Il sera plus simple pour lui de démarrer vite au signal, de courir dans une direction précise et de maintenir sa vitesse jusqu'à un repère donné. Il apprendra à mieux se représenter l'espace couru. Il ajustera ses gestes en vue d'un but précis. Il se lancera des défis et pourra contrôler ses résultats, se situer, situer ses progrès.

## COURIR VITE A LA MATERNELLE – Situation de référence -

### Courir vite le plus loin possible en 5 secondes

#### Objectifs de l'enseignant :

Construire des repères espace-temps.  
Apprendre à courir vite, équilibré, pendant 5 secondes.  
Se défier et défier les autres.

#### Buts pour l'élève :

Courir le plus loin possible jusqu'au signal.

#### Critères de réussite pour l'élève :

La couleur de la zone atteinte.  
Gagner du terrain et améliorer sa performance.

#### Critères observables pour l'enseignant :

Départ rapide.  
Les élèves restent dans leurs couloirs respectifs.

#### Règles d'action pour l'élève :

Je démarre vite au signal.  
Je cours droit devant moi et regarde devant.

#### Contrainte :

Rester dans son couloir.

#### Règles de fonctionnement :

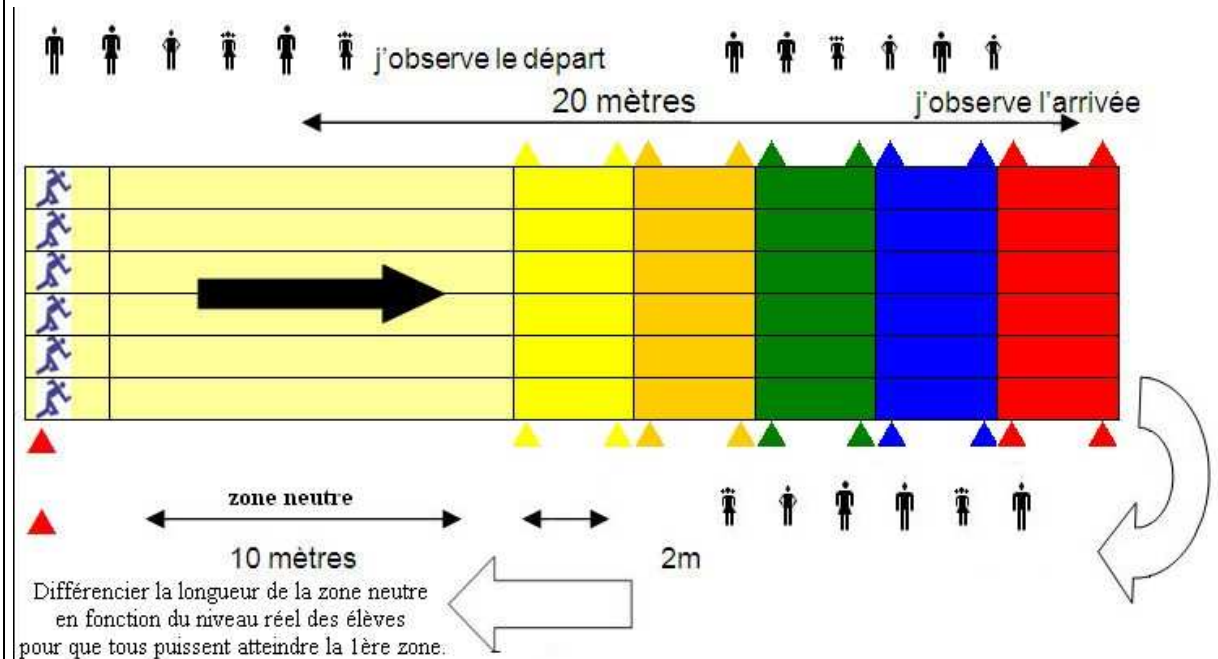
Suivre le sens du déplacement (flèches) après avoir couru.  
Toutes les trois courses, les coureurs deviennent observateurs et un groupe d'observateurs devient coureurs.

#### Matériel :

Un espace de course de 15-20 mètres de long jalonné de plots de couleur à partir de 10 mètres.  
1 plot tous les 2 mètres.

#### Dispositif :

Plusieurs élèves courent de front en ligne droite dans un couloir (si les couloirs ne sont pas tracés, les matérialiser par des coupelles de couleur ou des piquets).  
Le maître donne les signaux de départ et de fin de course (sifflet, tambourin, voix, corne, ...).  
Il observe et note la meilleure performance de chaque élève. Pour cela, il faut prévoir à l'avance un tableau récapitulatif de performances.  
Après la course les élèves suivent les flèches en marchant pour revenir au départ sans gêner les coureurs suivants.



### TABLEAU RÉCAPITULATIF DES PERFORMANCES POUR L'ENSEIGNANT

Noms-prénoms	Date de l'évaluation :						Date de l'évaluation :						Date de l'évaluation :						
	Z. 1 =	Z. 2 =	Z. 3 =	Z. 4 =	Z. 5 =	Z. 6 =	Z. 1 =	Z. 2 =	Z. 3 =	Z. 4 =	Z. 5 =	Z. 6 =	Z. 1 =	Z. 2 =	Z. 3 =	Z. 4 =	Z. 5 =	Z. 6 =	
	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m



## COURIR AVEC OBSTACLES A LA MATERNELLE - ce que l'élève apprend -

<b>EN PETITE SECTION</b>	<b>EN MOYENNE SECTION</b>	<b>EN GRANDE SECTION</b>
<b>Adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés</b>	<b>Adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés</b>	<b>Réaliser une performance</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passer par dessus, par dessous l'obstacle.</li> <li>• Enjamber l'obstacle.</li> <li>• Monter sur l'obstacle.</li> <li>• Courir vite jusqu'à l'obstacle.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enchaîner le parcours sans s'arrêter.</li> <li>• Courir - sauter - courir.</li> <li>• Courir après l'obstacle.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enchaîner les courses et les sauts.</li> <li>• Conserver son équilibre.</li> <li>• Rester droit malgré les obstacles.</li> </ul>
<b>La situation de référence :</b>	<b>La situation de référence :</b>	<b>La situation de référence = défi</b>
<b>Courir vite d'un obstacle à l'autre.</b>	<b>Courir très vite pour transporter et perdre le moins de temps possible à franchir les obstacles.</b>	<b>Courir vite malgré des obstacles bas, placés en ligne droite, par dessus lesquels il faut sauter (20 mètres – coupelles, boîtes en carton, petites haies basses espacées de 1 à 2 mètres).</b>

La mise en place de parcours d'obstacles est une manière multiforme de répondre à la logique de la pratique des activités athlétiques à l'école maternelle.

Les obstacles vont perturber l'équilibre déjà précaire des petits ce qui va engendrer chez eux une grande activité d'adaptation.

Les progrès se manifesteront par :

- la capacité qu'ils démontreront à enchaîner de plus en plus les actions, d'abord en marchant puis en courant à allure variée, puis en courant vite .
- La transformation de la manière de franchir l'obstacle : du franchissement à l'arrêt, au saut à deux pieds simultanés, vers le saut en appui sur un pied puis sur l'autre.
- L'organisation de leur posture et de leur équilibre.
- L'apprentissage progressif de la manière de dissocier leurs segments (bras , jambes) pour gagner en équilibre et donc en efficacité.

En PS et MS la mise en place du parcours d'obstacles pourra être reliée à une histoire que l'enseignant(e) aura construite avec les enfants et qu'ils mettront en scène en éducation physique ce qui donnera du sens à l'activité elle-même et leur permettra de s'engager avec plus d'intensité dans le parcours d'obstacles.

En GS les élèves doivent pouvoir commencer à enchaîner les actions de course et de franchissement ce qui se traduit par un bond par dessus l'obstacle.

## COURIR AVEC OBSTACLES A LA MATERNELLE – Situation de référence -

### Courir et sauter sans s'arrêter pendant 5 secondes

#### Objectifs de l'enseignant :

Construire le répertoire moteur de base.  
S'équilibrer.  
Dissocier ses segments.

#### Buts pour l'élève :

Courir et sauter en franchissant des obstacles variés sans s'arrêter et sans tomber pendant 5 secondes.

#### Critères de réussite pour l'élève :

La quantité d'obstacles franchis en 5 secondes.

#### Critères observables pour l'enseignant :

La posture d'équilibration (avec les bras, le buste droit).

#### Règles d'action pour l'élève :

Je cours vite entre les obstacles.  
Je saute par dessus chaque obstacle sans m'arrêter avant et en repartant tout de suite en courant dès que l'obstacle est franchi .

#### Contrainte :

Courir dans le sens des flèches et ne pas revenir en arrière.  
Durée du parcours = 5 secondes.

#### Règles de fonctionnement :

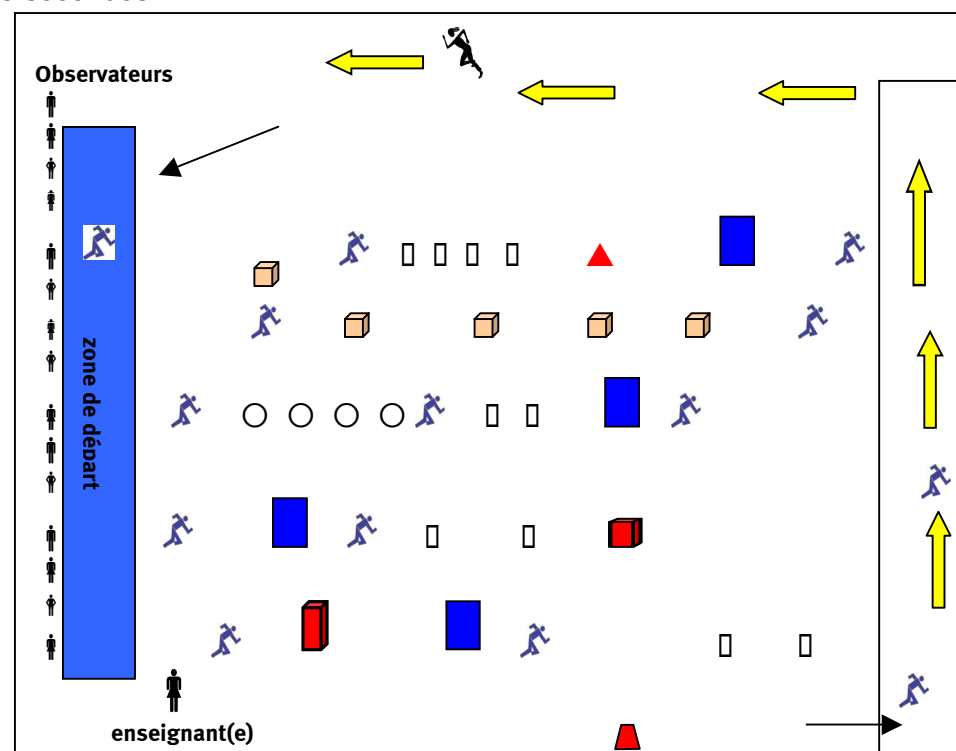
S'arrêter au signal, regarder dans quelle zone on est arrivé et attendre que la maîtresse ait donné l'autorisation pour regagner la zone de départ.

#### Matériel :

Des caisses, briques, lattes, tapis, cartons, plots, cerceaux , etc...

#### Dispositif :

Installation de 4 parcours composés d'obstacles disposés en parallèle.  
La hauteur des obstacles doit permettre à l'élève de franchir sans s'arrêter : veiller à ne pas proposer des obstacles plus hauts que le niveau moyen du genou des enfants de cet âge.  
La moitié de la classe court en même temps. L'enseignant chronomètre, donne le signal de départ et de fin de course (5 secondes).  
Les observateurs entourent sur leur fiche le dernier obstacle franchi au bout des 5 secondes.



3 essais par parcours et par élève.

Au signal de l'enseignant, changer de parcours.

## COURIR EN RELAIS A LA MATERNELLE – ce que l'élève apprend -

<b>EN PETITE SECTION</b>	<b>EN MOYENNE SECTION</b>	<b>EN GRANDE SECTION</b>
<b>Adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés</b>	<b>Adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés</b>	<b>Réaliser une performance</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconnaître sa caisse et celle des autres.</li> <li>• Transporter en courant.</li> <li>• Se séparer de l'objet.</li> <li>• Orienter sa course.</li> <li>• Démarrer au signal et s'arrêter au 2ème signal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconnaître son équipe.</li> <li>• Partager l'objet et le donner à la main.</li> <li>• Reconnaître le camp des adversaires.</li> <li>• Coopérer pour transporter vite un objet.</li> <li>• S'organiser pour déplacer des objets d'un camp à un autre le plus rapidement possible.</li> <li>• Courir vite en transportant un objet tout en slalomant, en franchissant un obstacle.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réagir vite au signal.</li> <li>• Courir vite en ligne droite.</li> <li>• Se préparer à recevoir l'objet.</li> <li>• Courir vite dans son couloir.</li> <li>• Courir vite en navette.</li> </ul>
<b>Situation de référence</b>	<b>Situation de référence</b>	<b>Situation de référence = défi</b>
<b>Courir vite et transporter les objets de sa maison pour en cacher le plus possible et empêcher les voleurs de les prendre .</b>	<b>Se transmettre le plus vite possible un objet au sein d'une équipe.</b>	<b>Se transmettre un objet en courant très vite pour l'emmener le plus vite possible à un point donné (courses en ligne droite-navettes).</b>

La course en relais est une activité qui va non seulement inciter les élèves de cet âge à faire l'apprentissage de la course rapide mais qui participe aux objectifs des **jeux de coopération**.

Le tout petit ne sachant pas partager un objet, il est important d'aborder les courses de relais par des transports d'objets multiples où chacun s'occupe de son objet. Le premier apprentissage est pour lui d'accepter de se séparer de son objet et de le voir entre les mains d'autres que lui.

Le second apprentissage réside en l'orientation de sa course vers un point précis (cible).

Puis, il accepte de faire partie d'un groupe qu'il va reconnaître grâce à l'utilisation de la couleur.

Très tôt, dès la moyenne section, il peut s'engager dans des tactiques de jeu en fonction des cibles où se trouvent les objets.

Les jeux de **déménageurs** de toutes sortes sont tout à fait appropriés pour amener les élèves à faire équipe pour déplacer un ou plusieurs objets.

EN GRANDE SECTION, la course rapide sous forme de relais navette permet aux élèves de s'engager à plusieurs dans une performance collective.

Le respect de l'organisation proposée par l'enseignant(e) et l'expérience de la course à tour de rôle dans un espace précis sont des apprentissages généraux qui trouvent ici une application directe.

## COURIR EN RELAIS A LA MATERNELLE – Situation de référence - GS

### Se transmettre le plus vite possible un anneau – Relais navette .

#### Objectifs de l'enseignant :

Adapter ses déplacements à la variété du parcours et enchaîner les actions le plus rapidement possible.

#### Buts pour l'élève :

Se transmettre un anneau de coéquipier à coéquipier le plus rapidement possible pour permettre à son équipe de réaliser le meilleur temps.

#### Critères de réussite pour l'élève :

Avoir couru deux fois.

Finir le relais : L'anneau est revenu dans la main du coureur n°1 dans sa position de départ.

#### Critères observables pour l'enseignant :

Le respect du signal de départ et le démarrage explosif.

L'attitude pendant l'attente.

La durée de la transmission.

#### Règles d'action pour l'élève :

Se préparer à démarrer quand le coéquipier a passé le plot.

Préparer sa main pour recevoir et démarrer de manière explosive.

Courir très vite malgré les obstacles.

Viser la main pour transmettre vite.

#### Contrainte :

Ne démarrer que lorsque le précédent a franchi le plot.

#### Règles de fonctionnement :

Franchir les obstacles et rester dans son couloir.

#### Matériel :

Chasubles de couleur, anneaux de couleur, plots, lattes, fanions

#### Dispositif :

L'enseignant constitue 4 équipes et distribue un anneau de couleur différente par équipe. Chaque coureur n°1 de chaque équipe porte une chasuble.

Des obstacles sont installés sur l'aller du parcours pour obliger le coureur à se rééquilibrer dans sa course : obstacles bas, rivières, slalom.

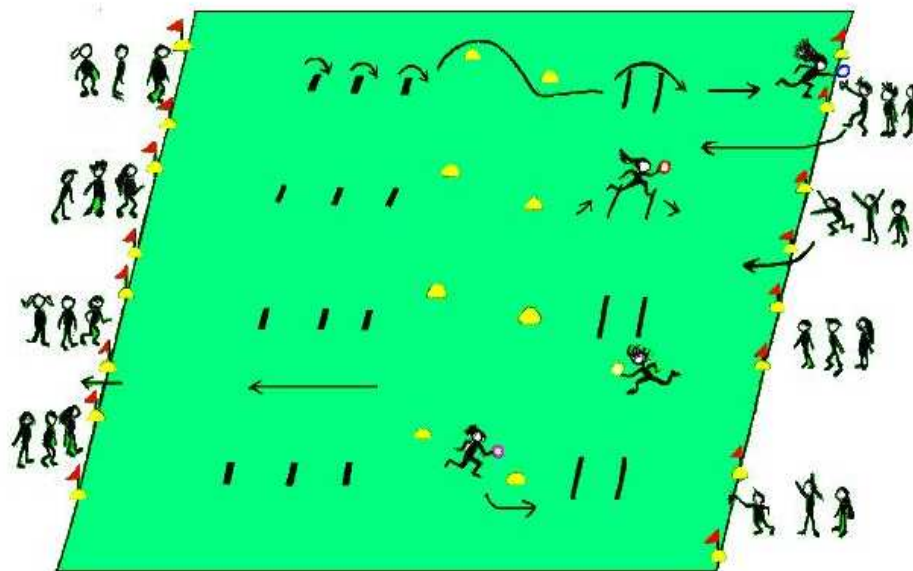
Le retour se fait sans obstacle.

Les parcours sont parallèles.

Tous les coéquipiers doivent réaliser le parcours en transportant l'anneau.

Le jeu s'arrête quand ils sont tous passés.

Le temps de chaque équipe est chronométré.



## SAUTER A LA MATERNELLE

### SAUTER LOIN – ce que l'élève apprend -

EN PETITE SECTION	EN MOYENNE SECTION	EN GRANDE SECTION
<b>Adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oser sauter en léger contrebas.</li> <li>• Orienter son saut vers l'avant.</li> <li>• Sauter par dessus des obstacles.</li> <li>• Sauter dans une cible.</li> </ul>	<b>Adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se réceptionner sans se faire mal.</li> <li>• Se réceptionner en équilibre.</li> <li>• Viser la cible la plus éloignée.</li> <li>• Sauter et rebondir dans plusieurs cibles.</li> </ul>	<b>Réaliser une performance</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sauter d'un pied.</li> <li>• Franchir des rivières.</li> <li>• Courir-sauter-courir.</li> <li>• Sauter à cloche pied.</li> <li>• Sauter et rebondir.</li> </ul>
<b>Situation de référence</b> <b>Sauter vers l'avant en contrebas .</b>	<b>Situation de référence</b> <b>Sauter vers l'avant. Rebondir vers l'avant.</b>	<b>Situation de référence = défi</b> <b>Sauter vers l'avant en prenant appel d'un seul pied.</b>

A l'âge de l'école maternelle, le tout petit recherche de nouvelles expériences et agit en quête de nouvelles sensations.

Il aime produire des actions pour le plaisir des émotions qu'elles procurent.

Les sauts en contrebas répondent à ce besoin.

La reconquête d'un équilibre déjà précaire après chaque saut sera pour lui très formatrice.

Des sauts dans des cibles placées au sol lui donneront l'occasion d'avoir à **se rééquilibrer**.

Arrivé en Grande section, la recherche de sensations subsiste mais c'est la recherche de la performance qui va motiver l'élève dans sa pratique des sauts vers l'avant.

Il apprend à agir pour se réceptionner plus loin au sol. Il peut combiner un petit élan et une impulsion d'un pied.

Comme il dispose de trop peu de force à cet âge pour s'élever, l'enseignant placera un tremplin pour que l'élève ait le temps de sentir qu'il s'envole et organiser ses segments pour équilibrer sa réception.

Il apprend à **combinaison des actions** : sauter-voler, bondir-rebondir, courir-sauter.

## SAUTER LOIN A LA MATERNELLE – Situation de référence - GS

### Produire un envol vers l'avant appel un pied

**Objectif :**

Dissocier ses appuis et s'équilibrer en l'air et à la réception.

**Buts :**

Courir et sauter en prenant son appel d'un pied sur le tremplin pour se réceptionner sur la zone de couleur la plus éloignée.

**Critères de réussite (pour l'élève) :**

Se réceptionner dans une zone de couleur.

D'une évaluation à l'autre, atteindre des zones de couleur de plus en plus éloignées.

**Observables (pour l'enseignant) :**

L'aisance dans la prise de risque.

L'impulsion d'un pied.

Le contrôle de la réception, accroupi sur les deux pieds.

L'existence d'une prise d'élan sur le banc.

**Règles d'action :**

Je saute d'un pied vers l'avant dans la cible la plus éloignée.

Je regarde devant moi.

Je me tiens droit quand je suis en l'air.

Je tombe sur mes deux pieds loin devant.

Je repère la zone de couleur dans laquelle je suis retombé.

**Contraintes :**

Un seul pied d'appel.

**Règles de fonctionnement :**

Chaque élève réalise 6 tentatives successivement.

Respecter son tour de rôle.

Respecter les consignes de sécurité :

- attendre avant de sauter que le précédent ait quitté le tapis de réception;

- sortir rapidement du tapis quand le saut est terminé.

**Dispositif :**

après un petit élan, l'élève doit sauter vers l'avant, dans la zone de couleur la plus éloignée.

**Matériel :**

Un tremplin (ou banc stable) est installé.

Au bout du plinth sont placés des tapis de couleurs différentes ou des zones de performance de 1 m de large identifiées par des plots de couleur.

Autour du tremplin, des tapis sont installés pour la sécurité des élèves.



## SAUTER A LA MATERNELLE

### SAUTER HAUT : ce que l'élève apprend

EN PETITE SECTION	EN MOYENNE SECTION	EN GRANDE SECTION
<b>Adapter ses déplacements à des environnements contraints ou variés</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sauter pour grimper sur un gros tapis.</li> <li>• Sauter par dessus un obstacle.</li> </ul>	<b>Adapter ses déplacements à des environnements contraints ou variés</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Différencier sauter vers le haut , sauter vers le bas, sauter vers l'avant.</li> <li>• Sauter pour attraper quelque chose en hauteur.</li> <li>• Sauter pour toucher un objet suspendu pendant la phase aérienne.</li> </ul>	<b>Réaliser une performance</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sauter vers le haut pour franchir un obstacle.</li> <li>• Enchaîner courir et sauter vers le haut.</li> <li>• Courir et sauter pour franchir un élastique.</li> </ul>
<b>Situation de référence = défi</b> <b>Sauter vers le haut pour monter sur .</b>	<b>Situation de référence = défi</b> <b>Sauter vers le haut pour toucher un objet.</b>	<b>Situation de référence = défi</b> <b>Produire un temps d'envol vers le haut en prenant appel d'un seul pied.</b>

Le tout petit a du mal à décoller les pieds du sol.

Pour cette raison, sauter vers le haut sera conçu à partir d'un support comme un plinth ou un banc ce qui lui permettra de ressentir le temps de suspension.

Il aime se trouver en hauteur, et des objets suspendus au-dessus du support sur lequel il est grimpé, qu'il devra toucher ou attraper, le forceront progressivement à produire un **saut orienté** vers le haut.

Des parcours seront mis en place comportant divers obstacles à franchir et sur lesquels il pourra grimper pour sauter ce qui va lui plaire d'autant mieux qu'il aura des objets à attraper et à rapporter (déménageurs ).

Il prend appel sur les deux pieds ou sur un pied sans s'en rendre compte.

Puis, il apprendra à décoller du sol vers le haut. Là encore, des cibles à viser motiveront son action.

**En grande section**, il va être capable de distinguer sauter vers l'avant de sauter vers le haut.

Il peut commencer à enchaîner **courir-sauter par dessus** un élastique.

Progressivement, il apprend à prendre une impulsion d'un pied et à contrôler son corps pendant la suspension.

Il apprend à se servir de ses bras pour se hisser vers le haut.

Il peut **combinaison plusieurs actions** pour lui permettre de sauter plus haut : prendre un petit élan pour sauter haut.

## SAUTER HAUT A LA MATERNELLE – Situation de référence – GS

### Sauter pour toucher l'objet le plus haut

**Objectif :**

Produire un temps d'envol vers le haut en dissociant les deux pieds.

**Buts :**

Toucher l'objet le plus haut en prenant son appel d'un seul pied dans la zone tracée au sol.

**Critères de réussite (pour l'élève) :**

Toucher l'objet placé de plus en plus haut (couleur de l'objet).

**Observables (pour l'enseignant) :**

L'élève prend son appel d'un pied dans la zone d'appel.

L'élève retombe dans la zone d'appel.

L'élève ne doit pas s'arrêter avant de sauter.

Le point de départ de l'élève par rapport à la zone d'élan.

L'élève doit respecter les règles d'organisation et de sécurité.

**Règles d'action :**

Prendre son élan et sauter d'un pied sans s'arrêter.

Regarder la cible visée et la toucher.

Retomber les deux pieds dans la zone d'appel.

**Contraintes :**

Un seul pied d'appel – zone d'appel et de réception

**Règles de fonctionnement :**

Chaque élève réalise 6 tentatives.

Il saute face au dispositif.

Quand un élève a sauté, il revient par l'extérieur du poteau ou de la zone d'appel.

**Dispositif :**

Tendre en diagonale un fil solidement attaché.

Y suspendre des objets de couleurs différentes à différentes hauteurs.

Ces objets constituent les cibles à viser depuis la zone d'impulsion.

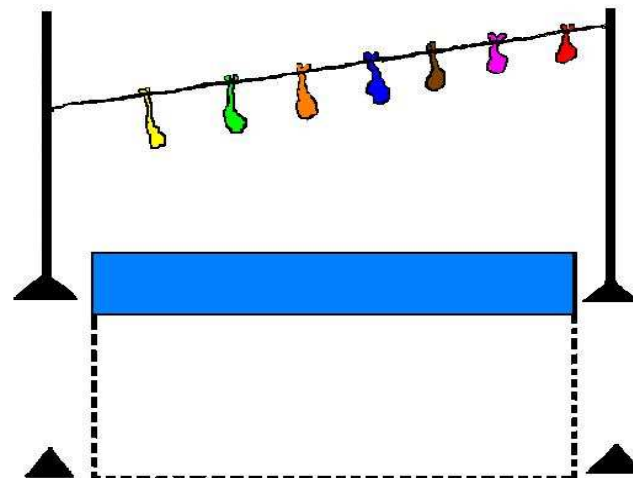
Il est possible de toucher la cible d'une main ou de la tête.

La zone d'élan mesure environ 2,50 m de profondeur.

La zone d'appel est située sous les cibles et mesure environ 1 mètre de large.

**Matériel :**

2 poteaux, un élastique, des objets de couleur à suspendre dans des filets à ballons, plots, craies ou tapis ou bout de moquette pour matérialiser la zone.





## LANCER LOIN A LA MATERNELLE

### Ce que l'élève apprend

EN PETITE SECTION	EN MOYENNE SECTION	EN GRANDE SECTION
<b>Adapter ses déplacements à des environnements contraints ou variés</b>	<b>Adapter ses déplacements à des environnements contraints ou variés</b>	<b>Réaliser une performance</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire rouler un objet.</li> <li>• Lancer un objet dans une zone.</li> <li>• Lancer en haut.</li> <li>• Lancer en bas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancer à une main pour atteindre une zone en passant par dessus un obstacle haut.</li> <li>• Lancer pour faire tomber un objet.</li> <li>• Lancer précis à une main.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancer une balle contre le mur pour qu'elle rebondisse.</li> <li>• Lancer dans un espace matérialisé en haut.</li> <li>• Lancer loin et précis.</li> </ul>
<b>Situation de référence = défi</b> <b>Lancer un sac de graines par dessus un banc.</b>	<b>Situation de référence = défi</b> <b>Lancer un anneau ou un cerceau à une main dans une cible au sol.</b>	<b>Situation de référence = défi</b> <b>Lancer haut et fort une balle ou un cerceau à une main pour viser une cible suspendue.</b>

Le petit enfant doit apprendre à distinguer « lâcher » de « jeter » et de « lancer ».

L'activité de lancer va prendre tout son sens à ses yeux s'il a quelque chose à viser. La zone à atteindre sera un prolongement de son bras et rendra l'acte de lancer plus concret en terme de trajectoire.

La pratique des activités de lancer en maternelle, vont l'aider à contrôler ses segments et à devenir plus adroit.

Mettre en place des tâches où il doit faire rouler une boule au sol pour viser un objet ou plusieurs objets (quilles , pétanque ...) ou lancer un sac de graines vers **une cible** (chamboule-tout , jeu de palet ...) stimule son intérêt pour ce type d'activités.

D'un but explicite de « lancer précis » , il va essayer, en **GS**, de passer au « lancer loin », ce qui va satisfaire son envie de réaliser des performances.

Il va expérimenter **différentes formes de lancer**, avec des objets variés, à des hauteurs différentes.

Progressivement l'enseignant(e) va lui faire expérimenter que pour lancer loin, il faut lancer précis.

Puis, l'enseignant(e) va lui proposer de lancer plus vite pour aller encore plus loin en lui demandant de prendre un **petit élan**.

## LANCER LOIN A LA MATERNELLE – Situation de référence - GS

### Lancer loin à une main pour atteindre la zone la plus éloignée

**Objectif :**

Lancer un objet (type sacs de graines...) le plus loin possible, avec ou sans élan.

**Buts :**

Franchir le plus grand nombre de zones de couleur en 3 lancers.

**Critères de réussite ( pour l'élève ) :**

Améliorer sa performance entre 2 évaluations.

Être plus régulier dans les performances.

**Observables (pour l'enseignant) :**

Efficacité de la prise d'élan.

Direction des lancers.

Lancer en bras cassé ou non.

Régularité des jets.

**Règles d'action :**

Je ne sors pas de la zone d'élan.

Je lance dans la bonne direction (ligne droite tracée par les 3 lancers) le bras lanceur pointé vers la cible.

**Contraintes :**

Lancer dans un couloir étroit (large de 3 m) et rester dans ce couloir.

**Règles de fonctionnement :**

La tâche est réalisée au moins 3 fois.

**Sécurité** : les élèves attendent l'autorisation par l'enseignant (e) d'aller chercher les objets.

Après l'élan, ne pas dépasser la limite de lancer.

Remplir le cahier de progrès à la fin de l'évaluation.

**Dispositif :**

Des sacs de graines, balles, anneaux, ou équivalents à lancer, zones de couleurs ou numérotées (avec le même écartement), matérialisées par des plots.

Varié les objets selon le niveau d'habileté.

Des zones tracées au sol tous les deux mètres.

**Matériel :**

Petit matériel à lancer.

Craies de couleurs, plots de couleur.



Limite à ne pas dépasser avant de lancer (à tracer ou matérialiser par des plots).



# Les activités athlétiques au cycle des approfondissements

**Ce que l'élève apprend  
Situations d'évaluation**

## **COURIR AU CYCLE DES APPROFONDISSEMENTS** **COURIR LONGTEMPS - ce que l'élève apprend -**

### **CE2 – CM1 – CM2**

#### **Réaliser une performance mesurée dans l'espace et dans le temps**

- Connaître son allure de course et gérer son effort (vitesse où l'élève consomme le maximum d'oxygène et qu'il ne faut pas dépasser à cet âge dans les exercices de course : notion de VMA – Vitesse Maximale Aérobie – que l'on peut aborder éventuellement au cycle 3).
- Prévoir sa performance.
- Réaliser une distance donnée dans le temps le plus court possible.
- Adopter une stratégie pour courir longtemps à vitesse optimale (VMA).
- Contrôler sa fréquence cardiaque.
- Courir à allures variées sur terrain naturel varié.
- Courir en équipe.

**Situation de référence : Course / contrat = défi**

**Se fixer un contrat temps/Distance de façon à repousser ses limites initiales.**  
**(Exemple : courir 2000 m en 12 minutes)**

Au cycle 3, l'appareil cardiovasculaire et l'appareil locomoteur se fortifient en fonction des sollicitations et des adaptations proposées.

C'est pourquoi l'entraînement foncier doit être **très varié** et dépasser le seul et unique module de course de longue durée qui a pour objectif essentiel de permettre à l'élève de développer des tactiques pour mieux **gérer son effort** mesurable grâce aux **espaces de course étalonnés**.

Les séances d'EPS en général doivent permettre aux élèves de puiser dans leurs ressources énergétiques grâce à **l'intensité et la durée des efforts** induits par les tâches que l'enseignant propose sachant que l'enfant de cet âge récupère vite.

A cet âge comme au cycle précédent, la prise de pouls ne permet toujours pas d'indiquer si l'effort est trop ou insuffisamment intense car avant l'âge adulte la fréquence cardiaque augmente rapidement au début de l'effort et atteint presque le maximum même si l'effort est moyen.

Sur le plan physiologique, le potentiel enzymatique est faible, il faut donc éviter de mettre les élèves dans des conditions où il va produire de l'acide lactique qui ne sera pas resynthétisé et **contrôler l'intensité des efforts fournis**.

Le moyen d'avoir une idée des limites de l'intensité d'effort que chaque élève est capable de fournir est de lui faire réaliser un **test d'effort** permettant de connaître sa **vitesse maximale aérobie** (sans dette d'oxygène) qu'il devra intégrer comme repère de vitesse de course à ne pas dépasser quelle que soit l'activité programmée par l'enseignant dans laquelle l'élève doit courir longtemps.

**Les efforts en anaérobie lactique doivent être évités.** Voir plus de détails page suivante.

## CONNAÎTRE LA VITESSE MAXIMALE AÉROBIE DE CHAQUE ÉLÈVE DE LA CLASSE = UN EXEMPLE DE TEST D'EFFORT

### Le test dit de « Luc-Léger » (du nom de son inventeur) adapté pour des enfants

- Se pratique en navette dans un espace restreint de 20 mètres de long, bien délimités, ou en déplacement progressif sur une piste balisée de plots tous les 25 mètres.
  - Le principe est de courir le plus longtemps possible en respectant la vitesse imposée par des Bips sonores qui régulent la durée du déplacement entre chaque plot (logiciel téléchargeable gratuitement sur Internet). L'écart entre deux séries de Bips se réduit progressivement par palier.
  - D'un Bip à l'autre, les coureurs doivent parcourir les zones de 20 mètres ou de 25 mètres.
  - Cette vitesse augmente de 0.5 km/h toutes les minutes pour le test navette et de 1 km/h toutes les deux minutes environ pour le test sur piste.
- Le rythme des Bips force le coureur à courir de plus en plus vite jusqu'à atteindre sa vitesse maximale aérobie (VMA) à partir de laquelle il n'arrive plus à réaliser le contrat.
- L'allure du début du test est lente (8.5 km/h pour le test navette et 8km/h pour le test sur piste).
  - Un changement de palier est annoncé par un Bip plus long.
  - Ces Bips correspondent à des paliers de vitesse de course.
  - Les coureurs qui n'arrivent plus à suivre le rythme imposé et ne réussissent plus à atteindre le repère (ligne ou plot) au moment du Bip, arrêtent le test : ils ont atteint leur VMA (vitesse maximale aérobie). Voir tableau de conversion ci-dessous.

### TEST NAVETTE : PALIERS ET CORRESPONDANCES (pour un changement de palier toutes les minutes)

PALIER FRANCHI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
VMA en KM/H	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12	12,5	13	13,5	14	14,5	15

### TEST SUR PISTE : CORRESPONDANCES (pour un changement de palier de 1km/h toutes les 2 minutes)

KM/H	Min au KM	50m	100m	150m	200m	250m	300m	350m	400m	450m	500m	550m	600m	650m	700m	750m	800m	850m	900m
7	8.34	00'25"7	00'51"4	01'17"1	01'42"8	02'08"5	02'34"2	02'59"9	03'25"6	03'51"3	04'17"	04'42"7	05'08"4	05'34"1	05'59"8	06'25"5	06'51"2	07'16"9	07'42"6
8	7.30	00'22"5	00'45"	01'07"5	01'30"	01'52"5	02'15"	02'37"5	03'00"	03'22"5	03'45"	04'07"5	04'30"	04'52"5	05'15"	05'37"5	06'00"	06'22"5	06'45"
9	6.40	00'20"	00'40"	01'00"	01'20"	01'40"	01'00"	02'20"	02'40"	03'00"	03'20"	03'40"	04'00"	04'20"	04'40"	05'00"	05'20"	05'40"	06'00"
10	6	00'18"	00'36"	00'54"	01'12"	01'30"	01'48"	02'06"	02'24"	02'42"	03'00"	03'18"	03'36"	03'54"	04'12"	04'30"	04'48"	05'06"	05'24"
11	5.27	00'16"3	00'32"7	00'49"1	01'05"4	01'21"8	01'38"1	01'54"5	02'10"8	02'27"2	02'43"5	02'59"9	03'16"2	03'32"6	03'48"9	04'05"2	04'21"6	04'37"9	04'54"3
12	5.00	00'15"	00'30"	00'45"	01'00"	01'15"	01'30"	01'45"	02'00"	02'15"	02'30"	02'45"	03'00"	03'15"	03'30"	03'45"	04'00"	04'15"	04'30"
13	4.36.9	00'13"8	00'27"7	00'41"5	00'55"4	01'09"2	01'23"1	01'36"9	01'50"8	02'04"6	02'18"5	02'32"3	02'46"1	03'00"	03'13"8	03'27"7	03'41"5	03'55"4	04'09"2
14	4.17.10	00'12"9	00'25"7	00'38"6	00'51"4	01'04"3	01'17"1	01'30"	01'42"8	01'55"7	02'08"6	02'21"4	02'34"3	02'47"1	03'00"	03'12"8	03'25"7	03'38"5	03'51"4
15	4.00	00'12"	00'24"	00'36"	00'48"	01'00"	01'12"	01'24"	01'36"	01'48"	02'00"	02'12"	02'24"	02'36"	02'48"	03'00"	03'12"	03'24"	03'36"

## COURIR LONGTEMPS – Situation de référence au cycle 3 -

### Réaliser une performance mesurée dans l'espace et le temps : respecter un contrat temps/distance

**Objectif :**

Gérer son allure de course.  
Construire des rapports d'espace et de temps.

**But :**

Améliorer sa performance à chaque évaluation.

**Critères de réussite (pour l'élève) :**

Être en aisance respiratoire.  
Ne pas dépasser 180 pulsations/minute.

**Critères observables (pour l'enseignant) :**

La régularité de la foulée.  
Le dosage de l'intensité de course.  
Le rythme respiratoire, la couleur du visage et l'essoufflement.

**Règles d'action :**

Je retrouve mon allure de course en VMA pour durer.  
J'adopte un rythme respiratoire régulier.  
Je souffle plus longtemps que je n'inspire.

**Dispositif :**

Deux groupes d'élèves dans un espace découvert (cour d'école, stade, jardin public, plaine de jeux ...) balisé.  
L'enseignant(e) propose différents types de contrats possibles (par ex : courir 2000m en 12 minutes).  
La moitié de la classe organise et observe.

L'autre moitié réalise son contrat.

Les organisateurs sont chargés d'observer un ou deux coureurs. Ils prennent des repères sur la régularité de la course après 200 m de course et avant les derniers 100 m où il est normal que la foulée soit plus rapide.

Le terrain est jalonné de plots tous les 25 ou 50 mètres.

L'enseignant (e) donne des départs échelonnés en fonction des contrats.

Quand la course est terminée, le coureur rejoint son observateur et ils examinent ensemble la fiche de performance.

Le progrès au cours du module réside dans l'augmentation de la distance de course pour un même temps ou de la durée de la course à une allure au moins égale à celle courue à l'évaluation précédente.

La régularité de l'allure est à rechercher après les premiers 200m et avant les derniers 200m.

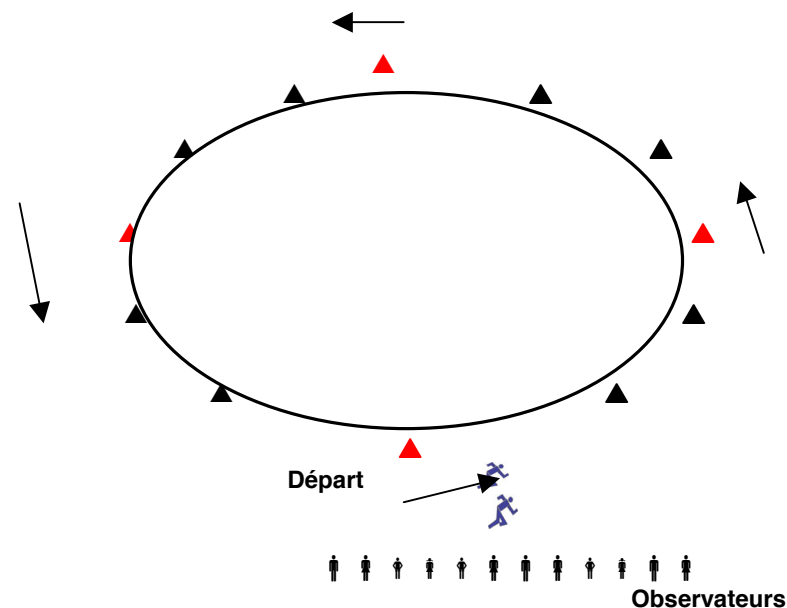
**Contraintes :**

le contrat choisi par chacun.

**Règles de fonctionnement :**

des départs échelonnés en fonction du contrat choisi.

Des observateurs qui tiennent la fiche d'observation.



## COURIR LONGTEMPS AU CYCLE 3 – Fiche de performance –

Date :

séance n°:

Nom du coureur : .....

Nom de l'observateur : .....

Contrat prévu :

Distance entre les plots

Mètres

VMA

Km/h

N° du plot	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
X ou O																															
Distance																															
N° du plot	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	
X ou O																															
Distance																															
N° du plot	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	
X ou O																															
Distance																															
N° du plot	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	
X ou O																															
Distance																															

Nombre total de plots franchis : ..... Cocher X une case par plot franchi en courant - Cocher avec un O quand la distance est marchée

Distance parcourue : .....en.....min.....sec

Allure de course : .....

*J'ai réussi mon contrat : oui                      non*

## COURIR VITE AU CYCLE 3 – ce que l'élève apprend -

CE2 – CM1 – CM2

### Réaliser une performance mesurée dans l'espace et dans le temps

- Réagir vite à un signal.
- Se mettre en action de manière explosive.
- Savoir se déséquilibrer vers l'avant pour se mettre en action.
- Construire des sensations plantaires.
- Courir en virage.
- Courir vite en étant relâché.
- Courir vite jusqu'à la fin de la course.

**Situation de référence : Course/contrat = défi**

**Se fixer un contrat de performance pour augmenter la distance parcourue en 7 secondes (augmenter l'amplitude et la fréquence de la foulée).**

L'élève est capable, à cet âge, de courir assez vite et de construire des sensations très fines en particulier au niveau de ses segments.

Les courses de vitesse vont renforcer son squelette, ses muscles et ses articulations.

La **variété des tâches proposées** lui permettra de trouver de l'intérêt aux jeux de course en plus de lui permettre de situer ses performances dans l'espace et dans le temps par rapport à lui-même et par rapport aux autres.

Les courses d'obstacles, de relais et de plat pratiquées parallèlement dans une même séance permettront de proposer un éventail très large de tâches diversifiées et motivantes.

Le principe de la **mesure systématique de l'espace et du temps** est indispensable au cycle des approfondissements pour que l'élève construise des représentations concrètes de la mesure de l'**amplitude** et de la **fréquence**.

A cet âge, il est tout à fait capable de ressentir l'importance d'une organisation posturale efficace qui lui évitera plus tard de se blesser.

Sans le noyer sous des conseils techniques qu'il subirait, il est important de lui permettre de construire quelques principes d'action clés de cette **posture fonctionnelle** :

- l'aider à sentir le **dynamisme des appuis**, une cheville très active et mobile par des jeux de course et de bondissement,
- l'aider à sentir progressivement comment **se grandir sur ses appuis** en lui proposant des repères visuels loin devant lui,
- l'aider à comprendre le rôle des segments libres (**action des bras**) pour s'équilibrer dans sa course,
- lui apprendre à **respirer** pendant la course pour lui éviter de se crispier dans la deuxième partie de la course.



## COURIR VITE AU CYCLE 3 – Situation de référence -

### Prévoir sa performance et augmenter l'espace couru

**Objectif :**

Construire les différentes phases d'une course de vitesse et la posture de course équilibrée.

**But :**

Courir très vite pour gagner du terrain en 7 secondes.

**Critères de réussite (pour l'élève) :**

La zone de performance atteinte est de plus en plus éloignée du départ au fil des évaluations.

**Critères observables (pour l'enseignant) :**

La réaction au signal et la vitesse de démarrage.  
Le regard horizontal pendant la course.  
L' action des appuis au sol.  
La respiration pendant la course et le relâchement.

**Règles d'action :**

Je me déséquilibre vers l'avant pour démarrer vite au signal.  
Je regarde droit devant moi pendant la course.  
Je souffle fort.  
Je me sers de mes bras pour me tirer.

**Contraintes :**

Avant de partir chaque élève prévoit sa performance.  
Un couloir de course dont il ne faut pas sortir.

**Règles de fonctionnement :**

Après le signal de fin de course les élèves sortent par les côtés et reviennent au départ en marchant sur les côtés de la piste de course pendant que le groupe suivant prend le départ.  
Les mêmes élèves enchaînent trois courses de suite puis deviennent observateurs.

**Dispositif :**

Une piste de course balisée permettant à plusieurs élèves de courir en même temps de front.

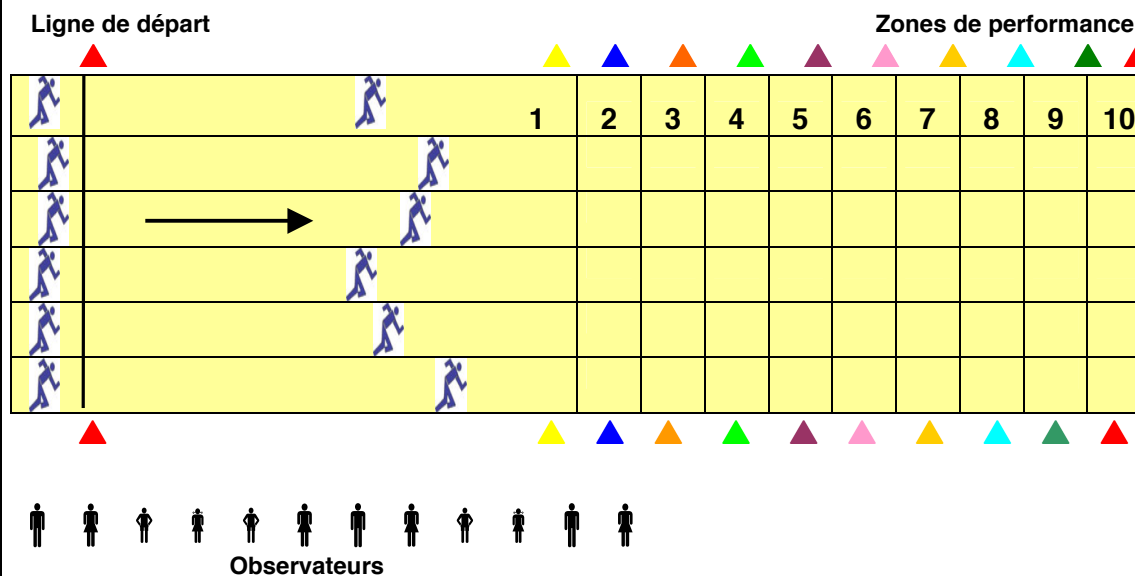
Une ligne de départ matérialisée par des plots.

Des zones de performance de deux mètres de long à partir de 15-20 mètres (selon le niveau).

Des coureurs, des observateurs qui notent les résultats, le maître donne le départ.

**Matériel :**

Plots, lattes pour baliser la piste, chronomètre, planchettes et crayons pour remplir les fiches.



## COURIR VITE AVEC OBSTACLES – ce que l'élève apprend -

### CE2 – CM1 – CM2

#### Réaliser une performance mesurée dans l'espace et dans le temps

S'adapter à des obstacles variés en hauteur et en intervalle.  
Conserver son équilibre malgré le franchissement d'obstacles.  
Courir vite en enjambant les obstacles.  
Réagir vite à un signal.  
Franchir les obstacles invariablement d'une jambe ou de l'autre.

#### Situation de référence : course/contrat = défi

**Sur un 40 m haies, se fixer un contrat de performance et diminuer le temps de franchissement de l'obstacle pour tenter de se rapprocher le plus possible du temps réalisé sur 40 mètres plat.**

Au cycle 3, les obstacles sont plus hauts qu'au cycle 2 mais **ne dépassent jamais le niveau des genoux** si l'on veut proposer aux élèves une prise de risque en course de vitesse qui soit à la portée des ressources dont ils disposent à cet âge en termes de force, détente, tonicité musculaire.

L'enseignant(e) peut demander aux élèves de prendre un plus grand nombre de repères dans l'espace et le temps, ou encore par rapport à ses segments, pour qu'il apprenne à conserver son équilibre malgré le franchissement d'obstacles. C'est ainsi qu'il lui sera possible de conserver une vitesse optimale du début à la fin de la course.

Chaque élève, selon son gabarit et ses ressources, devra s'adapter à sa façon à la course d'obstacles et rechercher l'efficacité des appuis après chacun des obstacles franchis.

Il est convenu que la pratique de la course d'obstacles est un excellent moyen de renforcer les prises d'appuis, de travailler les coordinations neuromusculaires, de construire des repères d'équilibration, et d'intégrer des structures rythmiques développant des habiletés motrices réinvestissables dans beaucoup d'activités physiques.

**Pour toutes ces raisons, la course d'obstacles doit faire partie des activités athlétiques incontournables qu'il est souhaitable d'utiliser comme support dans tout module d'activités athlétiques.**

## COURIR VITE AVEC OBSTACLES – Situation de référence -

### Intervalles fixes entre les haies

#### Objectif :

Prendre un départ rapide, courir et franchir 4 haies basses en ralentissant le moins possible, finir vite.

#### But :

Courir une distance fixée (40m) le plus vite possible malgré les obstacles.

Choisir son couloir optimal de course en fonction de sa foulée.

Franchir le premier la ligne d'arrivée.

#### Critères de réussite (pour l'élève) :

Battre son record et se rapprocher de plus en plus du temps sur le plat.

Déterminer son pied d'appel et le conserver à chaque obstacle en choisissant le couloir adapté.

#### Critères observables (pour l'enseignant) :

Le regard horizontal pendant la course.

L'équilibre pendant et après le franchissement de l'obstacle.

Le rythme de course dans les intervalles.

Le ralentissement avant la ligne d'arrivée.

#### Règles d'action :

Règles d'action du courir-vite au cycle 3 (cf. fiche).

Accélérer jusqu'au premier obstacle.

Anticiper pour arriver sur son pied d'appel.

Ne pas piétiner devant l'obstacle.

Franchir l'obstacle d'un bond rasant, en prenant l'appel "loin" de la haie (distance optimale).

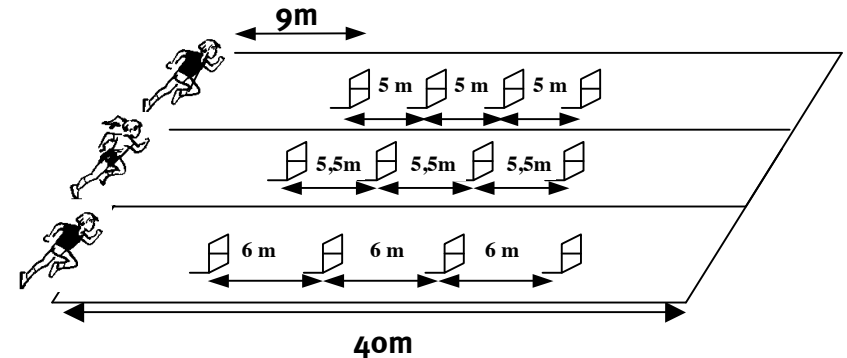
Reprendre des appuis actifs derrière la haie.

Conserver la vitesse entre les obstacles en rythmant sa course.

#### Contraintes :

Au CM2, franchir chaque obstacle dans la foulée indifféremment d'un pied ou de l'autre.

L'espace entre les haies est modulable.



#### Dispositif :

Les obstacles choisis sont des haies basses d'athlétisme d'une hauteur de 40 à 50 cm. 3 couloirs parallèles avec des écartements différents entre chaque haie (à adapter en fonction du niveau de classe et de la taille des élèves).

Travail en binôme (coureur / observateur).

Les élèves font une prise de performance sur 40 mètres plat à la même période .

#### Matériel :

Lattes, plots, chronomètre, fiche de performance sur 40 mètres plat, repères sur la piste pour placer et replacer les haies facilement (si c'est possible, peindre des repères de couleur tous les mètres sur la bordure de la piste, ce qui permet de gagner du temps à l'installation des haies).

#### Règles de fonctionnement :

Les élèves réalisent des courses d'essais pour repérer leur couloir "optimal" (adapté à l'amplitude de leur foulée).

La performance de chaque élève est établie par le temps de course.

## COURIR EN RELAIS AU CYCLE 3 – ce que l'élève apprend –

CE2 – CM1 – CM2
<p><b>Réaliser une performance mesurée dans l'espace et dans le temps</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Savoir démarrer de manière explosive.</li><li>• Savoir repérer quand démarrer.</li><li>• Anticiper.</li><li>• Savoir recevoir le témoin dans l'espace arrière.</li><li>• Savoir rattraper son partenaire.</li><li>• Savoir transmettre le témoin.</li></ul>
<p><b>Situation de référence : Course/contrat = défi</b></p> <p><b>Porter successivement à plusieurs un témoin de relais à la ligne d'arrivée en se le transmettant à l'intérieur de la zone de transmission prévue (entre 15 et 20 mètres pour une course de 40 ou 50 mètres par élève).</b></p>

L'intérêt de cette situation de référence réside dans la problématique proposée à l'élève.

En effet, l'activité déployée dans ce dispositif, avec la contrainte de la limite de transmission du témoin, sera une **activité adaptative** : l'élève va devoir se construire un ensemble d'**habiletés** et des **repères** fixes qui formeront une base stable sur laquelle l'**anticipation** nécessaire pour faire coïncider la vitesse du porteur du témoin avec celle du receveur sera constitutive de l'adaptation.

Pour réduire l'**aspect aléatoire** de la réussite de la transmission du témoin, il est nécessaire de construire une **base stable** :

- des habiletés à base de **principes d'action** à intégrer (démarrer toujours à la même intensité, ne pas se retourner pour contrôler l'espace arrière, fixer la main qui reçoit, démarrer vite après un déséquilibre vers l'avant, se mettre très rapidement en action pour atteindre très tôt la vitesse maximale);
- **des repères** : en fonction de la vitesse respective des deux coéquipiers, le départ du receveur (« relayeur ») aura lieu plus ou moins tôt et le repère placé au sol sera plus ou moins distant du début de la zone de transmission. Le relayé devra émettre un signal quand il est prêt à transmettre.

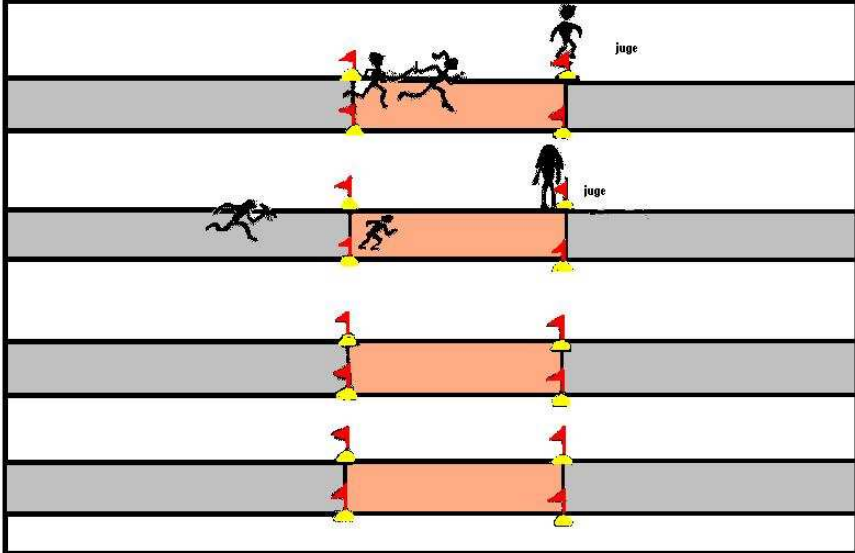
C'est cette construction qui fera l'objet du travail pendant les séances d'EPS.

Bien évidemment, il est intéressant de **varier** les coéquipiers d'une séance à l'autre, pour que l'adaptabilité de chacun soit encore plus sollicitée.

**Rappel : le porteur du témoin se nomme le « relayé ». Le receveur se nomme le « relayeur ».**

## COURIR VITE EN RELAIS – Situation de référence – CM2

### Relais contrat-espace au C3

<p><b>Objectif :</b> Construire des repères dans le temps et l'espace = transmettre dans une zone délimitée sans perdre de temps. S'organiser dans sa posture par rapport à des repères situés dans l'espace arrière.</p> <p><b>But :</b> Savoir démarrer vite et au bon moment pour que le témoin soit transmis sans perdre de temps et sans dépasser la limite de transmission (zone de 15 à 20 mètres).</p> <p><b>Critères de réussite (pour l'élève) :</b> Le témoin est transmis dans la zone. Il n'est pas arrêté pendant la course.</p> <p><b>Critères observables (pour l'enseignant) :</b> Les stratégies des équipes pour construire des repères visuels et auditifs permettant au relayeur de recevoir le témoin dans les meilleures conditions. La technique de transmission du témoin : au signal auditif du relayé le relayeur tend la main derrière lui sans se retourner. La vitesse de démarrage du relayeur.</p> <p><b>Règles d'action :</b> Se placer à l'intérieur de la zone de transmission. Démarrer à fond quand le relayé passe sur la marque. Tendre la main derrière soi au signal « hop » donné par le relayé, signe qu'il est prêt à transmettre.</p>	<p><b>Dispositif :</b> Selon le niveau de classe : 30m (au CE2) 40m (au CM1) 50m (au CM2)</p> <p>Une zone de transmission entre 10, 15 et 20 mètres selon la distance de course est identifiée et balisée à chaque poste.</p> <p>Plusieurs équipes s'affrontent en même temps.</p> <p>Le temps est chronométré.</p> <p>Une équipe juge l'adéquation de la transmission dans chaque zone.</p> <p><i>NB : cette situation de référence pourra être réinvestie dans la pratique des relais athlétiques par équipes de 4 ( 4 x 30m ; 4 x 40m ; 4 x 50m) lors de rencontres de classes ou inter écoles.</i></p>	 <p><b>Contraintes :</b> La limite de transmission à ne pas dépasser. Le témoin ne doit pas être arrêté. En CM2, toute l'organisation incombe aux élèves.</p>
--	--	--

## SAUTER AU CYCLE DES APPROFONDISSEMENTS

### SAUTER LOIN – ce que l'élève apprend -

CE2 – CM1 – CM2
<p><b>Réaliser une performance mesurée dans l'espace et dans le temps</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Construire des appuis permettant de rebondir.</li><li>• Conserver son équilibre tout en « ricochant ».</li><li>• Choisir sa zone d'appel.</li><li>• Équilibrer ses bonds dans l'espace.</li><li>• Produire un premier bond rasant.</li><li>• Chercher à conserver la vitesse à chaque reprise d'appuis.</li></ul>
<p><b>Situation de référence :</b></p> <p><b>Parcourir le plus grand espace possible en trois ou cinq foulées bondissantes successives après avoir pris son appel dans la zone prévue à cet effet.</b></p>

Au cycle des approfondissements, l'élève entre dans une phase de pré-puberté.

Ses qualités de souplesse musculaire et articulaire sont encore très grandes ce qui permet aux muscles de bien s'allonger.

Sous l'effet des hormones, sa masse musculaire de base se développe et ce développement est plus ou moins renforcé selon l'activité physique déployée.

Ainsi, s'il pratique beaucoup de sauts, il va acquérir force et puissance qui vont lui permettre d'augmenter ses ressources motrices mais aussi d'éviter de se blesser grâce au gainage articulaire qu'il pourra mieux contrôler.

La pratique des **bondissements** va lui permettre d'apprendre à gagner son cou-de-pied et à utiliser ses plantes de pieds de façon optimale pour renforcer ses chevilles et ressentir le placement des articulations dans la foulée en général (passer au-dessus de l'appui et non pas rester sur les talons).

A cet âge, on évitera d'intégrer le cloche pied au triple saut pour éviter les blessures ; par contre il sera bienvenu de l'intégrer dans des **jeux de rebonds** qui peuvent faire partie des jeux de cour d'école comme les marelles, le saut à la corde ou l'élastique.

L'élève commencera à enchaîner les bondissements sans élan puis, quand il aura maîtrisé les gainages articulaires, il pourra y greffer un petit élan (3 puis 4 puis 5 foulées d'élan selon sa force).

## SAUTER LOIN – Situation de référence - S'organiser pour bondir et rebondir loin

**Objectif :**

Contrôler son équilibre malgré l'enchaînement des bonds.

**But :**

Enchaîner 3 bonds successifs dans la zone d'appel pour retomber le plus loin possible.

**Critères de réussite (pour les élèves) :**

Les 3 bonds sont enchaînés de longueur égale.  
La réception se fait dans une zone de performance.

**Observables (pour l'enseignant) :**

Les deux premiers bonds sont rasants.  
La course d'élan est accélérée et la vitesse est conservée pendant les bonds.  
Pendant les bonds le sauteur reste équilibré.

**Règles d'action :**

L'élève sait d'où il part et le nombre d'appuis nécessaires à sa course d'élan.  
La course d'élan est accélérée progressivement.  
Le buste est droit.  
Le regard est horizontal.  
Le troisième saut est plus élevé.

**Contraintes :**

La zone d'appel, limite à ne pas dépasser.

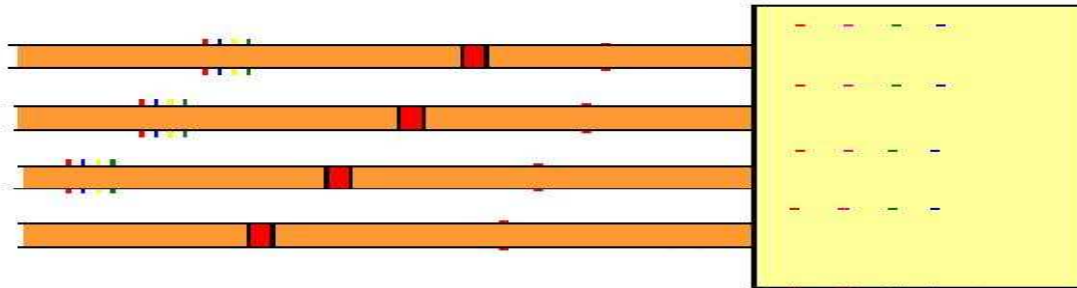
**Dispositif :**

**Une aire de saut en longueur ou de triple saut.**

Des plots pour la marque de départ, deux plots pour délimiter la zone d'appel.

Chaque élève après une course d'élan entre 5 et 7 appuis enchaîne trois bondissements (foulées bondissantes sans cloche pied).

Le premier impact doit se situer sur la zone d'appel (de 50 cm) bien identifiée sur la piste d'élan.  
Les deux impacts suivants s'enchaînent en ligne droite sur la piste.  
Au dernier saut, l'élève doit retomber dans le sable ou sur le tapis prévu pour cela.



**Règles de fonctionnement :**

Plusieurs dispositifs parallèles peuvent être installés avec des zones d'appel de différentes longueurs d'un atelier à l'autre : de 3m à 5-6m selon les réponses des élèves.  
Chaque élève fait 6 tentatives.  
Le sauteur attend que le précédent soit sorti de l'aire de réception pour démarrer sa course.  
Pour être réussi, un triple bond doit démarrer de la zone d'appel et avoir lieu en ligne droite sur la piste d'élan.

***Ne pas tenir compte de la planche d'appel de saut en longueur .***

***Le dernier impact doit avoir lieu le plus près possible de l'aire de réception.***

## SAUTER HAUT AU CYCLE DES APPROFONDISSEMENTS – ce que l'élève apprend -

### CE2 – CM1 – CM2

#### Réaliser une performance mesurée dans l'espace et dans le temps

- Maîtriser sa course d'élan.
- Savoir prendre ses marques.
- Accélérer progressivement.
- Donner une impulsion verticale dans une zone prévue à cet effet.
- Franchir un obstacle debout, en ventral, en dorsal.

#### Situation de référence = contrat / défi

**Se fixer un contrat pour réussir à sauter plus haut que la hauteur de son centre de gravité (hauteur verticale entre nombril et sol).**

La hauteur à franchir doit être le plus possible matérialisée par des **repères à atteindre** : se réceptionner en haut des tapis empilés, sauter dans un cerceau tenu verticalement par l'enseignant par exemple.

Au cycle 3, l'élève doit pouvoir franchir l'obstacle de plusieurs manières et distinguer plusieurs techniques différentes de franchissement : le saut en ciseau, le saut en ventral, le saut en Fosbury qui n'est pas plus difficile que les autres.

Il doit progressivement se fixer sur le choix d'un  **pied d'appel** , ce qui va déterminer un côté pour la prise d'élan selon la technique de saut choisie.

- Pour les élèves qui choisissent le  **pied d'appel droit**  :
  - à gauche du sautoir pour sauter en ciseau et sur le dos,
  - à droite du sautoir pour sauter en enroulé ventral,
- pour les élèves qui choisissent le  **pied d'appel gauche**  :
  - à droite du sautoir pour sauter en ciseau ou sur le dos,
  - à gauche du sautoir pour sauter en ventral.

Progressivement, la détermination définitive du pied d'appel l'aidera à prendre plus facilement des repères lors du déclenchement de l'impulsion et des rotations qui vont avec.

➔ Beaucoup d'élèves qui ne maîtrisent pas bien leur impulsion et leur course d'élan déclenchent une rotation inverse quand ils sautent en dorsal.

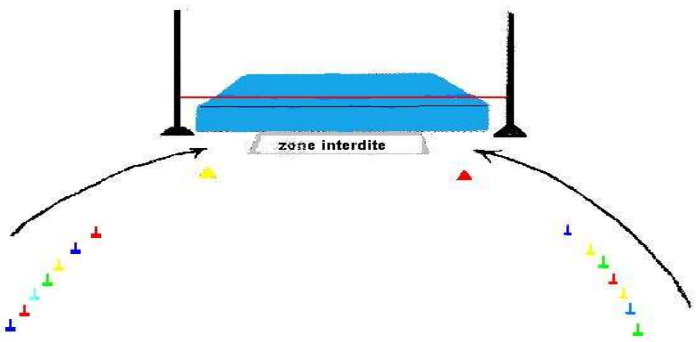
Sans entrer dans des considérations technicistes, ces quelques repères leur permettront de se sentir plus à l'aise en saut en hauteur :

- savoir de quel pied sauter et de quel côté par rapport au sautoir,
- savoir de quel pied partir et combien de foulées courir pour prendre son élan,
- savoir où prendre son appel,
- savoir dans quel sens tourner (dorsal ou ventral).



## SAUTER HAUT – Situation de référence -

### Sauter au moins la hauteur de son centre de gravité

<p><b>Objectif :</b> Construire un système de repères dans l'espace et le temps pour stabiliser la prise d'élan.</p> <p><b>Buts :</b> Viser une hauteur précise à franchir. S'organiser pour sauter de plus en plus haut. Prendre ses repères au sol.</p> <p><b>Critères de réussite (pour l'élève) :</b> Réussir son contrat. Savoir de quel pied partir et de quelle balise.</p> <p><b>Observables (pour l'enseignant) :</b> L'élève produit une course d'élan accélérée. Il arrive sur le bon pied. Il prend son appel dans la zone d'appel. Il se tient droit en courant. Il conserve le bassin et les épaules face au sautoir pendant toute la course en courbe.</p> <p><b>Règles d'action :</b> Repérer d'où partir et de quel pied. Connaître le nombre d'appuis qu'il faut effectuer dans sa course d'élan. Courir droit, les épaules et le bassin face au sautoir.</p> <p><b>Contraintes :</b> Un chemin de course à suivre et une zone d'appel imposée à droite ou à gauche du sautoir selon le style choisi pour franchir. Un contrat adapté à sa taille.</p>	<p><b>Dispositif :</b> L'élève doit trouver le point de départ de sa course d'élan.</p> <p>De chaque côté de l'aire de saut, des plots sont placés de telle sorte que chaque élève produise une course d'élan en 5 à 7 appuis.</p> <p>A environ 3 mètres du sautoir, une balise à contourner est placée à l'extérieur de l'axe du poteau (environ 1 m de décalage).</p> <p><b>Avant le début du module,</b> pour calculer la hauteur du centre de gravité, les élèves, en binômes, se mesurent mutuellement avec un mètre ruban : debout, mesure prise entre le nombril et le sol.</p> <p>Chaque élève se met en projet et annonce son contrat avant d'être évalué.</p>	 <p><b>côté gauche :</b> pied d'appel droit en ciseau et dorsal pied d'appel gauche en rouleau ventral</p> <p><b>côté droit :</b> pied d'appel gauche en ciseau et dorsal pied d'appel droit en rouleau ventral</p>
<p><b>Règles de fonctionnement :</b> Chaque élève réalise 4 tentatives à 4 hauteurs différentes. S'il rate une hauteur, il est autorisé à retenter une fois. Les élèves sautent un par un et le sauteur attend que le camarade précédent soit sorti du tapis pour démarrer sa course d'élan. L'élève observateur contrôle si le départ est effectué correctement (bonne balise et bon pied) et si l'appel s'effectue au bon endroit.</p>		

## LANCER LOIN AU CYCLE DES APPRENTISSAGES FONDAMENTAUX – ce que l'élève apprend –

CE2 – CM1 – CM2
<p style="text-align: center;"><b>Réaliser une performance mesurée dans l'espace et dans le temps</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bien connaître les règles de sécurité à appliquer dans les zones de lancer.</li><li>• Lancer précis en translation (type javelot ou poids).</li><li>• Lancer précis en rotation (type disque).</li><li>• Lancer avec ou sans élan.</li><li>• Lancer des objets variés avec un élan marché ou couru pour lancer en translation.</li><li>• Lancer des objets variés avec un élan en rotation.</li><li>• Conserver son équilibre malgré le jet.</li><li>• Lancer pour placer l'objet sur une trajectoire propice à la réussite.</li><li>• Lancer de manière explosive.</li></ul>
<p style="text-align: center;"><b>Situation de référence :</b> <b>En trois lancers successifs, réaliser le meilleur score (la plus grande distance) et améliorer son score d'une évaluation à l'autre.</b></p>

Sachant que dans une séance d'activités athlétiques les lancers se pratiquent, comme les sauts, sous forme d'ateliers, en petits groupes d'élèves et que l'enseignant ne pourra pas être présent à tous les ateliers à la fois, il est très important de mettre en place des **consignes de sécurité très strictes**.

**Afin d'éviter les dangers**, les objets à lancer seront adaptés à cette circonstance : balles, vortex, javelots en mousse, anneaux en caoutchouc, cerceaux, coupelles en plastique, etc.

Les poids plus lourds ou les javelots seront réservés aux séances où au moins un adulte sera présent sur l'atelier durant tout le temps de la séance. Dans ce cas, c'est l'adulte qui donne l'ordre de lancer et l'ordre d'aller récupérer les engins.

La problématique posée par la pratique des lancers c'est qu'il faut pouvoir imprimer à l'engin une **vitesse d'élan** et une **trajectoire** optimale sans pour autant être perturbé dans son propre équilibre. Plus le jet est explosif, plus l'engin va loin s'il est placé sur la bonne trajectoire.

L'élève va donc devoir apprendre à **transmettre les forces** qu'il prend dans le sol à **son engin** pour faire corps avec lui jusqu'à l'acte de lancer où il devra :

- orienter son jet dans l'axe de lancer,
- résister aux forces qui pourraient l'entraîner avec l'engin.

Comme en sauts, la prise d'élan conditionne tout le reste : il est donc important de faire lancer très tôt avec un petit élan pour que l'élève ressente l'importance de l'utilisation de ses jambes dans le lancer .

**L'usage des repères visuels dans l'apprentissage des lancers est très conséquent.**

## LANCER LOIN AU CYCLE 3 – Situation de référence -

### Réaliser le meilleur score en 3 jets

<p><b>Objectif :</b> Construire la trajectoire d'un objet à lancer le plus loin possible, dans l'espace matérialisé, en conservant son équilibre.</p> <p><b>But :</b> Lancer l'objet le plus loin possible.</p> <p><b>Critères de réussite (pour l'élève) :</b> Ne pas sortir de la zone d'élan, Améliorer sa performance entre 2 situations de référence, Réaliser une performance supérieure avec élan que sans élan.</p> <p><b>Critères observables (pour l'enseignant) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Efficacité de la prise d'élan :             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ les actions sont juxtaposées ou enchaînées</li> <li>○ piétinement supplémentaire ou non</li> <li>○ orientation du lancer dans l'axe du déplacement et de la zone de lancer</li> </ul> </li> <li>• Régularité</li> <li>• Angle optimal de lancer</li> </ul> <p><b>Règles d'action :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Je tiens l'objet de façon à pouvoir lui appliquer le maximum de force dans l'enchaînement des actions et l'éjecter sans le retenir</li> <li>• Après un élan, je me place face à la direction du lancer, pieds décalés (pied AV opposé au bras lanceur)</li> <li>• J'ai des appuis solides et je déroule complètement la chaîne d'impulsion (jambes, tronc, bras)</li> <li>• Lancer bras cassé : j'accélère et je finis de façon explosive</li> <li>• J'accompagne l'objet le plus longtemps possible (jusqu'au bout des doigts)</li> <li>• J'oriente l'objet sur une trajectoire optimale :             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ dans l'axe du lancer</li> <li>○ je le lance au dessus de la ligne des épaules.</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Dispositif matériel:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aire de lancer</li> <li>• zone de lancer</li> <li>• balles lestées 500g environ</li> </ul> <p><i>Remarque :</i> Mettre en place (si possible) un cahier de progrès au niveau du cycle. Il faut donc garder le même écartement pour les zones d'une évaluation à l'autre</p>	<p>The diagram shows a 15m wide sector divided into five 2m wide zones. A person is shown in the starting position on the left. The zones are labeled 1pt, 2pts, 3pts, 4pts, and 5pts from left to right. A dashed line indicates the trajectory of the object.</p>
<p><b>Contraintes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ne pas lancer à l'extérieur du secteur de lancer autorisé,</li> <li>• ne pas sortir de la zone d'élan avant de lancer</li> </ul>		
<p><b>Règles de fonctionnement :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• la tâche est réalisée 3 fois</li> <li>• pour chaque lancer, le binôme note la performance réalisée, la meilleure est reportée sur la fiche de référence.</li> </ul>		