

# Olympiades CP / CE

## *Athlétisme*

**COURIR VITE**  
Situation de rencontre  
Relais navette

**But du jeu**

Passer le témoin (bâton) à l'équipier suivant en parcourant la distance ( aller-retour) le plus vite possible

**Dispositif**

2 équipes alignées sur 2 couloirs ; une borne (plot) à 20m ; un témoin

**Consigne**

"Je cours le plus vite possible ben faisant le tour du plot, et je donne le témoin au suivant"

**Critère de réussite**

1/ courir vite .... et le plus droit possible  
2/ être "équipier" : attentif, appliqué lors du passage, ...

**Obj. d'apprentissage**

Courir vite  
Etre concerné par l'action de l'autre  
Se confronter aux autres

**LANCER LOIN**  
Situation de rencontre

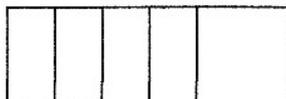
**But du jeu**

Lancer le plus loin possible une balle de tennis

**Dispositif**

Une ligne de position; 5 zones de 5m repérées ; 3 essais par enfant

Zone 1    2    3    4    et plus



**Consigne**

"Je lance le plus loin possible"

**Critère de réussite**

1/ lancer loin ( en comprenant que c'est le 1<sup>er</sup> impact au sol qui compte

**Obj. d'apprentissage**

Coordination motrice ( épaule/bras/poignet)  
Relation élévation / longueur du jet

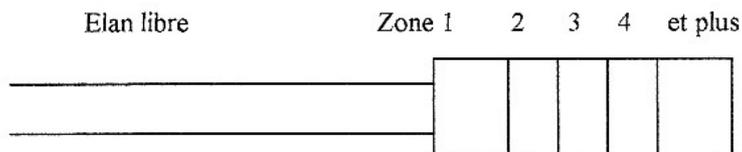
**SAUTER LOIN**  
Situation de rencontre

**But du jeu**

Sauter le plus loin possible, avec un pied d'appel, en retombant dans le sable sur 2 pieds

**Dispositif**

Une zone d'élan ; une aire de réception balisée comme suit :  
Première zone : de 50 à 80 cm selon niveau  
3 autres zones de 50 cms



**Consigne**

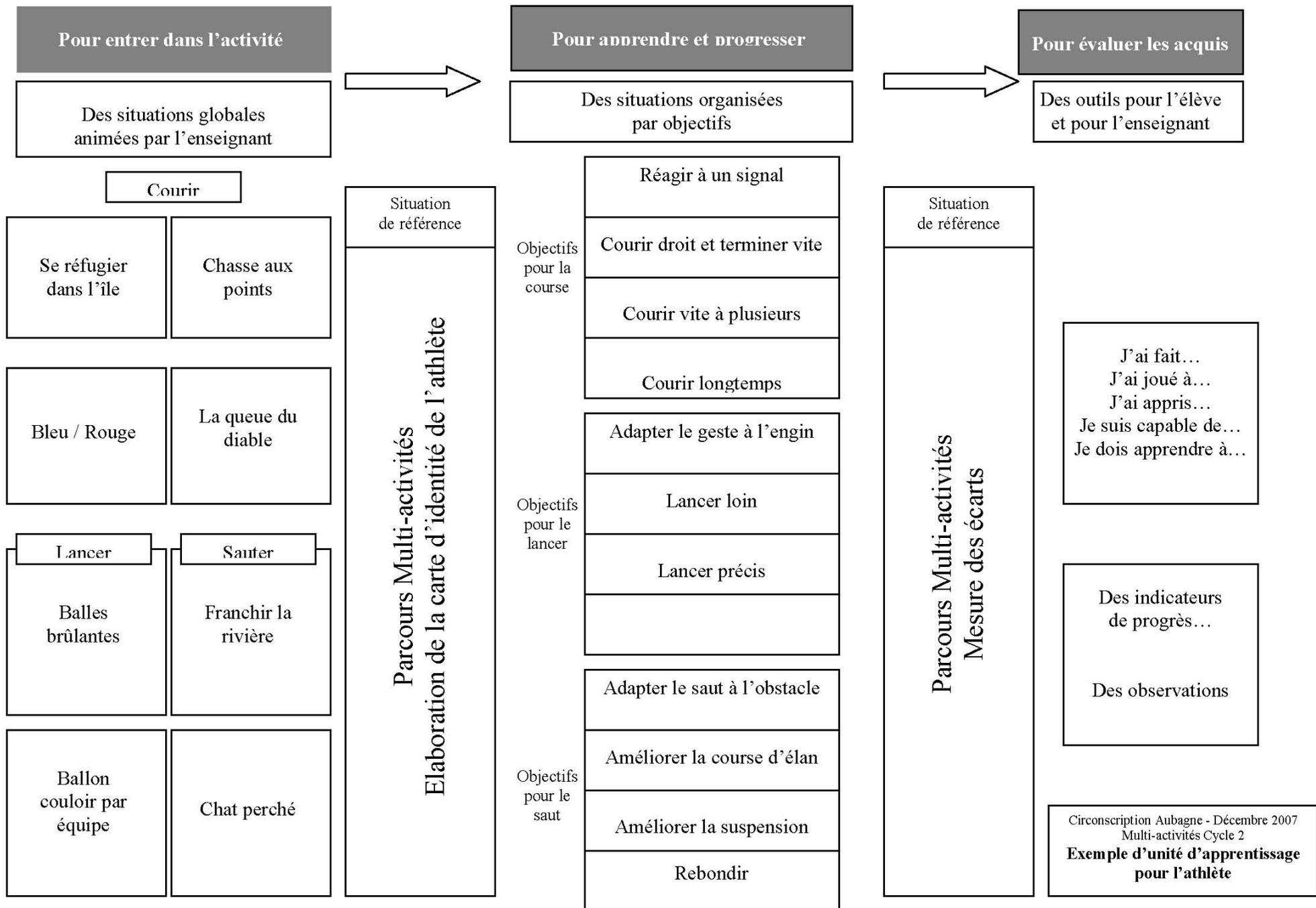
"Je cours et je saute le plus loin possible"

**Critère de réussite**

- 1/ sauter loin avec appel 1 pied
- 2/ tomber avec les 2 pieds simultanément

**Obj. d'apprentissage**

Impulsion 1 pied  
Poussée vers l'avant et le haut



## Des situations pour entrer dans l'activité

### Courir

☀ **Se réfugier dans l'île** : Au signal auditif ou visuel du meneur de jeu les élèves se réfugient le plus vite possible dans une île (cerceaux, cercles tracés à la craie...). Il y a autant d'île que de joueurs. Variables: répartition des îles dans l'espace (de + en + éloigné),-- d'îles que de joueurs, indiquer une couleur d'îles...

☀ **Bleu / Rouge (chats/souris)** : 2 équipes de part et d'autre d'une ligne, se tournent le dos. A l'appel de sa couleur, l'équipe concernée essaie de regagner son camp. L'autre équipe essaie de la rattraper (ou de lui prendre le foulard, si on veut réguler les contacts...) Variables : Position de départ des élèves, écartement des équipes, éloignement du camp.

☀ **Chasse aux points** : Une multitude d'objets répartis sur un terrain délimité. Au signal, chaque élève doit aller chercher un objet et le ramener dans son camp, repartir pour un second, etc... L'équipe ayant le plus d'objets à la fin du jeu a gagné. Variables : par 4, par 2, individuellement

☀ **Queue du diable** : Aire de jeu délimité. Prévoir 1 diable pour 6 à 8 joueurs. Chaque diable possède une queue (foulard). Les élèves doivent s'emparer de la queue sans se faire toucher par un diable (le joueur touché reste immobile) Variables : création de camp et délivrance possible, jouer sur les nombres de joueurs...

### Lancer

☀ **Balles brûlantes** : 2 équipes séparées par une ligne / obstacle (banc, élastique, filet), autant de balle (ballon) que d'élèves. Une balle par élève au départ . Au signal, lancer sa balle dans le camp adverse et renvoyer les balles qui arrivent de l'autre camp. L'équipe qui a le moins de balles dans son camp à la fin du jeu a gagné.

☀ **Ballon couloir par équipe** : 1 équipe de coureurs doit effectuer le trajet aller/retour dans un couloir sans se faire toucher. 1 équipe de tireurs répartis de chaque côtés du couloir (1 ballon par tireur) essaie de toucher directement le plus grand nombre possible de coureurs. Changer de rôle à la fin du jeu ou du temps de jeu. Variables : Largeur et longueur du couloir, nombre de tireurs et de coureurs, nombre de ballons...

### Sauter

☀ **Franchir la rivière** : Franchir en un seul bond une rivière marquée au sol (largeur adaptée). Franchir en plusieurs bonds (largeur adaptée) en utilisant les îles. Prévoir des parcours différents (nombre de cerceaux ou de tracés et espacements...)

☀ **Chat perché** : Les refuges peuvent être en hauteur, au delà d'unes pace à franchir

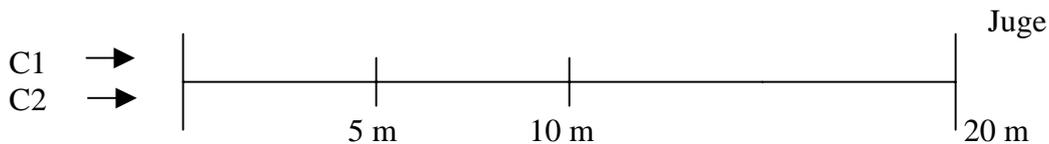
## Des situations pour apprendre et progresser

### Courir

#### ☀ Réagir à un signal

Par équipe de 3 : 2 coureurs C1 et C2 et un juge J.

Au signal visuel ou auditif, 2 coureurs s'affrontent sur une distance de 20 m (5 essais). Le juge signale le vainqueur. Si l'un des coureurs gagne toujours, reculer son départ de x mètres. Changement de rôle et rotation. Un fois les résultats stabilisés : courir sur 10 m, puis sur 5 m



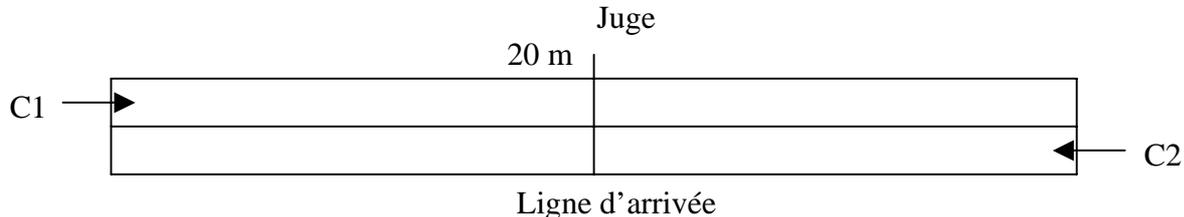
#### ☀ Courir droit et vite

Par équipe de 3 : 2 coureurs C1 et C2 et un juge J.

Par équipe de 3 : 2 coureurs C1 et C2 et un juge J.

Au signal visuel ou auditif, 2 coureurs s'affrontent sur une distance de 20 m (5 essais). Le juge signale le vainqueur. Si l'un des coureurs gagne toujours, reculer son départ de x mètres. Changement de rôle et rotation.

Les 2 coureurs partent face à face l'un de l'autre (distant de 40 m), le vainqueur est celui qui passe le premier (en restant bien dans son couloir) devant le juge placé sur la ligne des 20 m



#### ☀ Courir vite à plusieurs

Sur un parcours de 60 m, répartir en équipe de 4 coureurs (15 m) ou de 3 coureurs (20 m) ou de 2 coureurs (30 m), un coureur seul (le lièvre).

Transporter le plus vite possible 1 objet du départ à l'arrivée en se le transmettant. Effectuer une dizaine d'essais. Chaque équipe dispose d'un nombre égal d'objets à transporter de la caisse de départ à la caisse d'arrivée. L'équipe ayant tout transporté la première gagne.

***Passer de 1 coureur va plus vite que plusieurs... à...on gagne en se répartissant l'espace à parcourir.***

#### ☀ Courir longtemps

Equipe de 2 : 1 coureur, 1 observateur . Courir sur un circuit balisé tous les 50 m pendant un temps donné (4 '). L'observateur compte le nombre de plots franchis par son coureur. Effectuer 2 fois le parcours et changement de rôle. Les coureurs ne doivent pas marcher. On va constituer des groupes de coureurs ayant réalisé la même performance. Travailler la régularité de la course en instituant un signal sonore régulier (toutes les 30' puis toutes les 1') qui va permettre aux coureurs de se repérer visuellement de balises en balises.

## Lancer

### ✿ Adapter son geste aux engins à lancer

Prévoir des engins sphériques (ballons, balles...) des engins plats (anneaux, cerceaux) et des engins allongés (baguettes, bâtons) . Travail en ateliers tournants (lancer loin pour dépasser une ligne, lancer loin dans un couloir, lancer par dessus un élastique, lancer précis dans une zone).

*Ces ateliers doivent permettre de faire observer et de mettre en évidence (oral/écrit) les actions efficaces (adéquation geste / engin) : le placement des appuis, l'équilibre du lanceur, la force de propulsion, la trajectoire de l'engin.*

### ✿ Lancer Précis

Prévoir toutes sortes d'engins, de formes, de tailles et de poids différents.

Varié les cibles (formes, tailles, situations...)

Des cibles horizontales au sol et en hauteur, des cibles verticales

*Ces ateliers doivent permettre de faire observer et de mettre en évidence (oral/écrit) les actions efficaces (adéquation geste / engin) : le placement des appuis, l'équilibre du lanceur, la force de propulsion, la trajectoire de l'engin.*

### ✿ Lancer le plus loin possible (sans élan, avec élan)

1. lancer les différents engins le plus loin possible
2. augmenter la quantité d'énergie en lançant fort contre un mur pour faire rebondir la balle le plus loin possible en arrière
3. améliorer le placement des appuis et le mouvement propulseur en lançant loin par dessus des obstacles (élastique, plinth..), à travers des cerceaux suspendus (varier la distance entre l'élève et l'obstacle)

## Sauter

### ✿ Adapter les sauts aux obstacles

Installer un parcours dans lequel on trouvera des obstacles hauts, des obstacles longs, des obstacles en série. Faire de nombreux essais puis varier les parcours. Critère de réussite → ne pas s'arrêter devant l'obstacle (lier course/impulsion).

Varié les impulsions et les réceptions sur les divers parcours :

- |                       |                           |
|-----------------------|---------------------------|
| Prendre appel 2 pieds | → se recevoir 2 pieds     |
| Prendre appel 1 pied  | → se recevoir pied opposé |
|                       | → se recevoir même pied   |
|                       | → se recevoir 2 pieds     |

### ✿ Prendre conscience d'un temps de suspension

Sauter à l'aide d'un plinth ou d'un tremplin : en fléchissant une jambe ; en groupant les 2 jambes ; en effectuant un  $\frac{1}{4}$  de tour, un  $\frac{1}{2}$  tour ; en touchant de la tête un objet suspendu.

Assurer une réception équilibrée ( mettre en évidence orientation des épaules, utilisation des bras...)

### 🌟 Améliorer la course d'élan

Prendre conscience d'une zone d'appel. Sur des parcours différents, prendre appel : devant une marque, entre une marque et l'obstacle, dans une zone matérialisée (couleur, cerceaux...).

Prévoir 3 situations de sauts à des hauteurs différentes, 3 situations de sauts à des longueurs différentes. Effectuer plusieurs passages sur les différents parcours : sans préciser de zone d'appel ; en précisant une zone d'appel de + en + réduite ; en accélérant progressivement.

Choisir le parcours qui convient le mieux (course en accélération progressive sans heurt). Réaliser 3 fois de suite sa meilleure performance en hauteur, en longueur.

### 🌟 Rebondir pour aller plus loin

- 1 Franchir une « rivière » avec un minimum de sauts enchaînés.
- 2 Enchaîner des sauts dans des cerceaux espacés régulièrement (3 parcours différents)



Etre capable d'enchaîner les 4 sauts, ne pas s'écraser...

**Reprendre la situation 1 et comparer.**