

Les activités athlétiques au cycle des apprentissages fondamentaux

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

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 ?

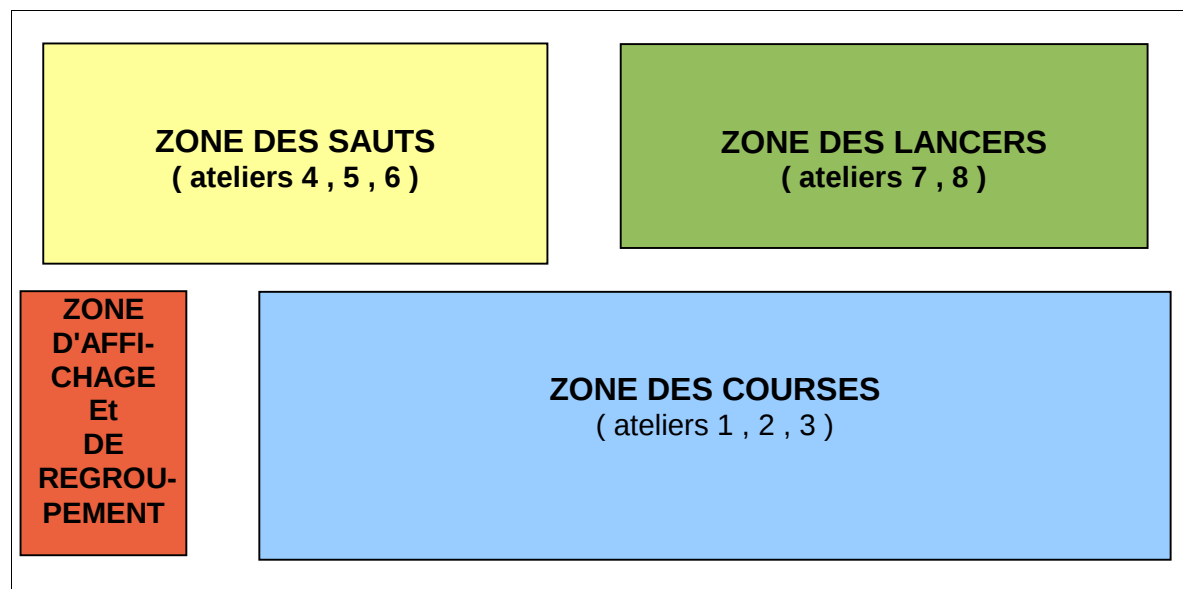
Même si, pour des raisons de commodité de lecture, nous isolons ici les types d'activités, il est souhaitable qu'une séance d'activités athlétiques propose une organisation sous forme d'ateliers de course, de saut et de lancer, gérée par les élèves, et coordonnée par le maître.

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
A	A1	Atelier n°1	Atelier n°2	Organisation	Atelier n°3
	A2	Atelier n°1	Atelier n°2	Organisation	Atelier n°3
B	B1	Atelier n°2	Atelier n°3	Atelier n°1	Organisation
	B2	Atelier n°2	Atelier n°3	Atelier n°1	Organisation
C	C1	Organisation	Atelier n°1	Atelier n°3	Atelier n°2
	C2	Organisation	Atelier n°1	Atelier n°3	Atelier n°2

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

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
A	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	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
C	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
D	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
E	E1	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
F	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
G	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
H	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
I	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
J	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 -

En Grande Section	Au CP	Au CE1
Réaliser une performance • Courir en dur sans s'essouffler. • Courir à une allure régulière. • Courir en franchissant le plus de zones repérables.	Réaliser une performance • Se donner un contrat pour courir le plus longtemps possible sans s'arrêter. • Augmenter progressivement sa distance de course. • Courir avec un rythme respiratoire calme. • Courir longtemps avec un co-équipier. • Courir longtemps à la même allure.	Réaliser une performance • Connaître sa vitesse de course pour durer. • Adopter un rythme respiratoire contrôlé. • Augmenter progressivement sa distance de course pour un même temps. • Courir en équipe.
La situation de référence = défi Courir sans s'arrêter pendant 3 minutes.	La situation de référence = défi Courir à allure régulière pendant 5 minutes avec un partenaire.	La situation de référence = course-contrat Respecter un contrat temps entre 8 et 12 minutes.

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 bleutées.

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.

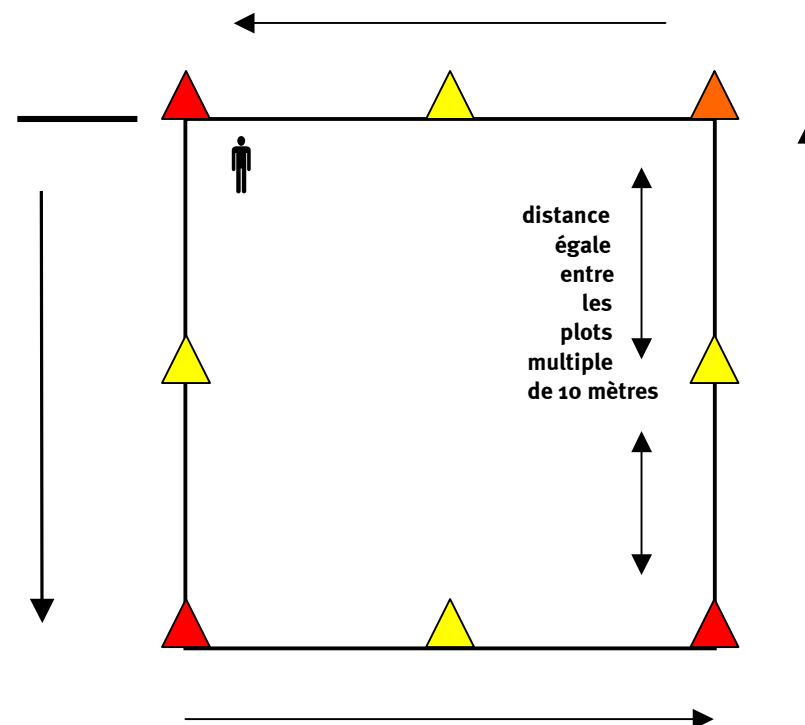
Dispositif :

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
Réaliser une performance • Distinguer les allures de course : lent, très vite. • Courir très vite pendant un temps donné. • Associer vite et loin. • Courir vite en ligne droite. • Courir vite en suivant un chemin. • Courir contre le temps.	Réaliser une performance • Démarrer le plus vite possible. • Prendre des repères visuels pour courir buste droit. • Courir très vite jusqu'au signal. • Situer sa performance dans l'espace.	Réaliser une performance • Réagir le plus vite possible à un signal auditif, visuel, tactile. • Courir droit. • S'aider de ses bras pour se propulser. • Continuer à courir après le signal d'arrivée.
La situation de référence = défi Courir en ligne droite le plus loin possible en 5 secondes	La situation de référence = défi Partir vite au signal pour rejoindre la ligne d'arrivée en un minimum de temps.	La situation de référence = défi Courir le plus loin possible pendant 6 secondes.

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

TABLEAU RÉCAPITULATIF DES PERFORMANCES

[illegible]

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

En Grande Section	AU CP	AU CE1
Réaliser une performance • Enchaîner les courses et les sauts. • Conserver son équilibre. • Rester droit malgré les obstacles.	Réaliser une performance • Courir et franchir des obstacles en longueur. • S'adapter aux variations de distance entre les obstacles bas. • Accélérer après avoir franchi l'obstacle.	Réaliser une performance • Accélérer entre les obstacles. • S'adapter à l'intervalle régulier entre les obstacles. • Sauter les obstacles hauts en les rasant.
La situation de référence = défi 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).	La situation de référence = défi Repartir très vite après chaque obstacle franchi et franchir de l'une ou de l'autre jambe deux obstacles très espacés.	La situation de référence = défi Courir vite malgré trois obstacles à franchir sur une distance de 40 mètres. (Hauteur des obstacles = environ 30 cm)

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 appui 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).

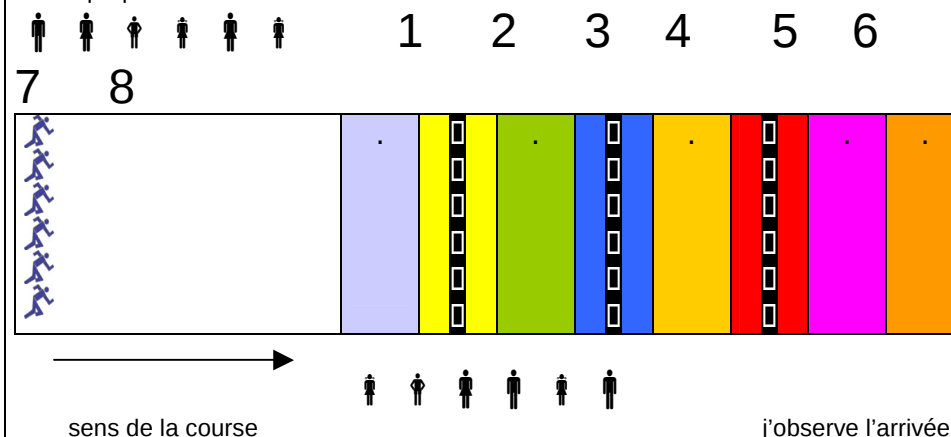
L'enseignant chronomètre et donne le signal des 6 secondes (fin de course).

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



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

En Grande Section	AU CP	AU CE1
Réaliser une performance • Réagir vite au signal. • Courir vite en ligne droite. • Se préparer à recevoir l'objet. • Courir vite dans son couloir. • Courir vite en navette.	Réaliser une performance • S'organiser à plusieurs et choisir son point de départ. • Se transmettre un objet de face en courant. • Se préparer à démarrer.	Réaliser une performance • Savoir démarrer au bon moment et à la bonne allure. • Recevoir le témoin dans son espace arrière. • Transmettre le témoin sans ralentir.
Situation de référence = défi Partager un objet à plusieurs pour l'emmener le plus vite possible à un point donné (courses en ligne droite - navettes).	La situation de référence = défi 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).	La situation de référence = défi 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).

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 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.

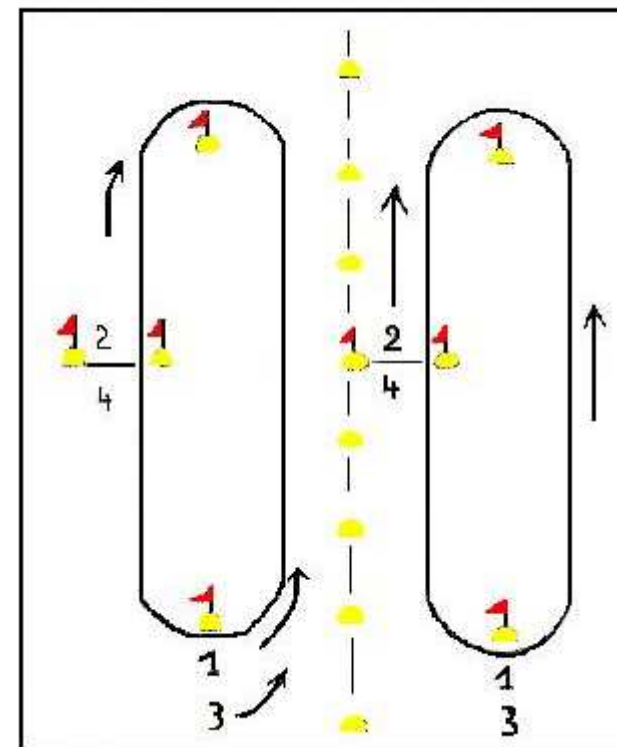
Au signal, le 1^{er} démarre puis le 2nd quand le 1^{er} a contourné le fanion, puis c'est au tour du 3^{ème} quand le 2nd a contourné le fanion etc.

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.

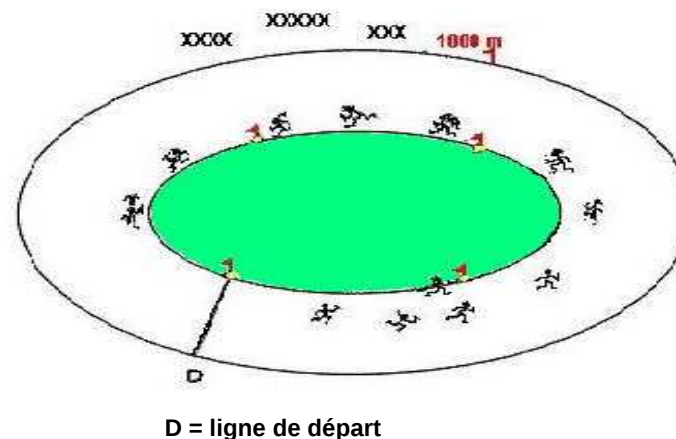
Après les deux courses chaque équipe fait la différence entre les deux temps réalisés et en tire les conséquences pour l'organisation future. Plusieurs équipes .

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
Réaliser une performance • Prendre son appel d'un pied. • Franchir des rivières. • Courir-sauter-courir. • Sauter à cloche pied. • Sauter et rebondir.	Réaliser une performance • Prendre son appel sur le tremplin. • Sauter loin sans élan (saut de grenouille). • Utiliser ses bras pour s'élever et pour s'équilibrer. • Se réceptionner vers l'avant. • Bondir d'un pied sur l'autre.	Réaliser une performance • Trouver son point de départ. • Trouver le nombre d'appuis. • Savoir de quel pied partir. • Accélérer. • Courir très vite avant de sauter. • Monter son genou libre à l'impulsion. • Se réceptionner équilibré.
La situation de référence = performance Sauter vers l'avant en prenant appel d'un seul pied .	La situation de référence= performance=défi Produire une impulsion vers le haut et vers l'avant pour retomber le plus loin possible vers l'avant.	La situation de référence= performance=défi 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).

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.

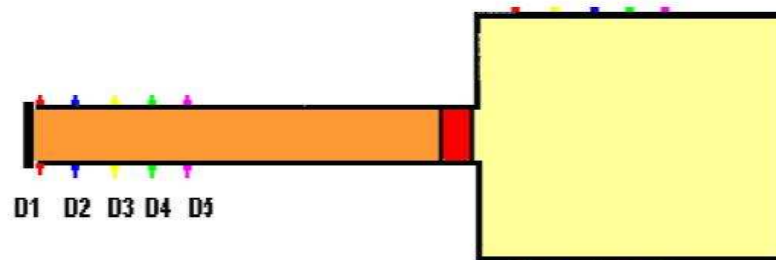
Dispositif:

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 (1point par zone de performance franchie).

Matériel:

Plots de couleur, tremplin, petit banc, craie, râteau (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
Réaliser une performance • Sauter vers le haut pour franchir un obstacle. • Enchaîner courir et sauter vers le haut. • Courir et sauter pour franchir un élastique.	Réaliser une performance • Sauter vers le haut en prenant appel d'un pied. • Donner une impulsion verticale pour grimper sur. • Donner une impulsion verticale pour franchir. • Courir en se tenant droit.	Réaliser une performance • Connaître son pied d'appel. • Connaître le nombre de foulées de sa course d'élan. • Accélérer progressivement pour sauter. • Doser sa vitesse pour pouvoir s'élever. • Sauter et retomber debout. • Sauter et retomber assis. • Sauter et retomber sur le dos. • Sauter et retomber sur le ventre.
Situation de référence = performance (voir document Maternelle) Produire un temps d'envol vers le haut en prenant appel d'un seul pied .	Situation de référence : performance Construire l'impulsion verticale avec un petit élan .	Situation de référence performance = défi Construire sa course d'élan pour réussir à accélérer et franchir un obstacle de plus en plus haut .

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.

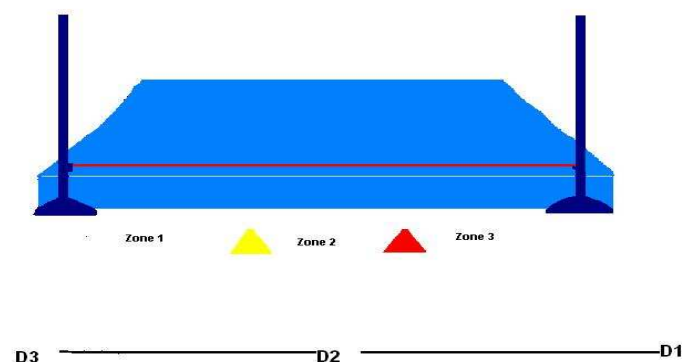
Le groupe d'élèves se répartit sur les 3 angles d'attaque du sautoir.

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
Réaliser une performance • Lancer une balle contre le mur pour qu'elle rebondisse. • Lancer dans un espace matérialisé en haut . • Lancer loin et précis.	Réaliser une performance • Lancer sans élan. • Lancer en prenant un élan. • Lancer devant soi. • Lancer à une main. • Lancer à deux mains.	Réaliser une performance • Lancer loin et haut par poussée des jambes. • Lancer avec le membre inférieur opposé au bras lanceur en appui. • Faire prendre de la vitesse à l'objet avant de le lancer. • S'équilibrer après le lancer.
Situation de référence = défi Lancer haut et fort une balle ou un cerceau à une main pour viser une cible suspendue.	Situation de référence = performance Lancer loin dans la bonne direction des objets variés en poids et en forme.	Situation de référence = défi Gagne terrain = Aller le plus loin possible en 3 lancers consécutifs.

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. **Varier 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.

