

ATHLETISME A L'ECOLE PRIMAIRE

Cycle 2.

**MODULE D'APPRENTISSAGE EN
EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE.**

RAPPEL : Il n'est pas possible de faire appel à un intervenant extérieur dans l'activité athlétisme au cycle 2.

C .FERREIRA
ETAPS VILLE de BEAUNE

JM. CLUZEAU
CPC EPS BEAUNE

Compétences visées

Compétences spécifiques : **réaliser une performance**

Compétences générales : **s'engager lucidement dans l'action**

construire un projet d'action

mesurer et apprécier les effets de l'activité

appliquer et construire des principes de vie collective

<p>Acquisitions spécifiques attendues Réaliser des enchaînements de plus en plus complexes et variés et mesurer sa performance :</p> <ul style="list-style-type: none">▪ en course (vitesse, relais)▪ en saut longueur▪ en lancer	<p>Prolongements disciplinaires</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Maîtrise de la langue▪ Mathématiques <p><i>Grandeurs et mesures (durées, longueurs)</i></p> <ul style="list-style-type: none">▪ Sciences expérimentales <p><i>Le corps humain et l'éducation à la santé</i></p> <ul style="list-style-type: none">▪ Education civique <p><i>S'ouvrir au monde</i></p> <p>En relation avec des événements sportifs (Jeux Olympiques etc.)</p>
<p>Démarche/ organisation pédagogique</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Proposer un échauffement et l'adapter à l'activité▪ Optimiser l'activité des élèves en privilégiant le travail en ateliers simultanés▪ Aider l'élève à mesurer ses progrès (fiche individuelle de performance).▪ Privilégier les activités en extérieur.	<p>Situations proposées</p> <ul style="list-style-type: none">▪ 3 ateliers de coordination motrice <p>Courir vite</p> <ol style="list-style-type: none">1. prendre un départ.2. Course contre la montre3. Course en relais <p>Sauter</p> <ol style="list-style-type: none">4. Pied d'appel5. Saut en longueur6. Travailler sa course d'élan <p>Lancer</p> <ol style="list-style-type: none">10. apprendre à viser une cible14. lancer à bras cassé

Compétences spécifiques

Réaliser une Performance

Réaliser des enchaînements d'actions de plus en plus complexes et variés et mesurer sa performance :

– Courses

–

Vitesse :

prendre un départ rapide, et maintenir sa vitesse pendant 8 à 9 secondes.

Relais :

s'élancer et recevoir ou passer un témoin sans ralentir, dans une zone d'une vingtaine de mètres.

En durée :

courir à allure régulière sans s'essouffler pendant 8 à 10 minutes (selon les capacités de chacun)

Courir à différentes allures

Maintenir sa vitesse sur une course rapide ou une course longue (notion de types d'efforts variés)

Etre capable de le faire régulièrement et à une échéance donnée (rencontre etc...).

– Sauts

–

Longueur :

après une dizaine de pas d'élan rapides, sauter le plus loin possible.

– Lancers

–

lancer de façon adaptée l'engin le plus loin possible, sans sortir de la zone d'élan.

Compétences générales

S'engager lucidement dans la pratique de l'activité

S'engager dans les activités :

- en choisissant les stratégies d'action les plus efficaces, ou les plus adaptées en fonction du milieu dans laquelle elles se déroulent : allure et technique de course en fonction du terrain, vitesse de la course d'élan, forme du geste de lancer...

- en anticipant sur les actions à réaliser : se fixer un contrat de performance réaliste (distance à parcourir, distance à franchir...) et le réaliser.

-

- en gérant ses efforts avec efficacité et sécurité : adapter son allure de course à la distance parcourue.

Enrichir son répertoire de sensations motrices inhabituelles et leurs combinaisons :

- vitesse et déséquilibre (prendre un départ de vitesse), accélérations (fins de courses), envols (sauts) etc...

Construire de façon de plus en plus autonome un projet d'action:

Formuler, mettre en oeuvre des projets et s'engager contractuellement, individuellement ou collectivement, en utilisant ses ressources et ses connaissances de manière adaptée :

- *pour viser une meilleure performance :*

- *se fixer un contrat de réalisation et le réaliser, par ex «Je vais sauter un peu plus loin »...*

- *pour acquérir des savoirs nouveaux :*

- *meilleure connaissance des familles d'activités athlétiques (leurs différentes formes d'action, leurs espaces et matériels spécifiques...)*

-

- *pour organiser sa vie physique : gérer ses efforts dans les différents types de courses.*

Mesurer et apprécier les effets de l'activité:

Apprécier, lire des indices de plus en plus nombreux et de plus en plus complexes

- les zones d'appel, de passage de témoin, les lignes d'arrivée...
-
- les autres coureurs, pour régler sa propre course.
-

Mettre en relation des notions d'espace et de temps : vitesse, accélération, durée, trajectoires, déplacements ...

- adapter sa vitesse à la distance à parcourir, dans les courses (et les courses d'élan dans les sauts)

- adapter la forme et la force de son lancer aux caractéristiques de l'engin (lourd ou léger)

Identifier, sélectionner et appliquer des principes pour agir méthodiquement.

-(faire des hypothèses d'action, identifier des constantes, anticiper...)

- adapter sa technique de course aux terrains ..
-

- Ressentir les réactions cardio-vasculaires à l'effort et adapter son allure à la distance de la course et à son rythme cardiaque.

- savoir prendre une course d'élan efficace pour sauter loin : connaître son nombre de pas d'élan nécessaires pour prendre son impulsion dans la zone favorable.

Situer son niveau de capacités motrices et de ressources corporelles et affectives pour réaliser des actions précises et/ou pour s'engager dans un type d'effort particulier :

-
- connaître ses points forts en course ,sauts, lancers...
-

Mesurer et prendre un risque acceptable en fonction de ses ressources :

- accepter de se mesurer à d'autres de force sensiblement égale (courses, sauts ou lancers)

Évaluer, juger, mesurer ses performances et celles des autres avec des critères objectifs :

- comprendre les protocoles de mesure
- utiliser un chronomètre, un décamètre etc. pour mesurer les longueurs de saut, les distances de lancer, les temps de course.

Identifier et décrire :

- différentes actions mettant le corps et ses segments dans différentes positions : impulsions de saut en longueur, projections d'objets lourds ou légers...

Se confronter à l'application et à la construction des règles de vie et de fonctionnement collectif.

Se conduire dans le groupe en fonction de règles (de sécurité, entre autres) que l'on connaît, que l'on comprend, que l'on respecte, et que l'on peut expliquer aux autres :

- **s'assurer que la place est libre pour sauter ou lancer.**
-
- **remettre en place ou en état le matériel pour le passage du suivant...**
-
- Coopérer, adopter des attitudes d'écoute, d'aide, de tolérance et de respect des autres pour agir ensemble.**
- **aider un camarade à prendre ses marques.**
-
- **conseiller un camarade sur la meilleure façon de s'y prendre pour réussir.**

ATHLETISME *Maitrise de la langue*

Compétences *Exemples de mise en œuvre*

Utiliser un lexique spécifique

S'approprier des termes comme

“saut , course,lancer, témoin, relais,
bras cassé, impulsion, course d'élan,
etc.”

Décider une organisation, discuter,
débatte ...

Parler

Expliciter les difficultés que l'on rencontre dans une activité

Commenter les actions, les difficultés,

Échanger sur l'activité, les situations, les comportements.

Lire une règle de jeu, une fiche technique,et les mettre en œuvre.

Lire les règles et se les approprier.

Prendre des informations dans un tableau.

Comprendre l'organisation des ateliers.

Lire

Rédiger une fiche technique permettant de réaliser un jeu (matériel, durée, lieu ...)

Rédiger une fiche d'atelier pour un autre groupe, des correspondants...

Noter les performances réalisées et les présenter de manière à réutiliser l'information dans les prochaines séances.

Élaborer des fiches d'évaluation et savoir les utiliser (performances en courses, sauts, lancers).

Ecrire

Rendre compte d'un évènement sportif auquel la classe a participé .

Faire le compte rendu d'une séance,d'une rencontre, à destination du journal de l'école, du journal local, du site de l'école des correspondants...

Cycle 2 ATHLETISME

Situation 1 :

- 1/ réagir à un signal
- 2/respecter son couloir
- 3/ dépasser la ligne d'arrivée
- 4/courir vite

Acquisition visée : Réagir à un départ rapide

Matériel : Plots - foulards – claquoir

1/ réagir à un signal (proposer différents types de signaux, visuels, sonores etc) assis, couché, à genoux tout en respectant la ligne de départ. distance sur 10M.

2/ respecter son couloir : prendre le départ dos à la ligne de départ et au signal faire demi-tour et courir dans son couloir. distance sur 10M

3/partir au signal et franchir la ligne d'arrivée pour aller toucher un plot au sol au delà (4 à 5 m derrière la ligne pour ne pas ralentir sur la ligne). distance sur 10M

4/courir vite.

Rattraper son camarade

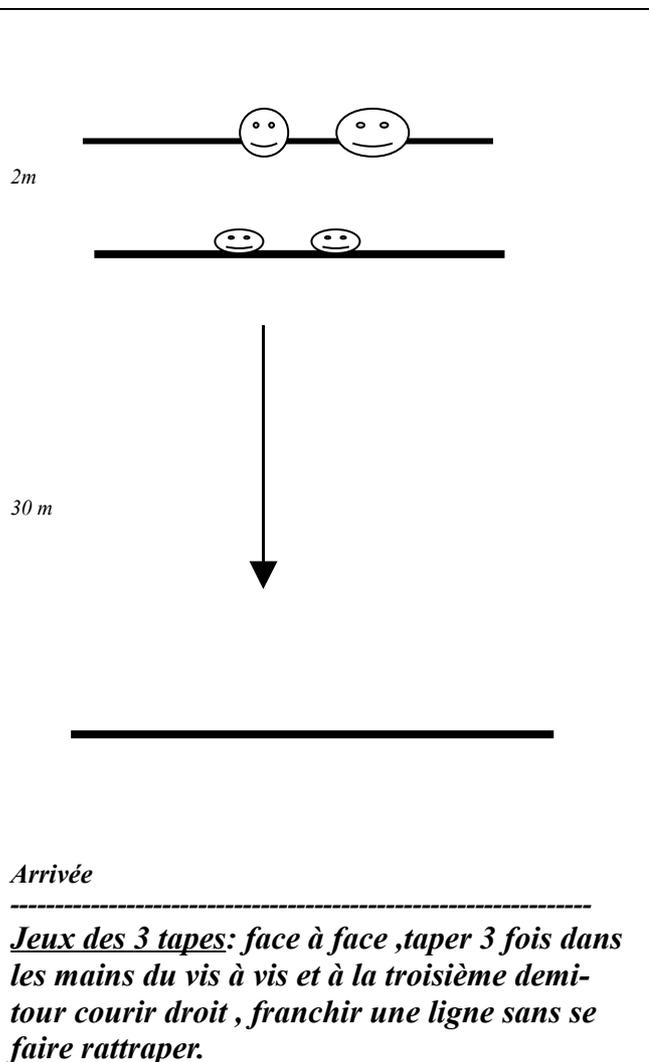
Organisation

2 lions 2 gazelles

Consignes

Au signal du starter (à vos marques / prêts / partez),

les élèves courent et franchissent la ligne d'arrivée. Le 1^{er} essaie de ne pas se faire rattraper ou dépasser par le 2^{ème} avant la ligne d'arrivée. distance sur 30M



Variables pour faire évoluer la situation

Espace Allonger ou raccourcir l'espace entre les 2 coureurs.

Allonger ou raccourcir la distance de course

les lions partent assis.

Cycle 2 ATHLETISME

Situation 2 : *courir vite*

Acquisition visée Prendre un départ rapide et maintenir sa vitesse jusqu'à la ligne.

Matériel Plots - chronomètre - claquoir - sifflet
UN ENFANT DONNE LE DEPART

Situation **Course contre la montre**

But

Parcourir la plus grande distance en un temps donné.

Organisation

Elèves par 2 (1 coureur / 1 juge)

A partir de 20 m, matérialiser des zones de 5m sur une distance totale de 40 m environ.

Consignes

Départ au signal du starter (A vos marques / prêts / go).

Un juge note, au bout de 7s de course (signal sonore sifflet donné par l'enseignant), la zone atteinte par le coureur.(1) (2) (3) (...)

Recommandations

Faire courir les élèves par 3 ou 4 (groupes homogènes).

Critères de réussite

Atteindre la zone la plus éloignée possible.

1 5m

2 5m

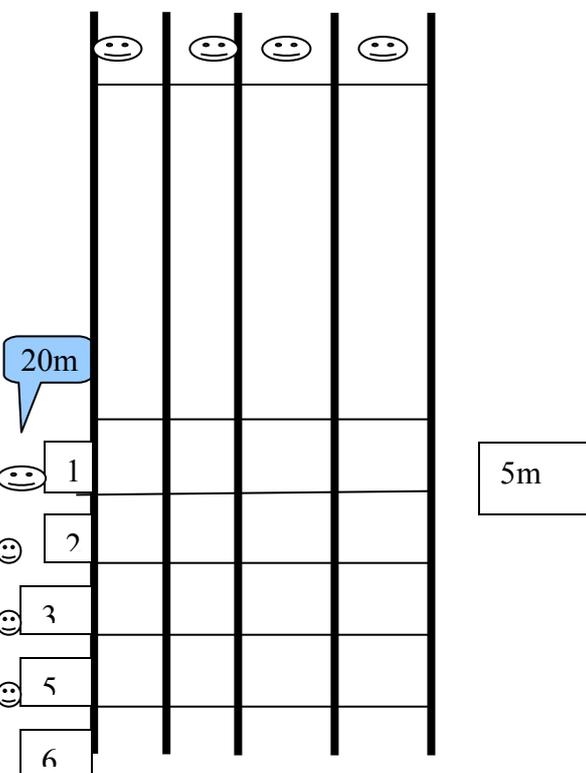
3 5m

4 5m

5 5m

6 5m

40m



Variables pour faire évoluer la situation

Temps Diminuer le temps pour travailler la vitesse de réaction au signal sonore.

Augmenter le temps pour travailler la conservation de la vitesse.

Travailler sur une fiche temps .

BAREMES COURSE PLATE CYCLE 2 .

en seconde et 1/10

	POINTS	COURSE PLATE 30m
CP	1	8"4 et plus
	2	8"3 à 8"0
	3	7"9 à 7"6
	4	7"5 à 7"2
	5	7"1 à 6"9
	6	6"8 à 6"6
	7	6"5 à 6"3
	8	6"2 à 6"0
	9	5"9 à 5"7
	10	5"7 et moins
CE1	1	8"2 et plus
	2	8"1 à 7"8
	3	7"7 à 7"4
	4	7"3 à 7"0
	5	6"9 à 6"7
	6	6"6 à 6"4
	7	6"3 à 6"1
	8	6"0 à 5"8
	9	5"7 à 5"5
	10	5"4 et moins

Cycle 2 ATHLETISME

Situation 3:

courir vite et transmettre.

Acquisition visée

Courir vite en relais.

Passer et/ou recevoir un témoin dans une zone.

Matériel Témoins - plots - claquoir – chronomètres

Situation **Course en relais**

But :

passer un témoin de la bonne main et sans le faire tomber.

CYCLE2

relais navette: ne pas laisser tomber l'objet.

Organisation

6 colonnes (3 face face).

Au signal de départ (sans objectif de gagner) les enfants trottinent et se passent le témoin de face.

1/Le coureur va donner l'objet en passant du côté de la main préparée .

-2/Le coureur doit anticiper par rapport à la position du receveur pour donner l'objet sans croiser les bras (fluidité de la transmission);

Même organisation: les élèves sont en colonne ils trottinent sur une distance de 25m Il faut faire passer le témoin du dernier porteur au premier sans le faire tomber avant la ligne d'arrivée.

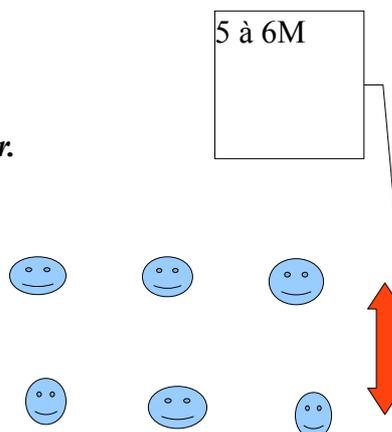
*Une fois que les élèves ont intégré ces compétences nous pouvons mettre en place la course sur un parcours sans aller et retour.
(cf rencontre fin d'année).*

Critères de réussite :

Réussir tous les passages sans faire tomber le témoin.

Courir sur un terrain plat et en bon état.

Insister sur le départ « lancé » des relayeurs, la transmission devant s'effectuer en course.



Cycle 2 ATHLETISME

Situation 4 : sauter

Acquisition visée .

Se préparer à sauter le plus loin possible.

Matériel Fosse de réception – couloir d'élan – zone d'appel – plots.

Situation:

impulsion (situation d'apprentissage qui peut ensuite être réitérée en échauffement pour une séance de saut)

3 ateliers pour la classe organisée en 3 équipes.

1/



enchaîner les sauts cloche pied par dessus une corde proposer passage pied droit , puis gauche.

On espace à terme les cordes jusqu'à 1M.

2/ Enchaîner **cloche pied et réception pieds joints.**



Du même pied , à cloche pied l'élève enchaîne 5 sauts puis au 5 ème se réceptionne pied joints

puis il repart pour une nouvelle série sur l'autre pied.

(si en réussite espacer les cordes maxi à 1 m).

3/ **Foulées bondissantes.**

Dans une zone de 10M repérée par des plots , l'élève doit enchaîner des foulées bondissantes pour se réceptionner pieds joints au bout de la zone.

OBJECTIF: réaliser le moins de foulées possibles , les enfants comptent durant l'action. Ressentir le temps de suspension en observant leurs camarades.

Situation:

liaison d'actions , courir /sauter.

Organisation: toute la classe devant un sautoir en 2 colonnes parallèles.

1/ **OBJECTIF:** demander aux enfants de prendre conscience de la planche d'appel matérialisée par une corde au sol.

Les élèves courent deux par deux , ils s'élancent sur une course de 5m prennent appel avant la corde (ou sur la planche), en foulée bondissante pour continuer de courir dans le sable .Plusieurs passages.

2/ **OBJECTIF:** sauter haut pour sauter loin.

même dispositif mais on a tendu au dessus de la planche ou de la corde une rubalise (2m de haut) sur laquelle sont pendus des foulards. Les élèves s'élancent et sautent en respectant la zone d'impulsion pour toucher le foulard avec la tête et continuent de courir dans le sable .

Cycle 2 ATHLETISME

Situation 5 : sauter

Acquisition visée

Adopter une course d'élan rapide pour sauter le plus loin possible **Réception 2 pieds.**

Matériel Fosse de réception – couloir d'élan – zone d'appel – plots

1/ECHAUFFEMENT : Reprendre les ateliers de l'impulsion de la situation 4.

Situation: Saut en longueur

But

Effectuer le saut le plus long possible.

2/ sauter /gagner des points.

Organisation

Travail en 2 colonnes. un observateur par colonne à côté du sautoir.

Matérialiser par des plots des zones de 50 cm (qui correspondent à des points) dans l'espace de réception avec des cordes de couleurs ou des coupelles. .

Cette activité peut donner lieu à un concours. Chaque élève effectue 8 sauts et additionne ses points.

Consignes

Chaque élève prend son appel dans la zone et essaie de retomber le plus loin possible.

L'observateur repère et annonce la zone de réception, regarde si l'impulsion est bonne et donner le nombre de points au sauteur.

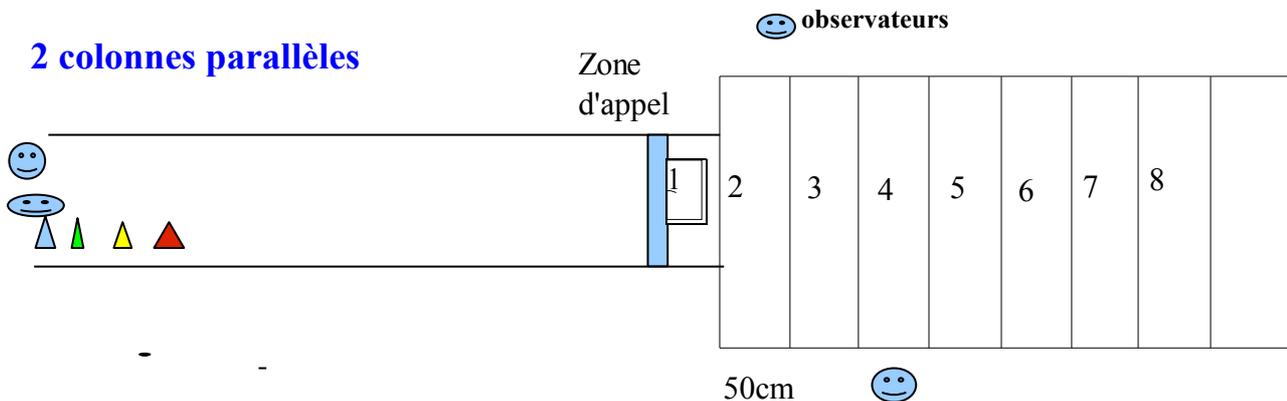
Recommandations

Demander une course d'élan accélération progressive , regarder devant .

Penser à monter haut et à bien ramener ses jambes à la chute.

Critères de réussite

Obtenir le plus de points.



3/ OBJECTIF :SAUTER /MESURER.

Saut en longueur

Organisation

Travail en 2 colonnes. 2 observateurs par colonne à côté du sautoir.

OBJECTIF :Le décamètre : apprendre à mesurer sur une empreinte et en respectant le zone d'appel et donner la distance au sauteur.

BAREMES SAUT EN LONGUEUR EN METRE. cycle 2

	POINTS	SAUT EN LONGUEUR EN METRE
CP	1	0,0 à 1,40
	2	1,40 à 1,50
	3	1,50 à 1,60
	4	1,60 à 1,70
	5	1,70 à 1,80
	6	1,80 à 1,90
	7	1,90 à 2,10
	8	2,10 à 2,30
	ç	2,30 à 2,50
	10	2,50 et plus
CE1	1	0,0 à 1,60
	2	1,60 à 1,70
	3	1,70 à 1,80
	4	1,80 à 1,90
	5	1,90 à 2,00
	6	2,00 à 2,10
	7	2,10 à 2,30
	8	2,30 à 2,50
	9	2,50 à 2,70
	10	2,70 et plus

Cycle 2 ATHLETISME

Situation 6: lancer de précision

Acquisition visée :

Lancer à bras cassé.

Matériel : Balles de tennis – plots – mur avec cible

Echauffement :

membres supérieurs, déplacements et mouvements de bras ... pousser sur les jambes, foulées bondissantes.

Situation Le fronton

But

Apprendre à viser une cible avec un geste dirigé.

Organisation

Phase 1

Trois ateliers : cibles différentes

1/ caisse posée au sol : lancer à bras cassé avec une balle on varie les distances de 3 à 5m .

2/ cible au mur à un mètre du sol (idem)

3/ cible style basket (1,50 et 2 m du sol)

on joue sur la grosseur de l'objet balle , ballon , mousse , plastique etc.

je réussis je m'éloigne de la cible en ayant placé bras porteur et pied opposé.

Les enfants tournent sur les ateliers

Phase 2

En binôme, un lanceur et un observateur notant la performance.

Consignes sur trois lancers additionner le nombre de points réussis

Sans élan, lancer en visant la cible sur le mur de manière à ce que la balle tombe le plus "précisément " possible.

Recommandations

Position du corps : de profil, pied avant opposé au bras lanceur.

Finir le geste, bras tendu, en accompagnant la balle en direction de la cible.

La main libre sert de viseur

Critères de réussite

Améliorer sa performance au fil des essais.

Cycle 2 ATHLETISME

Situation 7 : lancer loin

Acquisition visée Lancer loin. à bras cassé

Matériel Balles de tennis – plots – terrain repéré en mètres.

Echauffement :...

Situation

Lancer loin

But

Lancer le plus loin possible à bras cassé.

Phase 1

3 ateliers/ recherche de puissance des membres supérieurs.

1/ Lancer une balle de tennis à genoux ou assis au dessus un filet de tennis (ou l'équivalent) à bras cassé.

2/ recherche de la hauteur, le bras porteur , pied opposé , debout lancer au dessus d'un but de hand 2M ou équivalent . On commence à 10 m et on recule de 3 m en 3 m jusqu'à 20M .

3/ l'élan :

un déplacement en pas chassés , bras porteur déjà en place durant le déplacement . Avant la ligne d'appel on transfère le poids du corps de l'arrière vers l'avant sans franchir la zone d'appel délimitée par une corde et **lancer dans un couloir de 5 m de large (délimité par des cordes).**

Phase 2 évaluation

Organisation

En binôme sur un terrain de hand partagé en deux dans la longueur par un décimètre posé au sol. Deux équipes en parallèles lancent. le binôme du lanceur se place sur la graduation du décimètre à l'endroit où tombe la balle . Sur trois lancers successifs le binôme sert de "fiche" et avance si le lancer est meilleur, à la fin des trois lancers on valide la meilleure performance.

Consignes

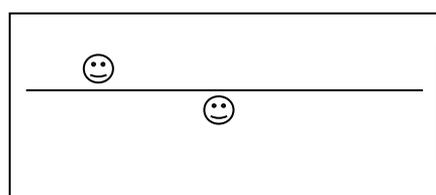
Lancer à bras cassé le plus loin possible (balle à hauteur de la tête) une balle de tennis avec ou sans élan, sans dépasser la ligne d'appel délimitée par une corde .

Critères de réussite

Atteindre 8m au CP ,10m au CE1,15m .



10



BAREMES LANCER EN DISTANCE.

Bras cassé

	PTS	BAREMES LANCER EN DISTANCE. Bras cassé en mètres
CP	1	0 à 6
	2	6 à 8
	3	8 à 10
	4	10 à 12
	5	12 à 14
	6	14 à 16
	7	16 à 18
	8	18 à 20
	9	20 à 22
	10	22 et plus
CE1	1	0 à 8
	2	8 à 10
	3	10 à 12
	4	12 à 14
	5	14 à 16
	6	16 à 18
	7	18 à 20
	8	20 à 23
	9	23 à 26
	10	26 et plus