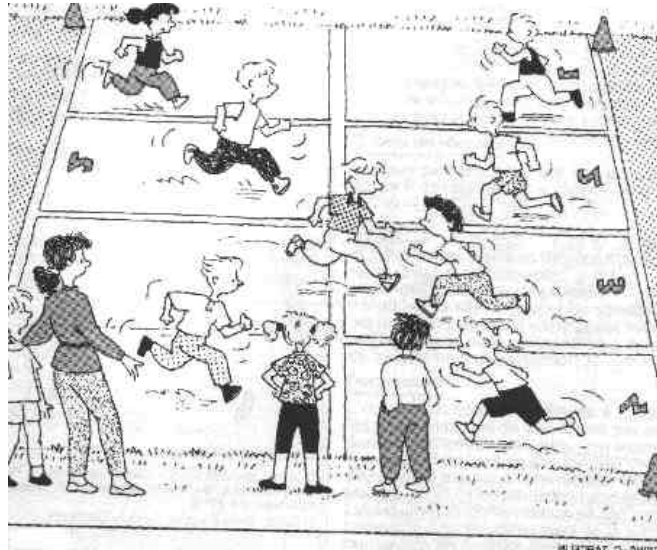


d'actions globales à base de locomotion

aux ...

activités athlétiques

courir, sauter, lancer



ATHLETISME.

Cycle 1

Les programmes de l'école

Compétences de l'élève

Utiliser à son **initiative** ou en réponse aux **sollicitations du milieu** un répertoire aussi large que possible d'**actions élémentaires** : courir, grimper, lancer, sauter, glisser, chuter, tirer, pousser, manipuler... (1995)

Réaliser une action que l'on peut mesurer Être capable de :

- courir, sauter, lancer de différentes façons (par exemple : courir vite, sauter loin avec ou sans élan) ;
- courir, sauter, lancer dans des espaces et avec des matériels variés (par exemple : lancer loin différents objets) ;
- courir, sauter, lancer pour "battre son record" (en temps, en distance). (2002).

Les activités

Actions globales à base de **locomotion**; exercices des capacités motrices dans des **situation variées**, incluant la rencontre et l'utilisation d'obstacles matériels: **marcher, courir, sauter, lancer...**

Adaptation des conduites motrices: efficacité et précision, ajustement global des actions en fonction des trajectoires d'objets en mouvement, appréciation des distances, réaction à un signal

Activités athlétiques.

En fin de cycle 1, l'élève sera capable d'effectuer un parcours "athlétique" adapté dans lequel il devra :

- ♦ courir vite 30 m dans un couloir.
- ♦ sauter par-dessus un obstacle bas (hauteur de genoux) ou au-delà d'un espace délimité (environ 1 mètre).
- ♦ lancer des objets légers (balle, sacs de graines...) dans des cibles adaptées, verticales ou horizontales.

SAVOIRS A CONSTRUIRE

Que doit apprendre l'élève ?

Habiletés motrices :

- utiliser et affiner des actions élémentaires (courir, sauter, lancer) dans un milieu aménagé et contraignant.

Méthodes :

- intégrer les contraintes liées aux consignes du maître et à l'aménagement matériel.
- reconnaître le résultat de son action.

Attitudes et motivations :

- accepter de réussir, d'échouer.
- accepter de passer à son tour.

Notions et connaissances :

- vite, loin, limites (dehors, dedans...), cible, trajectoire.

Cycle 2

Les programmes de l'école

Compétences de l'élève

Réaliser des **actions plus complexes** que celle de la vie quotidienne, telles que courir et sauter par-dessus un ou plusieurs obstacles, courir, lancer ou d'autres **combinaisons d'actions élémentaires**.

Apprécier l'**intensité des efforts** à fournir et leurs **effets sur l'organisme**, en prenant conscience de ses **limites**.

Appréhender, dans la réalisation de ces actions, les notions de **déplacement, durée, vitesse (1995)**.

- **Réaliser une performance mesurée** mettant en jeu des actions motrices variées, caractérisées par leur force, leur vitesse (par exemple : sauter loin, lancer fort, courir vite) ;
- dans des espaces et avec des matériels variés (par exemple : lancer loin un objet léger) ;
- dans des types d'efforts variés (rapport entre vitesse, distance, durée) ;
- de plus en plus régulièrement. (2002)

Les activités

Les activités athlétiques, les courses avec ou sans obstacles, les sauts et les lancers avec ou sans élan, les parcours variés, qui se prêtent à l'usage de **la mesure** pour l'appréciation des **performances**.

Activités athlétiques.

L'élève de Cycle 2 sera capable d'établir une performance en lancer, course et saut, établissant une relation entre le résultat et sa manière de faire :

- ◆ lancer loin de manière adaptée des objets variés.
- ◆ sauter loin et haut.
- ◆ courir sur le plat ou des obstacles, vite ou longtemps.

SAVOIRS A CONSTRUIRE

Que doit apprendre l'élève ?

Habilités motrices :

- lancer en rotation (un cerceau, une comète) ou en translation (une balle légère, un javelot d'initiation...).
- sauter : passer d'une course à une suspension pour aller loin, pour aller haut.
- courir : adapter sa course à la distance à parcourir ou d'une durée.

Méthodes:

- mesurer, comparer des performances.
- observer, identifier des "manières de faire".
- mettre en relation une performance mesurée et des manières de faire.

Attitudes et motivations :

- accepter les contraintes, la répétition.
- vouloir progresser.

Notions et connaissances :

- trajectoires, secteurs de lancer, zones d'élan, d'appel .
- distances, durées et vitesse.

Cycle 3

Les programmes de l'école

Compétences de l'élève

Utiliser ses savoirs et connaissances de manière efficace dans la pratique d'activités physiques, **sportives** et d'expression.
S'inscrire dans un projet individuel ou collectif visant à la meilleure **performance** et apprécier son **niveau de pratique (1995)**.

Réaliser une performance mesurée :

- de différentes façons (en forme, en force, en vitesse...), par exemple : sauter haut, courir vite... ;
- dans des espaces et avec des matériels variés, par exemple : lancer loin un objet lourd, courir en franchissant des obstacles... ;
- dans différents types d'efforts (relation vitesse, distance, durée), par exemple : nager longtemps ;
- régulièrement et à une échéance donnée (battre son record). (2002)

Les activités

Les **activités athlétiques** où la **performance** est mesurable peuvent faire l'objet d'apprentissages de type **technique**; elles se prêtent à l'utilisation des notions de vitesse, de rythme, d'accélération, de trajectoire, d'intensité, de durée.

Mise en œuvre :

- activités athlétiques.

A l'issue du cycle III, l'élève sera capable :

- ◆ d'établir une performance
 - en course de vitesse et d'obstacles.
 - en course longue.
 - saut en longueur et "multibonds", saut en hauteur.
 - lancer léger en rotation (disque, comète...), en translation (javelot, balle lestée).
- ◆ d'identifier ses difficultés et problèmes, de choisir des ateliers d'apprentissage lui permettant de viser un progrès et d'anticiper les actions efficaces. Les barèmes USEP pourront servir de référence.

SAVOIRS A CONSTRUIRE

Que doit apprendre l'élève ?

Habilités motrices :

- sauts : transformer la vitesse régulière en course en impulsion d'un saut, en conservant cette vitesse et en choisissant une trajectoire adaptée
- lancers : donner de la vitesse à un engin en coordonnant un élan, une forme de lancer et une trajectoire
- course : adapter sa course à une durée déterminée, une distance, aux distances inter-obstacles

Méthodes:

- identifier son niveau de pratique
- établir un projet de performances grâce à l'apprentissage et l'entraînement

Attitudes et motivations :

- désir de progresser, de maîtriser, de s'investir face aux difficultés

Notions et connaissances :

- durée, vitesse instantanée, vitesse moyenne, trajectoires, intensité
- effets des efforts sur l'organisme, système respiratoire, cardio vasculaire...

ATHLETISME COURIR VITE - CYCLE I - Module d'apprentissage



Espace de jeu large

Quand le chat dort, les souris dansent.
Le loup dans la bergerie.
Les lapins dans la clairière.
Les facteurs.

Espace de jeu rectiligne

Course à la chaussure.
L'épervier.
La rivière aux crocodiles.
Les 4 coins .

Le premier dans sa maison de couleur

Réagir à un signal sonore ou visuel



Départs : au foulard, au ballon, au son.
Qui attrape ?
Les petits lutins.
La course aux couleurs.

Courir vite sur un axe



Courir en direction de son plot.
La course au galet.
La course aux objets.
La queue du diable orientée.

Bien terminer sa course



Course à la rencontre.
Course avec handicap.

Vers la course de relais



La course aux galets en relais.
La course au plot en relais.
Relais aux anneaux.
Le relais aux cerceaux.

Les fusées

COURIR VITE *ESPACE DE JEU LARGE***QUAND LE CHAT DORT LES SOURIS DANSENT****But :**

Se déplacer dans un espace sans se faire attraper. Courir vite avec des changements de direction .

Organisation du groupe :

Groupe classe dans sa totalité. Les élèves sont « souris » sauf un qui est « chat ».

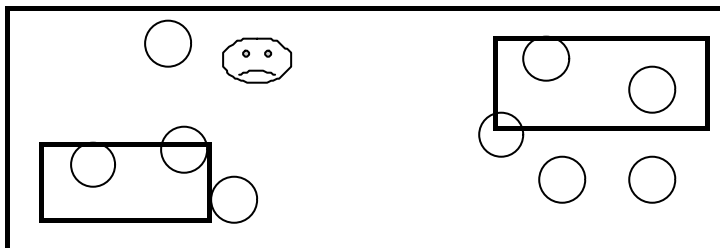
Organisation matérielle :

Salle de motricité, cour, gymnase, terrain de jeux, stade.

Espace de jeu délimité par des plots qui en marquent les limites.

Dans cet espace un ou deux « refuges » matérialisés par des tapis au sol ou des cordelettes.

Pour faciliter la « reconnaissance » du loup, lui faire porter une chasuble ou un brassard.

**Déroulement :**

Lorsque le « chat » dort, les souris sortent de leur refuge, courent dans tout l'espace de jeu, viennent provoquer le chat. Celui-ci se réveille, fait « miaou ! » c'est le signal de début de chasse des souris .

Les souris attrapées s'immobilisent sur place. Quand le chat a attrapé plusieurs souris, on change de rôle.

Variantes :

- Mettre 2 ou 3 chats en jeu.
- Mettre plusieurs refuges dans l'espace, les souris n'ayant pas le droit de se réfugier dans le refuge qu'elles viennent de quitter.
- Pour ne pas être pris par le chat, les souris doivent se mettre en rond, se percher...

LE LOUP DANS LA BERGERIE**But :**

Se déplacer dans un espace délimité, en changeant ses trajectoires de course afin d'éviter un obstacle.

Organisation du groupe :

Groupe classe dans sa totalité. Les élèves sont « moutons » ou « loup ».

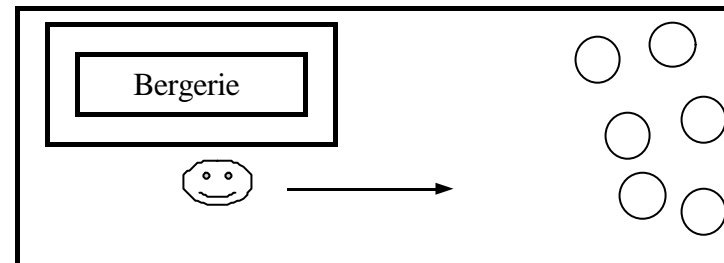
Organisation matérielle :

Salle de motricité, cour, gymnase, terrain de jeux, stade.

Espace de jeu délimité par des plots qui marquent les limites de jeu.

Dans cet espace une « bergerie » est matérialisée, facilement identifiable par les « moutons ».

Pour faciliter la « reconnaissance » du loup lui faire porter une chasuble, un brassard.

**Déroulement :**

Le loup et les « moutons » se déplacent dans l'espace de jeu. Au signal de l'enseignant les « moutons » tentent de courir vers la bergerie pour s'y réfugier, le loup ayant alors le droit de les attraper. Pour que le loup ne bouscule pas les moutons, risquant de les faire tomber, demander à ce qu'il les touche à l'aide d'un foulard, d'un sac de grains tenu à la main. Ceux qui sont touchés par le loup avant de pénétrer dans la bergerie deviennent des arbres. La durée du jeu dépend de la facilité avec laquelle le loup attrape les moutons. Le changer au bout de cinq minutes.

Variantes :

- Le nombre de loups
- La « délivrance » des moutons attrapés par le loup.

COURIR VITE *ESPACE DE JEU LARGE***LES LAPINS DANS LA CLAIRIERE****But :**

Courir le plus vite possible sur une courbe, un cercle pour revenir à sa place de départ.

Organisation du groupe :

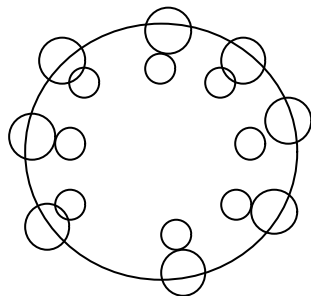
Le groupe classe est divisé en 2.

Un groupe d'élèves fait une ronde, jambes écartées, figurant les arbres de la clairière.

L'autre groupe d'élèves est assis devant leur partenaire, au pied de l'arbre.

Organisation matérielle :

Salle de motricité, cour de récréation, gymnase, terrain de jeux. Eviter les surfaces glissantes.

**Déroulement :**

Au coup de fusil du chasseur (coup de sifflet du maître ou frappe dans les mains) les lapins effrayés se sauvent en passant entre les jambes de leur partenaire, courent autour de la forêt (cercle d'enfants) et reviennent se cacher dans leur terrier au pied de l'arbre. (Ils repassent sous les jambes des partenaires).

Le premier lapin en place frappe dans ses mains pour annoncer son arrivée.

Intervient les rôles après deux ou trois courses.

Variante :

- Placer une « carotte » au centre de la clairière, le premier lapin qui après avoir effectué le tour de la forêt revient au centre de la clairière pour se saisir de la carotte a gagné.

LES FACTEURS**But :**

Courir le plus vite possible pour réaliser une tâche spécifique.

Organisation du groupe :

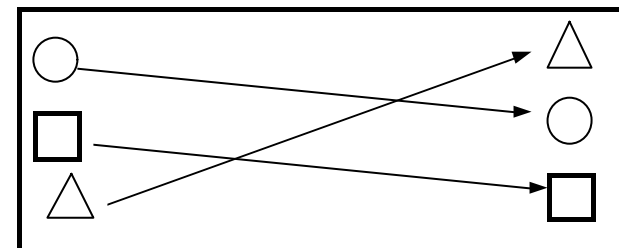
Le groupe classe est scindé en deux.

Les élèves sont en binômes, un « facteur » et une « boîte aux lettres ».

Organisation matérielle :

Salle de motricité, cour de récréation, gymnase, terrain de jeux. Eviter les surfaces glissantes, « les obstacles » à éviter.

Des « enveloppes », « lettres » à distribuer, à savoir des petits objets à transporter comme sacs de grains, balles, foulards, ... Prévoir deux à trois objets par « facteur ».

**Déroulement :**

Quand les rôles ont été distribués, les « boîtes aux lettres » se dispersent dans l'espace. L'enseignant vérifie que les différents « facteurs » ont identifié correctement la « boîte aux lettres » vers laquelle ils vont « courir » pour apporter le courrier.

Au signal de départ, les « facteurs » se saisissent de la première « lettre » et courent le plus vite possible déposer cette dernière dans leur « boîte aux lettres » puis reviennent chercher la seconde et ainsi de suite.

On change de rôles dans un deuxième temps.

Variantes :

- Le nombre de lettres à distribuer, ne pas dépasser 5.
- Le nombre de boîtes aux lettres, le facteur doit faire une « tournée » avec deux ou trois « boîtes aux lettres ».

COURSE A LA CHAUSSURE**But :**

Se chausser correctement le plus rapidement possible.

Organisation du groupe :

Toute la classe

Organisation matérielle :

Les joueurs mettent leurs chaussures en tas, bien mélangées, à l'autre bout du terrain.

Choisir un sol adapté aux déplacements sans aucun risque (salle de motricité, salle de classe).

Déroulement :

Au signal, les joueurs se précipitent pour récupérer leurs chaussures. Ils se rechaussent et regagnent leur place de départ. Ont gagné les premiers qui sont correctement chaussés.

Variantes :

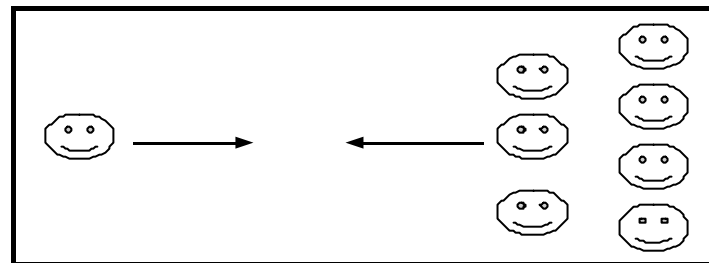
- Distance à parcourir pour remettre ses chaussures.
- Organisation par équipe de 3 à 4 enfants.

L'EPERVIER**But :**

Ne pas se faire prendre par l'épervier

Organisation du groupe :

Toute la classe, l'adulte fait l'épervier.

**Organisation matérielle :**

Matérialiser un terrain de forme rectangulaire. L'épervier se place sur un côté du terrain et le groupe classe en face.

Déroulement :

Au signal donné par l'épervier, les joueurs traversent en courant le terrain pour regagner leur nid. L'épervier sort de son nid pour essayer d'attraper le plus de joueurs en les touchant.

Variantes :

- Les joueurs pris deviennent à leur tour éperviers.
- Les éperviers se donnent la main pour se déplacer (former une chaîne).

COURIR VITE *ESPACE DE JEU RECTILIGNE***LA RIVIERE AUX CROCODILES****But :**

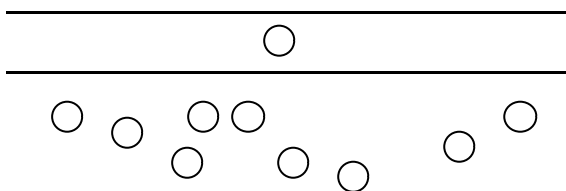
Courir vite d'un endroit à un autre en évitant des obstacles.

Organisation du groupe :

Le groupe classe dans son ensemble. Un « crocodile » dans la rivière.
Tout le groupe classe est rassemblé sur la largeur du terrain de jeu derrière la rivière.

Organisation matérielle :

Matérialiser la rivière : un couloir de 2 à 3 m de large, dans lequel évolue le crocodile.

**Déroulement :**

Le meneur de jeu est le crocodile. Les enfants doivent traverser la rivière gardée par le crocodile sans se faire prendre.
Le crocodile capture ses proies sans sortir de la rivière.

Variantes :

- Les enfants qui traversent la rivière peuvent avoir plusieurs vies (jetons tenus dans la main), à chaque fois que le crocodile les attrape, ils lui donnent un jeton.
- La largeur de la rivière à traverser est plus ou moins grande.

LES QUATRE COINS**But :**

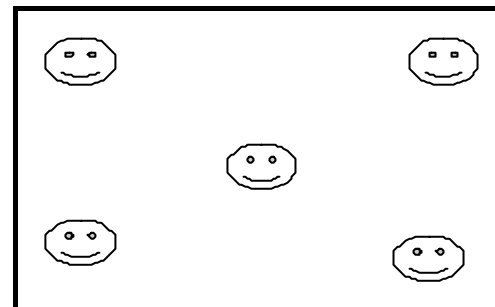
Trouver un cerceau

Organisation du groupe :

Toute la classe répartie en groupe de 5 élèves.

Organisation matérielle :

4 cerceaux sont disposés aux 4 coins d'un espace. 1 enfant par cerceau, l'enfant qui n'a pas de cerceau se place au centre de l'espace.

**Déroulement :**

Au signal, les joueurs doivent changer de cerceau. Le joueur du milieu doit trouver un cerceau.

Variantes :

- Changer la forme du signal (sonore, visuel).
- Distance entre les cerceaux.

COURIR VITE

LE PREMIER DANS SA MAISON DE COULEUR**But :**

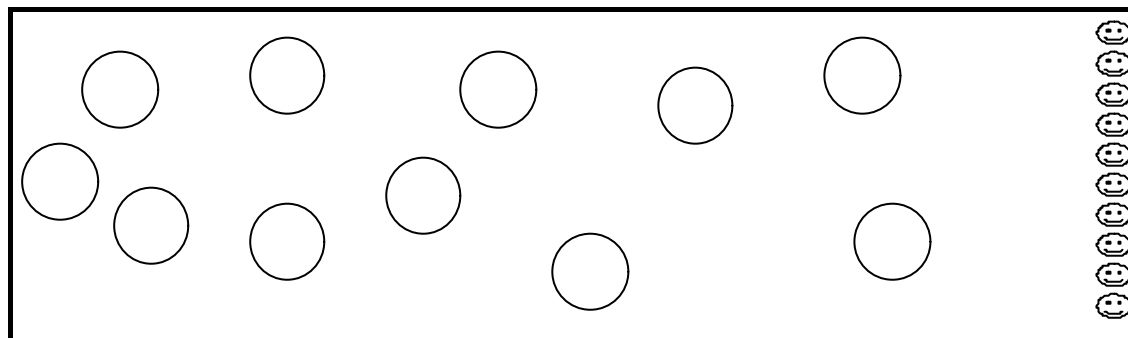
Courir le plus vite possible pour réaliser une tâche spécifique.

Organisation du groupe :

Le groupe classe dans son ensemble.

Organisation matérielle :

Salle de motricité, cour de récréation, gymnase, terrain de jeux. Eviter les surfaces glissantes. Des cerceaux de couleurs, des cordelettes ou des cercles dessinés au sol de couleurs différentes.

**Déroulement :**

Chaque enfant est dans un terrier matérialisé par le cerceau. A l'invitation de l'enseignant les joueurs vont se promener loin de leur maison. A un signal convenu, chaque joueur se cache dans n'importe quelle maison.

Variantes :

- Chaque joueur, au signal doit retrouver sa maison. Avec de très jeunes enfants, on peut, au début, personnaliser la maison par un objet propre à chacun, par exemple le signe de chaque enfant.
- Chaque joueur, au signal doit retrouver une maison de la même couleur que la première choisie.
- Varier la distance entre les maisons
- Le point de départ n'est plus anarchique mais organisé derrière une ligne.

REAGIR A UN SIGNAL SONORE OU VISUEL

QUI ATTRAPE ?**But :**

Ne pas se faire toucher par la personne de nommer.

Organisation du groupe :

Toute la classe.

Organisation matérielle :

Matérialiser l'espace de jeu. Les enfants sont groupés ou alignés à une extrémité de la salle ou du terrain.

Déroulement :

L'enseignant donne en même temps le signal de la poursuite et le nom du poursuivant, ex : « C' est Pierre qui attrape ! ». Dès que le prénom est donné, tous les enfants doivent courir pour arriver à l'autre extrémité de la salle ou du terrain sans se faire toucher par Pierre.

Variantes :

- Donner 2 prénoms à la fois pour la poursuite.
- Distance à parcourir plus ou moins grande.

LA COURSE AUX COULEURS**But :**

Reconnaître la couleur donnée.

Organisation du groupe :

Toute la classe, groupée au centre du terrain autour de l'enseignant.

Organisation matérielle :

Tracer quatre refuges aux 4 coins de l'espace jeu.
Cerceaux de couleurs différentes pour matérialiser la couleur des refuges.

Déroulement :

A l'annonce d'une couleur par l'enseignant, « bleu », par exemple, les enfants ayant du bleu sur tout ou une partie de leurs vêtements doivent courir vers le refuge correspondant.

Variantes :

- Garder les mêmes 4 couleurs mais modifier leur place dans les refuges.
- Changer les couleurs.
- Encourager la rapidité des déplacements.
- Un enfant devient meneur.

REAGIR A UN SIGNAL SONORE OU VISUEL

LES PETITS LUTINS**But :**

Réagir à un signal visuel.

Organisation du groupe :

Toute la classe.

Organisation matérielle :

Matérialiser un cercle au sol (craie), les enfants sont répartis autour d'un cercle. Le meneur de jeu (l'enseignante) tient une baguette magique, (un bâton).

Déroulement :

La fée, au centre du cercle, tient la baguette magique, à laquelle les lutins doivent obéir.

L'enseignante lève la baguette : les lutins sautent.

Elle abaisse la baguette : les petits lutins s'accroupissent.

Elle déplace la baguette vers la droite, ou vers la gauche : les petits lutins marchent, courent sur le cercle dans le sens indiqué par la baguette.

Variantes :

- Elle laisse tomber la baguette : les lutins doivent faire une action très précise décidée en début de jeu, par exemple : se tenir en équilibre sur un pied.
- Quand la baguette tombe, les lutins courent vers un endroit précis, le premier devenant la fée.
- Le meneur est un enfant.

DEPARTS AU FOULARD, AU BALLON, AU SON**But :**

Réagir à un signal

Organisation du groupe :

Toute la classe

Organisation matérielle :

Accessoires variés pour donner le départ d'une course.

Déroulement :

Courir sans s'arrêter jusqu' au cerceau dès que l'on entend, que l'on voit le signal de départ.

Départ donné :

- avec un foulard levé,
- avec les mains levées vers le haut ,
- Au coup de sifflet, au son du tambourin, avec un claquoir.
- Un ballon est lancé vers l'avant, vers le haut.

Variantes :

- Les enfants donnent le départ.
- Mettre toute situation de course en variant les modalités de départ.

COURIR VITE SUR UN AXECOURIR EN DIRECTION DE SON PLOT**But :**

Courir le plus vite possible pour réaliser une tâche spécifique

Organisation du groupe :

Groupe classe dans son ensemble. 5 à 6 équipes de 3 coureurs.

Organisation matérielle :

Gymnase, cour de récréation et terrain de jeux.

Matérialisation de couloirs de course.

En bout de chacun des couloirs est disposé un ballon posé sur un plot.

**Déroulement :**

Les élèves sont alignés par 4 ou 5 sur la ligne de départ. Au signal, ils courent vers le ballon, arrivés devant le plot ils brandissent le ballon au-dessus de leur tête et le reposent sur le plot. Ceci constitue le signal pour le départ du deuxième coureur et ainsi de suite.

Variantes :

- La distance entre la ligne de départ et le plot surmonté du ballon.
- Le nombre de fois que le ballon est soulevé en un temps donné.

(15 à 20 secondes)

LA COURSE AUX GALETS**But :**

Courir le plus vite possible en réalisant une tâche spécifique

Organisation du groupe :

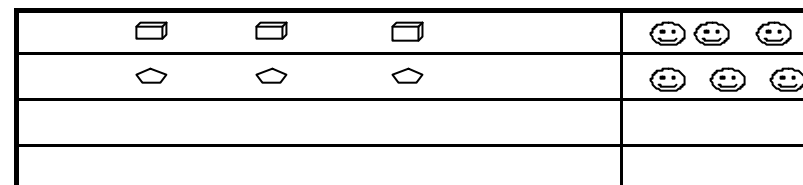
Groupe classe dans son ensemble. 5 à 6 équipes de 3 coureurs.

Organisation matérielle :

Gymnase, cour de récréation et terrain de jeux.

Matérialisation de couloirs de course.

Trois objets par couloirs (galets, petits anneaux, sacs de graines,...)

**Déroulement :**

Les premiers coureurs de chaque équipe sont sur la ligne de départ. Au signal, ils vont chercher le premier objet, le ramènent à la ligne de départ. C'est le signal pour le second coureur qui va chercher le second objet et ainsi de suite.

Variantes :

- Le nombre d'objets à ramener peut varier.
- La distance entre les objets et la ligne de départ est augmentée.
- Le premier coureur ramène les objets les uns après les autres, le second les repose alors que le troisième va les rechercher.
- Le nombre d'objets est important et l'équipe doit ramener le plus d'objets possible en un temps donné. (15 à 20 secondes)

COURIR VITE SUR UN AXELA QUEUE DU DIABLE ORIENTEE**But :**

Courir le plus vite possible pour rattraper un adversaire.

Organisation du groupe :

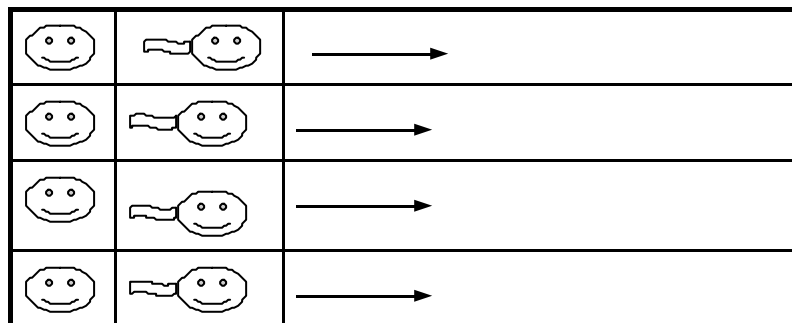
Groupe classe dans son ensemble. des équipes de 2 coureurs.

Organisation matérielle :

Gymnase, cour de récréation et terrain de jeux.

Matérialisation de couloirs de course.

Un foulard pour chaque binôme, le foulard est passé dans l'élastique du pantalon, dans le dos

**Déroulement :**

Chaque binôme se place devant un couloir. Ils sont placés l'un derrière l'autre, sur deux lignes espacées de 1 m à 1,5 m.

Au signal, les élèves s'élancent vers la ligne d'arrivée, les seconds tentent de prendre le foulard avant la ligne d'arrivée.

Changement de rôle.

Variantes :

- Varier la distance entre les deux lignes de départ.
- Varier les positions de départ (assis, un genou au sol,...)

LA COURSE AUX OBJETS**But :**

Courir le plus vite possible pour réaliser une tâche précise.

Organisation du groupe :

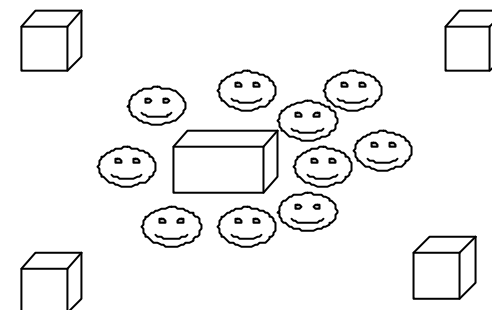
Groupe classe dans son ensemble.

Organisation matérielle :

Salle de motricité, gymnase, terrain de jeux, cour de récréation.

Des objets de 4 couleurs différentes et 4 caisses avec un repère de couleur afin d'associer à une caisse des objets d'une même couleur.

Un carton central contenant le trésor au départ du jeu.

**Déroulement :**

Les élèves sont groupés au centre du terrain, autour du carton central, au signal de l'enseignant, ils se saisissent d'un objet (un seul à la fois) et vont le poser dans la caisse correspondante à la couleur de l'objet.

Variantes :

- Limiter le temps de jeu (15 à 20 secondes).
- Varier la distance entre le carton central et les autres caisses.
- Organiser le groupe classe par équipes .

BIEN TERMINER SA COURSE

COURSE A LA RENCONTRE OU L'EPOUVENTAIL**But :**

Courir le plus vite possible sans décélérer avant la ligne d'arrivée

Organisation du groupe :

Le groupe dans son ensemble avec constitution de trinômes

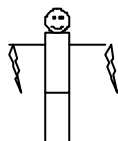
Organisation matérielle :

Gymnase, cour de récréation et terrain de jeux.

Matérialisation de couloirs de course.

Pour chaque couloir, le trinôme se distribue de la façon suivante :

- Deux coureurs face à face, positionnés sur des lignes de départ matérialisées au sol
- Le troisième est placé au milieu du couloir, bras tendus, tenant un foulard dans chacune de ses mains.

**Déroulement :**

Au signal, les deux coureurs s'élancent pour attraper en premier un foulard.

Changer de rôles et d'adversaire.

Variantes :

- Varier la distance entre les deux lignes de départ.
- Varier les positions de départ (assis, un genou au sol,...)
- Organiser le groupe classe par équipes
- Par équipe, limiter le temps de jeu, le signal de départ entre équipiers est la prise de foulard par le coureur précédent.

LA COURSE AVEC HANDICAP**But :**

Courir le plus vite possible sans décélérer avant la ligne d'arrivée

Organisation du groupe :

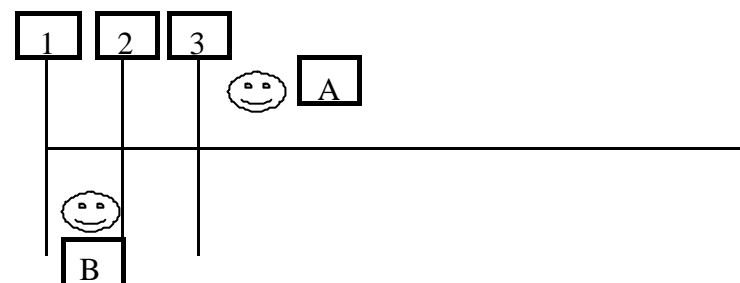
Le groupe classe dans son ensemble avec constitution de binômes.

Organisation matérielle :

Gymnase, cour de récréation et terrain de jeux.

Matérialisation de couloirs de course.

Les lignes de départ sont décalées, espacées de à 0,50 m. cf. Dessin

**Déroulement :**

La course se déroule sous forme de défi par 2.

Dans chaque binôme le coureur A se place sur la ligne 1, le coureur B sur la ligne 3. Au signal, les deux coureurs partent pour franchir en premier la ligne d'arrivée. Ils reviennent calmement en marchant le long des couloirs.

Un deuxième défi est lancé, cette fois le coureur B se place sur la ligne 2, le coureur A reste sur la ligne 1.

Un troisième défi débute alors que le coureur B se place sur la ligne 1.

On recommence les 3 défis en sachant que cette fois, le coureur A prend les départs du coureur B.

Variantes :

- Distance entre les lignes de départ

VERS LA COURSE DE RELAIS

LA COURSE AUX GALETS EN RELAIS

Cf. « courir vite sur un axe »

LA COURSE AU PLOT EN RELAIS

Cf. « courir vite sur un axe »

LE RELAIS AUX ANNEAUX**But :**

Etre l'équipe qui la première à réaliser une tâche.

Organisation du groupe :

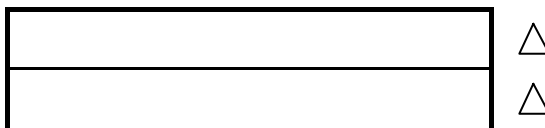
Le groupe classe est réparti en équipes, pas plus de 5 coureurs par équipe.

Organisation matérielle :

Gymnase, cour de récréation et terrain de jeux.

Matérialisation de couloirs de course.

En bout de couloir, placer deux plots distants de 2 m. Sur l'un des deux est posé un anneau de plage.

**Déroulement :**

Au signal, le premier coureur de l'équipe s'élance vers le plot où est placé l'anneau, récupère l'anneau pour le poser sur le deuxième plot. Il revient par le couloir de course pour taper la main du deuxième coureur de son équipe. Et ainsi de suite.

Variantes :

- Varier la distance
- En un temps donné, comptabiliser le nombre de fois que l'anneau est déplacé
- Remplacer l'anneau par une cordelette qui est dénouée et nouée sur deux piquets.

LE RELAIS AUX CERCEAUX**But :**

Etre la première équipe à réaliser une tâche.

Organisation du groupe :

Le groupe classe est réparti en équipes.
Pas plus de 5 coureurs par équipe.

Organisation matérielle :

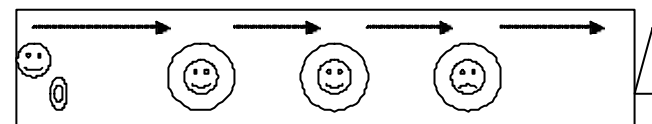
Gymnase, cour de récréation et terrain de jeux.

Matérialisation de couloirs de course.

Dans ce couloir sont disposés régulièrement des cerceaux.

Un objet à transporter (anneau de plage).

Des plots.

**Déroulement :**

Dans chacune des équipes, les coureurs sont placés de la manière suivante :

Le premier coureur est sur la ligne de départ avec l'anneau de plage dans la main.

Les autres coureurs sont placés dans les cerceaux .

Au signal de départ, le premier coureur court en direction du deuxième coureur pour lui transmettre l'anneau.

A son tour, le deuxième coureur part pour donner l'anneau au troisième coureur et ainsi de suite jusqu'au dernier qui doit placer l'anneau autour du plot d'arrivée.

Variantes :

- Varier la distance entre les cerceaux.
- Utiliser pour les plus grands un bâton relais.

COURIR VITE

LES FUSEES**But :**

Aller le plus loin possible en un temps limité (6 secondes).

Organisation du groupe :

Toute la classe avec passage individuel. Faire au moins 5 essais par enfant.

Organisation matérielle :



Tracer 3 à 4 couloirs de course dans un espace rectiligne.

Déroulement :

Au signal donné par l'enseignante, les enfants courent le plus vite possible jusqu'au signal de fin de course. Courir dans un couloir.

Variantes :

- Faire courir les enfants par petits groupes (2 ou 3), en respectant leur possibilité.

EVALUATION INDIVIDUELLE	  Dessiner ou coller le visage qui correspond	
	Je n'ai pas égalé mon record	J'ai égalé mon record 3 ou 4 fois
1er essai		
2ème essai		
3ème essai		
4ème essai		
5ème essai		

ATHLETISME- cycle II - Module d'apprentissage



Jeux de course :
Le premier dans sa maison.
La course aux médailles.
Les objets.

Ateliers de saut :
Sauter loin.

Ateliers de lancer :
Lancer des objets divers dans des cibles différentes

MESURE DES PERFORMANCES INDIVIDUELLES
voir description des situations et fiches de résultats

Course :
courir droit et maintenir son allure

Le premier au ballon.
Les deux lignes .

Course :
partir vite, accélérer

Le foulard.

Saut :
enchaîner course d'élan, appel un pied, et saut.

Les ruisseaux.
Les cailloux.

Lancer
à bras cassé, orienter la trajectoire de l'objet pour lancer haut et loin.

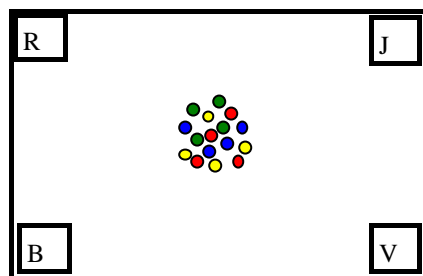
Le couloir.
Le mur.

Lancer
à bras cassé fort et précis.

Lancer d'adresse .

COMPETITION USEP PAR EQUIPE
rencontre inter-classes ou inter écoles
(voir fiches de résultats et barème USEP)

JEUX DE COURSE

LE PREMIER DANS SA MAISONDispositif :

- 4 zones (les maisons) délimitées aux quatre coins de l'espace de jeu;
- 1 drapeau de couleur différente déposé dans chaque maison;
- quatre équipes d'élèves (dossards de 4 couleurs identiques aux drapeaux) regroupées au centre.

Consigne/but :

Au signal de départ, courir vers sa maison pour être le premier et lever le drapeau.

Règle :

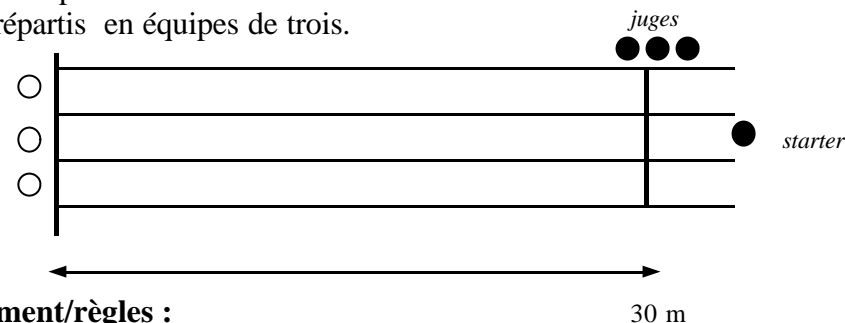
- Tous les élèves partent en même temps.
- Celui qui s'est emparé du drapeau a gagné (on n'a pas le droit de lui prendre le drapeau).

Variables :

- distance entre le départ et les maisons.
- nombre de coureurs par équipe : on peut faire des courses par niveau après quelques passages (les 1er s'affrontent, puis les 2e, etc).

LA COURSE AUX MEDAILLESDispositif :

- 3 couloirs de 30 m délimités.
- lignes de départ et d'arrivée matérialisées.
- élèves répartis en équipes de trois.

Déroulement/règles :

- chaque élève effectue trois courses :
- la première contre deux camarades de son choix.
- la seconde contre deux camarades ayant obtenu une médaille identique à la sienne à la 1^o course.
- la troisième contre deux camarades ayant obtenu une médaille identique à la sienne à la 2^o course.
- le 1^o est médaille d'or, le 2^o médaille d'argent, le 3^o médaille de bronze

Consigne/but:

Départ debout au signal de départ, courir droit dans son couloir le plus vite possible, franchir le premier la ligne d'arrivée.

Critère d'évaluation:

- maintenir sa place (si on est 1^o) ou l'améliorer au cours des trois courses.

JEUX DE COURSE

LES OBJETSDispositif :

- zone de jeu délimitée.
- au centre, autant de sortes d'objets que d'élèves par équipe.
4 objets de couleur différente de chaque sorte. (par exemple :
4 quilles (1 rouge, 1 bleu, 1 verte, 1 jaune), 4 balles (1 rouge, 1 bleu, 1 vert,
1 jaune), 4 foulards (1 rouge, 1 bleu, 1 vert, 1 jaune), 4 anneaux (1 rouge, 1 bleu,
1 vert, 1 jaune).
- quatre équipes d'élèves réparties sur les quatre côtés du terrain de jeu (dossards de 4 couleurs rouge, jaune, vert, bleu).

Règle du jeu / consigne :*Principe du jeu du bétet*

- dans chacune des 4 équipes, chaque joueur s'attribue un objet.
- le meneur du jeu annonce un objet, l'équipier correspondant court pour s'emparer de l'objet et le rapporter dans son équipe.
- 5 points sont donnés au 1°, 3 pts au 2°, 2 pts au 3°, 1 pt au 4°.
- l'équipe qui a obtenu le plus de points a gagné.

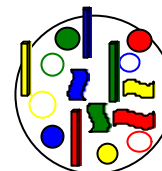
Variables :

- le meneur de jeu annonce successivement plusieurs objets.

R R R R

B B B B

J J J J

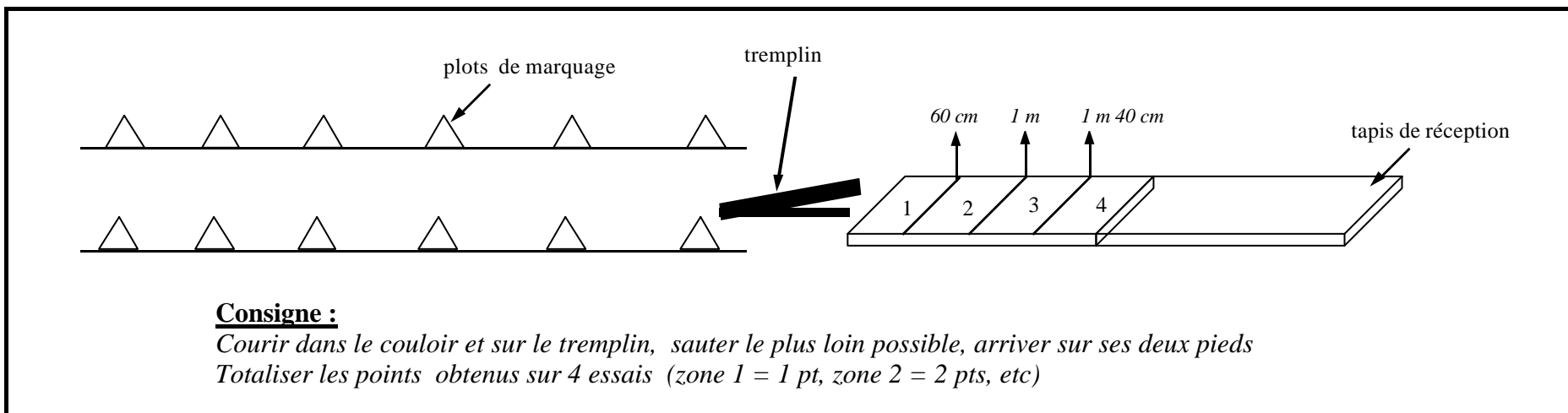
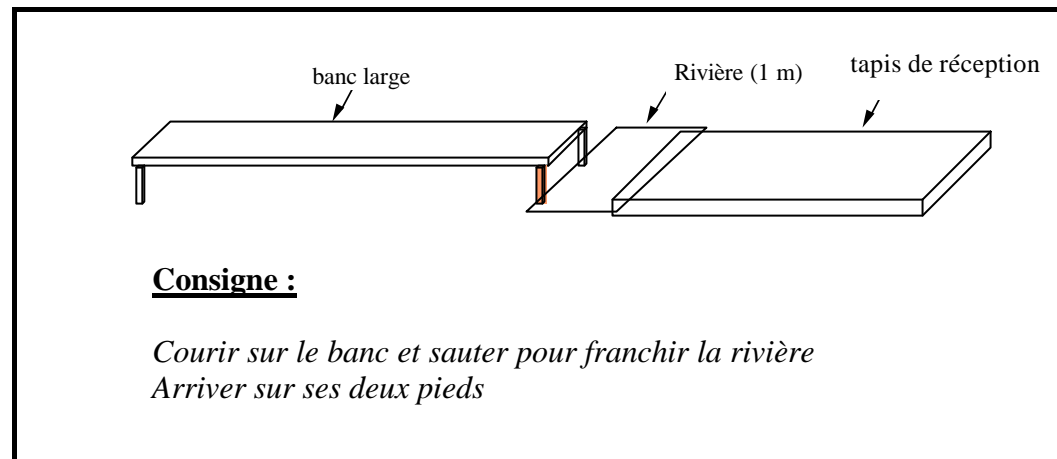
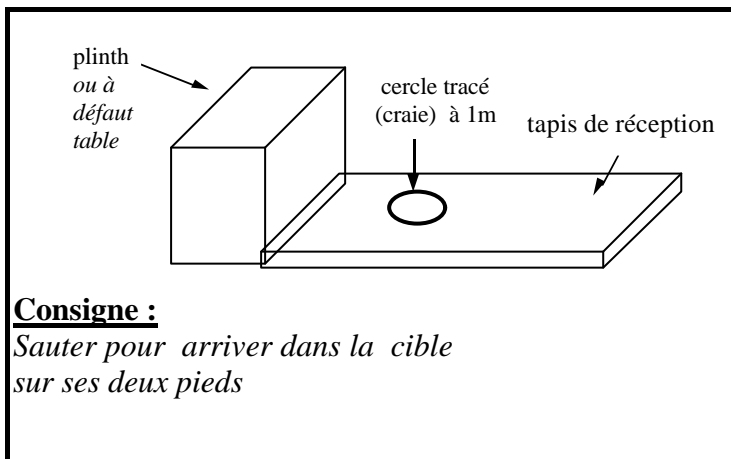


V V V V

ATELIERS DE SAUT

SAUTER LOIN

Dispositif : les élèves sont répartis en 3 équipes et effectuent une rotation sur trois ateliers les obligeant à sauter loin en contre bas.



LANCER DE BALLE LESTEES (200 g)

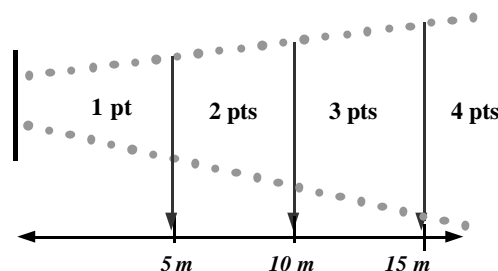
Chaque enfant lance successivement 3 balles avec ou sans élan. Lorsqu'il a terminé, il va ramasser ses balles et les porte à son successeur.

But : lancer chaque balle le plus loin possible.

Score : total des points obtenus à chaque lancer.
(de 3 à 12 points)

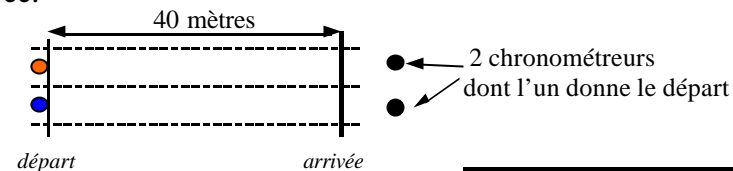
Matériel :

3 balles de 200 gr,
plots pour délimiter les zones.
attention à la sécurité

**COURSE CHRONOMETREE PAR DEUX**

Deux élèves de même niveau au départ de deux couloirs parallèles

But : mettre moins de temps que son camarade pour franchir la ligne d'arrivée.



Scores : 1 pt si temps > ou = à 11 secondes
2 pts si temps > ou = à 10 secondes
3 pts si temps > ou = à 9 secondes
4 pts si temps > ou = à 8 secondes

chaque élève passe 2 fois
et totalise ses points
(de 2 à 8 points)

Matériel : couloirs, lignes d'arrivée et de départ matérialisés.

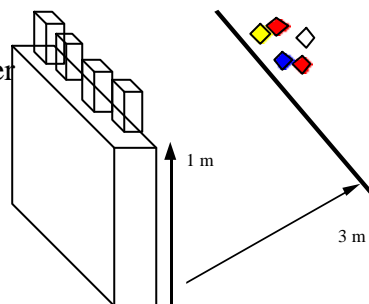
LANCER D'ADRESSE (fort et précis)

Chaque enfant lance successivement 5 sacs lestés sur quatre briques surélevées.

But : lancer fort et précis pour faire tomber les quatre briques.

Score : nombre de briques tombées après les 5 lancers. (de 0 à 4 points)

Matériel : 5 sacs lestés, 4 briques ASCO, zone de lancer délimitée, caisse ou table ou gros carton.

**SAUT EN LONGUEUR**

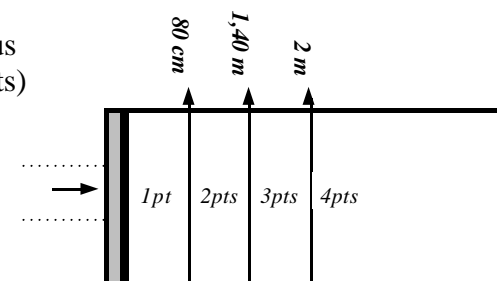
Enfants rangés en file indienne. Chacun saute 3 fois, à son tour.

But : sauter le plus loin possible après une brève course d'élan (appel un pied)

Score : total des points obtenus à chaque saut. (de 3 à 12 points)

Matériel :

sautoir ou tapis de réception.
Couloir, planche et zones de réception matérialisés



(On peut noter la longueur exacte du saut sur la fiche/élève si l'on a déroulé un décimètre le long de la fosse de réception)

fiches de résultats

Nom Prénom :	SAUT en longueur	
	ma performance : <i>(la longueur de mon saut)</i>	mes points
1er essai		
2 ème essai		
3 ème essai		
SCORE TOTAL :		

Nom Prénom :	COURSE CHRONOMETREE	
	ma performance <i>(le temps de ma course)</i>	mes points
1er essai		
2 ème essai		
SCORE TOTAL :		

Nom Prénom :	LANCER de balles lestées	
	ma performance	mes points
1er essai		
2 ème essai		
3 ème essai		
TOTAL :		

Nom Prénom :	LANCER d'adresse				
	1° essai	2° essai	3° essai	4° essai	5° essai
nombre de briques tombées					
SCORE TOTAL :					

COURIR DROIT ET MAINTENIR SON ALLURE

LE PREMIER AU BALLON**Dispositif :**

Deux coureurs au départ (trajectoires opposées).

Deux enfants sur la ligne médiane tenant un ballon à bout de bras.

Un juge de chaque côté de la ligne médiane.

Règles :

- séries homogènes (2 à 4 coureurs).
- celui qui s'empare du ballon le premier gagne 1 point.

Consigne but :

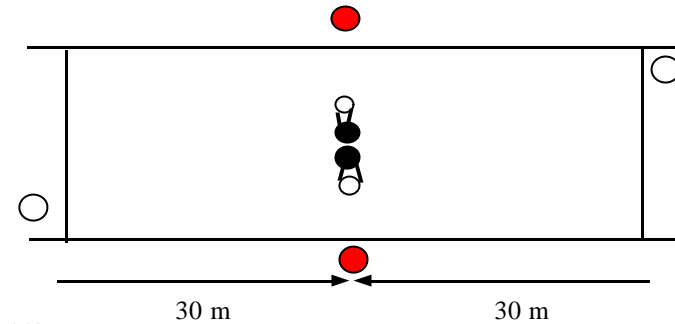
Courir le plus rapidement possible pour s'emparer du ballon le premier.

Critères d'évaluation :

- Nombre de points obtenus en trois essais.

Comportements observables lors du départ à partir desquels l'enseignant pourra conseiller l'élève.

- ⇒ pieds non placés dans l'axe de la course.
- ⇒ trajectoire non droite.
- ⇒ ralentissement avant la ligne médiane.

LES DEUX LIGNES**Règles :**

- séries homogènes (2 à 4 coureurs).
- départ de D au signal, arrivée en A2.
- 1 point à celui qui passe la ligne A1 en premier
- 1 point à celui qui passe la ligne A2 en premier.

Consigne but :

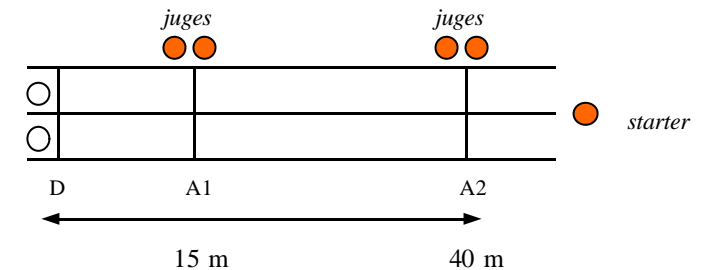
Courir le plus rapidement possible pour franchir le premier la ligne A1 et la ligne A2.

Critères d'évaluation :

- Nombre de points obtenus en trois essais.

Comportements observables lors du départ à partir desquels l'enseignant pourra conseiller l'élève :

- ⇒ pieds non placés dans l'axe de la course.
- ⇒ jambes non fléchies et poids du corps sur la jambe arrière.
- ⇒ bras inactifs.
- ⇒ départ à l'amble.

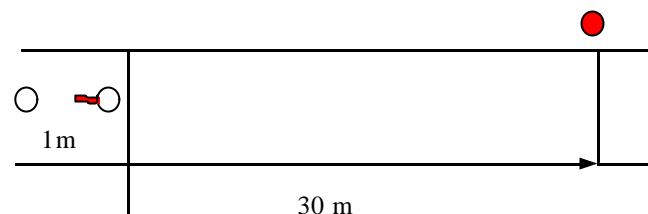


PARTIR VITE, ACCELERER

LE FOULARDDispositif :

Deux coureurs au départ l'un derrière l'autre distants de un mètre. Le premier a un foulard dans la ceinture.

Un juge à côté de la ligne d'arrivée.

Règles :

- séries homogènes de 2 coureurs. Chacun passe dans les rôles de poursuivi et poursuivant 3 fois.
- si le poursuivi passe la ligne d'arrivée avec son foulard, il gagne 1 point.
- si le poursuivant attrape le foulard avant la ligne d'arrivée, il gagne 1 point.

Consigne but :

Courir le plus rapidement possible pour s'emparer du foulard (ou essayer de le conserver).

Critères d'évaluation :

- Nombre de points obtenus en trois essais.

Comportements observables lors du départ à partir desquels l'enseignant pourra conseiller l'élève :

- ⇒ le poursuivant ne regarde pas le poursuivi.
- ⇒ trajectoire non droite.
- ⇒ le poursuivi se retourne pour voir où en est le poursuivant.

ENCHAINER COURSE D'ELAN, APPEL UN PIED ET SAUT

LES RUISSEAUX**But :**

Parvenir dans une zone de réception, après une course d'élan et un saut appel d'un pied.
Tenter de franchir des « ruisseaux » de plus en plus larges.

Dispositif et organisation matérielle :

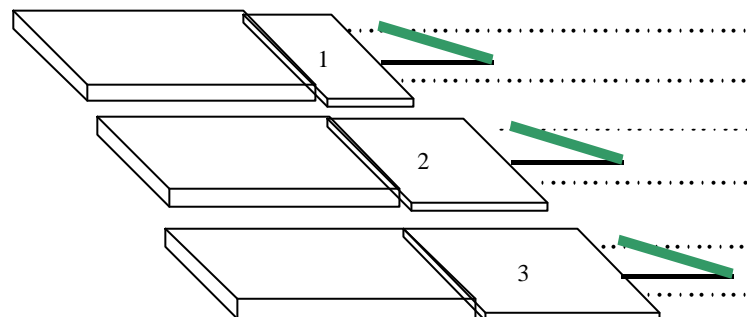
Travail par deux : un sauteur, un contrôleur (changement de rôle tous les 5 sauts).
Tremplins, zones des « ruisseaux » bien matérialisées, Tapis de réceptions.
Couloirs de course.

Consignes :

- *pour le sauteur :*
Choisir un ruisseau et tenter de le franchir en prenant appel d'un pied sur le tremplin après une course d'élan. Si le ruisseau est trop large, essayer sur un plus étroit.
Après 3 essais réussis sur 5, passer au ruisseau immédiatement supérieur.
- *pour le contrôleur :*
Vérifier que l'appel est pris d'un pied.
Décider si le sauteur peut changer de ruisseau.

Critère d'évaluation :

- Stabiliser sa performance : réussir 3 fois sur 5 à franchir sa meilleure distance.

**Observation :**

L'augmentation des « ruisseaux » doit être faible et progressive pour permettre au sauteur d'avoir des chances de changer de distance.

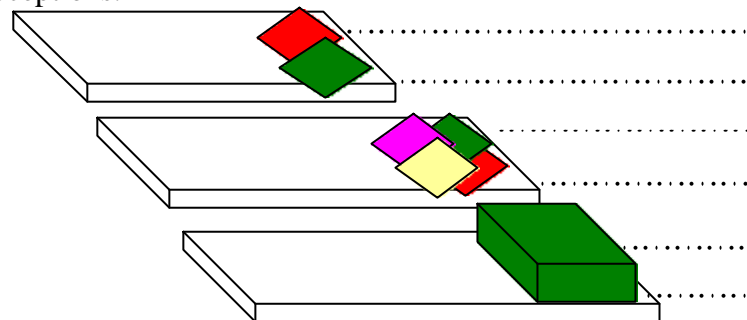
ENCHAÎNER COURSE D'ÉLAN, APPEL UN PIED ET SAUT

LES CAILLOUX**But :**

- ⇒ sauter par dessus des obstacles, après une course d'élan et un saut appelé d'un pied.
 ⇒ tenter de franchir des « cailloux » de plus en plus volumineux.

Dispositif et organisation matérielle :

Travail par deux : un sauteur, un contrôleur (changement de rôle tous les 5 sauts).
 Couloirs d'élan, « cailloux » (blocs mousses, coussins), tapis de réceptions.
 Couloirs de course.

**Consignes :**

- pour le sauteur :
Commencer au tapis n° 1 et tenter de franchir les cailloux en prenant appel d'un pied après une course d'élan.

Après 3 essais réussis sur 5, passer au tapis n° 3 et ainsi de suite.

- pour le contrôleur :
Vérifier que l'appel est pris d'un pied.
Compter les essais réussis.

Critère d'évaluation :

- Stabiliser sa performance : réussir 3 fois sur 5 à franchir sa meilleure distance.

FICHE DE CONTRÔLE	Benjamin					Amandine				
	1er essai	2e essai	3e essai	4e essai	5e essai	1er essai	2e essai	3e essai	4e essai	5e essai
tapis 1										
tapis 2										
tapis 3										

Tu mets une croix (X) si le saut est réussi,
 un trait (—) s'il n'est pas réussi. Pour réussir, il faut franchir les cailloux sans les toucher après un appel un pied

LE COULOIR

Groupes de quatre enfants ABCD. Chaque enfant du groupe lance à son tour une balle dans un couloir. Quand A a lancé, B vient se placer à côté du 1er point d'impact. A rejoint ce point et relance la balle. B vient alors se placer au second point d'impact. A relance la balle à partir de ce second point et ainsi de suite jusqu'à ce que la balle dépasse la ligne d'arrivée matérialisée. Les autres lancent successivement 3 balles avec ou sans élan. Lorsqu'il a terminé, il va ramasser ses balles et les porte à son successeur.

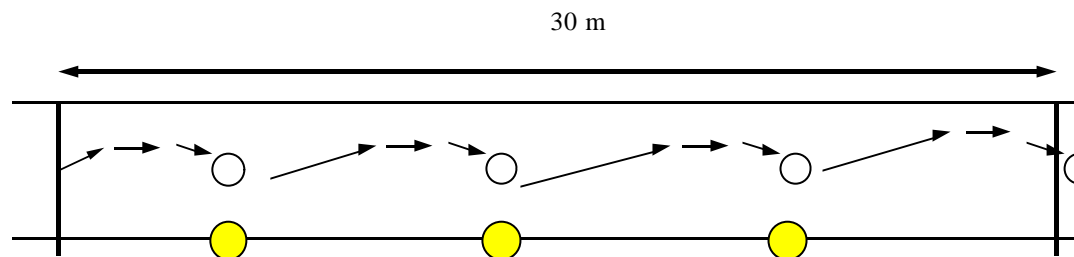
But : lancer chaque balle le plus loin possible.

Score : on compte le nombre de points d'impact (matérialisés par les enfants du groupe).
Celui qui en a le moins a gagné.

Matériel :

balles de 200 Gr.
couloirs espacés les uns des autres (terrain, cour).

attention à la sécurité

LE MUR

Ateliers de 5 ou 6. Chaque enfant lance à son tour une balle par dessus un mur (gros tapis de réception levé ou drap tendu entre deux poteaux). Chacun note sur un fiche les essais réussis. Au bout de 3 essais réussis, il recule à la zone 2 et ainsi de suite.

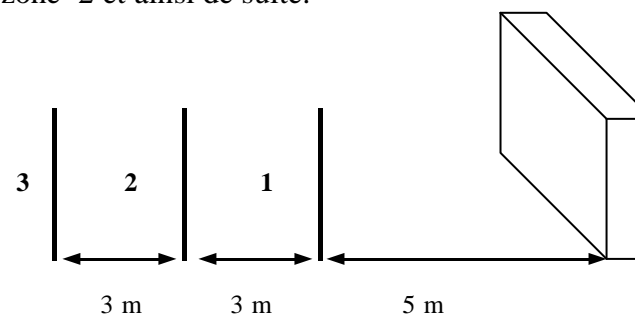
But : lancer haut et loin pour faire le plus de points possible.

Score : Zone 1 (3 essais réussis) = 1 point, zone 2 = 2 points, zone 3 = 3 points
A la fin du temps, comptabiliser ses points.

Matériel :

balles de 200 gr.

attention à la sécurité : chacun récupère sa balle quand tout le groupe a lancé.



Les distances du schéma sont indicatives (GS) et sont à aménager en fonction de l'âge et du niveau

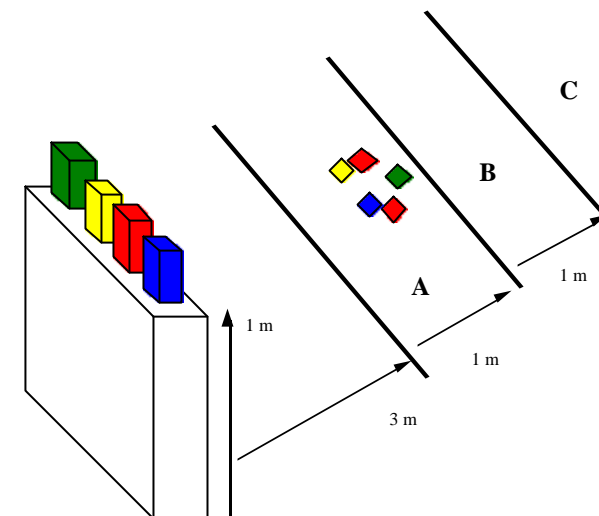
Lancer d'adresse

Chaque enfant lance successivement 5 sacs lestés sur des briques ou boîtes à chaussures surélevées.
 S'il réussit à atteindre les 4 briques, il recule à la zone 2 et ainsi de suite.

But : lancer fort et précis pour faire tomber les quatre briques.

Score : 4 briques tombées en zone A = 4 points
 4 briques tombées en zone B = 6 points
 4 briques tombées en zone C = 8 points

Au signal de l'enseignant, comptabiliser ses points.



Fiche de marque

Nom, Prénom :	Je lance de la zone A <i>Je mets une X si je fais tomber les 4 briques, sinon un O</i>	Je lance de la zone B <i>Je mets une X si je fais tomber les 4 briques, sinon un O</i>	Je lance de la zone C <i>Je mets une X si je fais tomber les 4 briques, sinon un O</i>
1er essai (5 balles lancées)			
2e essai (5 balles lancées)			
3e essai (5 balles lancées)			
4e essai (5 balles lancées)			
5e essai (5 balles lancées)			
Si je réussis au 1er essai en zone A, je passe au premier essai en zone B, sinon je fais un 2e essai et ainsi de suite Si je réussis au 1er essai en zone B, je passe au premier essai en zone C, sinon je fais un 2e essai et ainsi de suite			

Nom Prénom :	SAUT en longueur		COURSE chronométrée		LANCER d'adresse		LANCER loin balles lestées 200 gr		TOTAUX INDIVIDUELS
	ma meilleure performance : <i>(la longueur de mon saut)</i>	mes points	ma meilleure performance : <i>(le temps de ma course)</i>	mes points	ma meilleure performance : <i>(le nombre de briques tombées)</i>	mes points	ma meilleure performance : <i>(la distance du point de chute de la balle)</i>	mes points	
SCORE DE L'EQUIPE par épreuve									Total général :

ATHLETISME - CYCLE III - Module d'apprentissage

Entrée dans l'activité
De 1 à 3 séances

Situation de référence
Pour évaluer les besoins

Objectifs d'apprentissage

Situations d'apprentissage
6 à 8 séances

Situation d'évaluation
des apprentissages

Jeux de course
avec obstacles
en relais

Sauter loin
Sauter haut

Lancer loin et fort
Des objets de formes
différentes

Prises de performances individuelles au cours d'un Regroupement USEP

1 course avec obstacles
1 saut en longueur ou en hauteur
1 lancer au choix
1 relais 10x40 m

Courir vite en franchissant des obstacles



Choisir son parcours.
Etre sur le bon pied.

Courir à plusieurs en se relayant



Partir à point.
Faire mieux à 2 que seul.

Sauter haut
Sauterloin



Déterminer le pied d'impulsion.
La course d'élan.
L'envol.

Lancer en translation, en rotation



Lancer lourd.
Lancer léger.
Lancer en rotation.

Course longue



Courir longtemps, régulièrement.

Compétition USEP par équipes de 4

LE TRIATHLON

1 course de haies
1 saut au choix
1 lancer au choix
1 relais 4x40 m

AVEC OBSTACLES**Objectif :**

Courir vite.

But du jeu :

Franchir les obstacles bas sans ralentir sa course.

Organisation matérielle :

Disposer dans la cour d'école , sur le stade , sur une piste d'athlétisme , plusieurs obstacles de différents formes (lattes de bois , ballons , médecine-ball , cônes avec lattes ,....) à intervalles irréguliers dans plusieurs couloirs (même dispositif)sur une cinquantaine de mètres .

Consigne :

*De la ligne de départ à la ligne d'arrivée courir le plus vite possible .
Franchir les obstacles sans piétiner, ni ralentir, ni sauter.*

AVEC RELAIS**Objectif :**

Se passer un objet « témoin » en course.

But du jeu :

Parcourir une courte distance avec un objet et le transmettre .

Organisation matérielle :

Plusieurs équipes vont s'affronter (4 ou 5 équipes) sur un parcours en ligne dans la cour d'école , sur le stade, sur une piste d'athlétisme (une centaine de mètres) . Zone de passage matérialisée au sol (ligne, plots)

Consignes :

De la ligne de départ à la ligne d'arrivée se passer l'objet (anneau , bâton , balle tennis) de main en main le plus rapidement possible dans votre zone de passage .

Variante :

- Même jeu autour d'une piste circulaire avec zones de passage (10 mètres) matérialisées par des plots.

Critères de réussite :

- L'équipe gagnante est celle dont « l'objet » franchit en premier la ligne d'arrivée.

SAUTER LOIN**Objectif :**

Franchir collectivement la plus grande distance .

But du jeu :

Etablir la plus grande performance par équipes de 3 ou 4 élèves

Organisation matérielle :

Sur le stade , soit terrain en herbe, soit sautoir en longueur, par équipes de 3 à 4 sauteurs.

Chacun à son tour observe la zone d'appel et de réception du sauteur précédent .

La distance du saut est obtenue par l'addition des performances des membres de l'équipe.

Consignes :

Réaliser son meilleur saut en longueur après une course d'élan adaptée à sa prise d'impulsion sur son meilleur pied.

Critères de réussite :

- Les impulsions sont prises au bon endroit (zone d'appel)

SAUTER HAUT**Objectif :**

S'élever par une impulsion d'un pied .

But du jeu :

Franchir un plan vertical après impulsion d'un pied.

Organisation matérielle :

Cour d'école, gymnase, aire de saut (sable).
Réception sur matelas ou tapis sarneige.

Consignes :

Après quelques foulées d'élan de face , passer par dessus l'élastique sans faire bouger les foulards suspendus.

Critères de réussite :

- Franchir l'élastique sans faire bouger les foulards.

Variante :

- Plusieurs essais à partir de différents endroits .

LANCER LOIN ET FORT DES OBJETS DE FORMES DIFFÉRENTES**Objectif :**

Lancer différents objets dans une situation identique.

But du jeu :

Adapter le lancer à la forme de l'objet et de son poids.

Organisation matérielle :

Cour d'école , préau , stade , aire de lancer , stade d'athlétisme .

Matériel : ballons, balles lestées , balle de tennis , bâtons , cerceaux , anneaux , disques légers ,ballondes,....

Consignes :

Lancer par dessus un élastique différents objets , soit sans élan , soit avec élan afin que celui-ci atteigne la plus grande distance dans la zone de lancer .

Critères de réussite :

- Stabilisation des formes de lancer en fonction de l'engin.
- Evaluer son record par type d'engin.

Remarques :

Attention à établir et respecter les règles de sécurité.

PRISES DE PERFORMANCES- REGROUPEMENT USEP

(voir fiche de même type que pour le cycle II)

- une course avec obstacles : course de haies 35 m ou 50 m (cf : situation d'évaluation).
- un saut en hauteur : ciseau avec élastique, réception sable.
- un saut en longueur ou triple bond.
- un lancer au choix : en translation (balle lestée ou tube en dural), en rotation (cerceau ou ballonde).
- un relais 10 fois 40 m (un tour de piste de 400m).

CHOISIR SON PARCOURS**Objectif :**

Valoriser la vitesse de course .

But du jeu :

Choisir le parcours où l'on court le plus vite .

Organisation matérielle :

Plusieurs parcours parallèles , avec 4 obstacles bas (30 à 40 cm) à intervalles réguliers entre eux, mais variables sur les 4 parcours .

Consignes :

*Essayer les différents parcours et reconnaître celui sur lequel on est le plus à l'aise et sur lequel on réussit à courir le plus vite .
Puis défier un camarade , chacun sur son parcours .*

Critères de réussite :

- Le gain de la course

ETRE SUR LE BON PIED**Objectif :**

Impulsion sur le bon pied.

But du jeu :

Franchir la haie dans la foulée.

Organisation matérielle :

Par deux : 1 coureur et 1 observateur .

Plusieurs parcours , les haies de hauteurs différentes et à intervalles différents .

Idem situation choisir son parcours .

Consignes :

Dès le départ repérer le pied qui se pose le premier pour arriver sur son bon pied d'impulsion dès la première haie , franchir les autres haies avec le même pied d'impulsion .

Critères de réussite :

- Réaliser la consigne 6 fois sur 10 pour stabiliser sa réussite .

PARTIR A POINT**Objectif :**

Anticiper la mise en action du relayeur.

But du jeu :

Gain de la course à 2 contre 1.

Organisation matérielle :

Deux couloirs de vitesse sur piste , cour d'école , stade .
Un couloir aménagé avec une zone de transmission pour les 2 relayeurs.

Consignes :

*Pour le duo amener le témoin à l'arrivée aussi vite que le coureur seul.
Handicap possible pour le coureur seul.*

Critères de réussite :

- Gain de la course par les relayeurs en relation avec des règles d'action découvertes que l'on vérifie .

A savoir :

Commencer à s'élancer (repère sur la marque).
S'orienter dans l'axe de course pour le relayeur, donc éviter de regarder le relayé après son départ.

FAIRE MIEUX A DEUX QUE SEUL**Objectif :**

Rendre la transmission du témoin efficace.

But du jeu :

Mettre moins de temps à deux que seul.

Organisation matérielle :

Par équipe de deux dans un couloir, 50 mètres à parcourir.
Groupes des duos de valeur sensiblement égale sur 50 mètres.
Tracer la zone de passage, les repères ...

Consignes :

En vous relayant sur la distance de 50 mètres vous devez réaliser un temps inférieur à votre performance individuelle .

Critères de réussite :

- Quelles sont les règles d'action qui vous permettent de réussir ?

Exemple :

- Le moment du démarrage du relayeur est opportun, il coïncide avec le passage du relayé sur le repère au sol.
- Au moment de la transmission le relayé ne perturbe pas sa course et maintient sa vitesse.
- Lorsque le relayeur place le bras en arrière, au moment précis où il est rattrapé, il le fait sans ralentir

DETERMINER SON PIED D'IMPULSION**Objectif :**

Recherche du pied d'impulsion.

But du jeu :

Trouver le bon pied pour sauter haut .

Organisation matérielle :

Plusieurs fosses ou aires de réception.
Elastiques, plinth, tremplin.

Consignes :

*Prendre un élan modéré de face sur une dizaine de mètres et sauter d'un seul pied. Faire 3 à 5 essais.
Ensuite annoncer son pied d'impulsion et vérifier au cours de trois sauts consécutifs que le pied ne change pas.*

Variantes :

- Saut en ciseau, prendre son élan de côté opposé à celui du pied d'appel.
Exemple (à droite du sautoir pour appel pied gauche) lancer alternativement les jambes tendues avec chute sur la jambe droite. Jambes tendues avec chute sur la jambe libre.
- Utilisation d'un tremplin pour augmenter l'amplitude du saut et pour favoriser la prise de conscience de l'action des différents segments .Sauter en 3, 5, 7, appuis, (G D G, ou D G D ...)

Critères de réussite :

- Prise de conscience de l'action des différents segments.
Quelque soit la forme du saut, le pied d'appel est toujours le même.

LA COURSE D'ELAN**Objectif :**

Utiliser un élan efficace

But du jeu :

Sauter le plus loin possible en identifiant le meilleur dispositif.

Organisation matérielle :

Aire de réception sable utilisée dans sa grande largeur. 3 couloirs avec des longueurs d'élan différentes : 7 foulées, 3 foulées et 15 foulées d'élan.
Elèves par duo, un sauteur, un observateur. Zone d'impulsion matérialisée, un obstacle après la zone d'impulsion.

Consignes :

*Sauter sur les 3 dispositifs différents et comparer les performances, de 7 à 10 essais par dispositif.
L'observateur met en relation performance et efficacité de l'élan.*

Critères de réussite :

- Les performances sont meilleures avec l'élan de 7 à 15 foulées.

L'ENVOL**Objectif :**

Augmenter la longueur du saut par une modification de la posture pendant la phase aérienne.

But du jeu :

Sauter le plus loin possible avec appel surélevé.

Organisation matérielle :

Un haut de plinth ou petit tremplin dur placé dans la zone d'impulsion.

Consignes :

*Après une course progressivement accélérer de 8 à 12 m,
Prolonger la durée de l'envol par une prise d'appel sur l'élément rigide placé sur la zone d'impulsion,
Se réceptionner sur les deux pieds après un grouper tardif.*

Variantes :

- Alternner sans l'élément surélevé.

Critères de réussite :

- J'augmente la longueur de mon saut si je me grandis pendant l'envol pour ramener les jambes vers l'avant tardivement .

LANCER LOURD**Objectif :**

Lancer lourd en translation

But du jeu :

Lancer des deux mains une balle lestée de 1 kg.

Organisation matérielle :

En extérieur si possible , matériel médecine-ball 1kg ou balle lestée 1kg .

Surface de lancer : distance de 15 à 20 mètres .

Equipe face à face.

Lancer de face , des deux bras , pieds décalés , par poussée de tout le corps .

Consignes :

Pieds décalés (pied gauche devant pour un droitier) , tenir le médecine-ball à deux mains devant le front , faire une légère flexion des jambes , lancer vers le haut et l'avant par extension de tout le corps (jambes , tronc , bras)

Variantes :

- Idem avec un pas , voire plusieurs pas d'élan .

Attention une cible la plus haute possible(exemple cible matérialisé sur un mur par un nombre de points.

Critères de réussite :

- L'attitude finale est caractérisée par le bassin et les épaules face en avant, les deux bras tendus dans la direction du lancer.
- Maximum de points obtenus après 10 lancers et mise en relation des performances avec les règles d'action à découvrir et à vérifier : comme pour lancer haut je m'abaisse sur des appuis décalés afin d'utiliser la poussée de jambes , du tronc, en plus de celle des bras .

Consignes de sécurités :

Lancer et ramassage se font au signal de l'enseignant .

Tous lancent en même temps (ou en cascade)

LANCER LEGER**Objectif :**

Lancer léger en translation

But du jeu :

Lancer à bras cassé au-dessus de l'épaule une balle de tennis.

Organisation matérielle :

Soit en gymnase, soit en extérieur.

Balles de tennis, balles lestées de 150 à 300 gr. Zone de réception matérialisée par des tracés au sol

Départ de face, main au-dessus de la tête, lancer à bras cassé.

Consignes :

Lancer la balle de tennis après un élan couru de quelques pas (3 ou 4)

La balle étant tenue derrière le plus loin possible. Bras allongé, pieds décalés au moment de l'effort.

Variantes :

Lancer d'un tube en dural de 180-300gr sur des cibles au sol distantes de 3 à 5 mètres (cibles tracées à la craie, cerceaux,)

Critères de réussite :***Consignes de sécurités :***

Interdire aux élèves de se placer dans la zone de chute des engins et de lancer vis à vis.

LANCER EN ROTATION**Objectif :**

Lancer en rotation.

But du jeu :

Lancer loin un cerceau en le faisant passer par-dessus un obstacle.

Organisation matérielle :

En extérieur, un obstacle en hauteur à franchir (but de foot, handball).

Peu de distance entre la zone de lancer et l'obstacle.

Une zone de réception délimitée et constituée en zones étagées, mesurées.

Consignes :

Tenue du cerceau, libre, puis départ dos à l'aire de lancer, le cerceau loin du corps.

Variantes :

- On peut augmenter l'élan par un tour complet.
- Lancer d'une balle à deux mains (balle lestée 1 kg) dans un filet.

Critères de réussite :

- Mise en relation de la performance avec les règles d'actions découvertes et que l'on vérifie, comme :

Il faut de la vitesse pour lancer loin, fléchir sur les jambes pour augmenter la poussée, viser un point de repère pour une trajectoire idéale de l'engin.

COURIR LONGTEMPS REGULIEREMENT**Objectif :**

Gérer son énergie/ courir longtemps régulièrement.

But du jeu :

Courir un temps donné (10 minutes) et évaluer la distance parcourue à l'issue du temps.

Organisation matérielle :

Au stade, sur une piste, terrain en herbe, cour d'école..., mais toujours sur un parcours mesuré et balisé, en terrain plat (un plot tous les 50 mètres , par exemple sur un parcours de 200 m, 300 m, 400 m).

Consignes :

Courir entre 8 à 12 minutes pour effectuer la plus grande distance possible, (rapport distance /temps).

Variantes :

- en terrain accidenté mesuré.
- avec obstacles bas naturels (cf course d'orientation).

Critères de réussite :

- diminuer le nombre de fois où je marche.
- annoncer la distance parcourue et calculer sa vitesse en km/h.
- confronter des hypothèses sur les raisons de la performance.

Cette séance est à répéter plusieurs fois. Une fiche individuelle pouvant comporter la relation distance /temps, la fréquence cardiaque,....
En fin d'effort la fréquence cardiaque est de 140 à 170 pulsations /minute

COMPETITION USEP par équipes de 4 : LE TRIATHLON

une course de haies de 50 m ou de 35 m
un saut au choix
un lancer au choix
un relais 4 fois 40 m

35m/haies

Pour les 8 à 10 ans
Hauteur des haies : 0,50 à 0,60 m
Intervalles : 5m, 5,50m ou 6m (3 couloirs)
Départ : à 7m de la première haie
Distance du parcours : 35m (5 haies)

50 m /haies

Pour les 10 à 12 ans
Hauteur des haies : 0,50 à 0,60 m
5,50m départ à 10m de la première haie
6m départ à 10 ou 11m de la première haie
6,50m " à 11m "
7m " à 11m "
Distance du parcours : 50m (5 haies)