LES ACTIVITÉS ATHÉTIQUES À L'ÉCOLE



Des situations pour préparer le challenge départemental d'athlétisme

Le challenge départemental d'athlétisme

Réalisé en partenariat entre la Direction des services départementaux de l'Education nationale de la Meuse et le comité USEP 55, le challenge départemental d'athlétisme s'adresse à toutes les classes des cycles 2 et 3 du département.

Ce document "Les activités athlétiques à l'école" est destiné à aider à la mise en place d'un module d'apprentissage d'au moins 10 séances permettant de préparer le challenge départemental afin que les élèves vivent une véritable aventure athlétique autour des courses de vitesse, des courses de relais, des courses de durée (au cycle 2), des courses d'endurance-régularité (au cycle 3), des lancers longs, des sauts en longueur (au cycle 2) et du triple bond (au cycle 3).

Les situations présentées dans les documents «Challenge départemental d'athlétisme au cycle 2» et «Challenge départemental d'athlétisme au cycle 3» qui finalisent les modules d'apprentissage par des rencontres, peuvent également servir de situations de référence au début de module, afin d'évaluer les acquis des élèves, de les renseigner sur leur niveau puis, être de nouveau proposées en fin de module permettant ainsi de mesurer les progrès réalisés.

Les activités athlétiques

Elles font partie du champ d'apprentissage 1 : **Produire une performance maximale, mesurée à une échéance donnée.**

Au cycle 2

Ce champ rassemble des activités qui permettent à l'élève de se confronter à la notion de performance : courir plus vite, plus loin et/ou plus longtemps, sauter plus haut, lancer plus loin, ... Pour l'élève, il s'agit de se dépasser, de se défier ou de défier les autres, dans des situations qui amènent à mesurer des durées ou des distances. Il va « se battre contre le mètre ou le chronomètre ».

- La performance est maximale, au regard des possibilités de chaque élève ;
- La performance est mesurée, objectivée : elle est indiquée par un temps, une distance, une longueur franchie ;
- La performance est à une échéance donnée : la réalisation de la performance est programmée, elle est l'aboutissement d'une préparation durant laquelle l'élève est amené à planifier et à se préparer. Durant cette préparation, l'élève éprouve ses limites et apprend à utiliser au mieux ses possibilités motrices pour réaliser sa meilleure performance possible.

Au cycle 3

Il s'agit de permettre à l'élève de savoir mobiliser précisément ses ressources et de se doter d'habiletés motrices pour courir, sauter, lancer, nager et ainsi savoir réaliser, au moment voulu et de manière stable, sa performance optimale. Il s'agit simultanément de le rendre capable d'assurer une aide à l'organisation, à l'observation, à la mesure et à la validation des performances maximale des autres élèves.

Contribution du champ d'apprentissage 1 aux compétences générales et aux domaines du socle Au cycle 2

Domaines du socle	Compétences générales en EPS	Contribution du champ d'apprentissage n° 1 aux compétences générales et aux domaines du socle : les enjeux de formation	Attendus en fin de cycle 2 les plus concernés
Domaine 1 Les langages pour penser et communiquer	Développer sa motricité et construire un langage au corps	 Acquérir des coordinations motrices efficaces pour créer, conserver et transmettre de la vitesse; Construire une adresse gestuelle et corporelle bilatérale; Utiliser des repères externes pour maîtriser et réguler ses actions motrices; Mobiliser ses ressources de façon maximale. 	Courir, sauter, lancer à des intensités et des durées variables dans des contextes adaptés.
Domaine 2 Les méthodes et outils pour apprendre	S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre.	 Apprendre par l'action et la répétition, par le constat de ses résultats à l'aide de repères spatio-temporels simples et concrets (connaissance du résultat immédiate : cibles à atteindre, zones ou plots à franchir adossés à des points); Identifier les actions qui permettent la meilleure efficacité; Découvrir des habitudes (méthodes) de travail : se préparer avant un effort, respecter les consignes et l'espace de travail sur un atelier. 	Savoir différencier : courir vite et courir longtemps / lancer loin et lancer précis / sauter haut et sauter loin.
Domaine 3 La formation de la personne et du citoyen	Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités pour apprendre à vivre ensemble.	- Assurer des rôles pour mesurer, recueillir des performances.	Accepter de viser une performance mesurée et de se confronter aux autres. Remplir quelques rôles spécifiques.
Domaine 4 Les systèmes naturels et les systèmes techniques	Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière.	 Mobiliser de façon maximale ses ressources pour produire des efforts à des intensités variables; Découvrir des exercices et des situations pour préparer son corps de façon progressive à produire des efforts à des intensités importantes; Pratiquer dans le respect des règles de sécurité édictées par le professeur (agir en sécurité pour soi et pour les autres). 	Accepter de viser une performance mesurée.
Domaine 5 Les représentations du monde et l'activité humaine	S'approprier une culture physique sportive et artistique.	 Découvrir le sens des activités athlétiques dans des contextes adaptés aux ressources des élèves par la confrontation et / ou la production d'une performance mesurée; Construire des repères simples et concrets de performance athlétique pour découvrir ses capacités. 	Courir, sauter, lancer dans des contextes adaptés. Accepter de viser une performance mesurée et de se confronter aux autres. Remplir quelques rôles spécifiques.

Au cycle 3

Domaines du socle	Compétences générales en EPS	Contribution du champ d'apprentissage n° 1 aux compétences générales et aux domaines du socle : les enjeux de formation	Attendus en fin de cycle 3 les plus concernés
Domaine 1 Les langages pour penser et communiquer	Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer avec son corps	 Construire le langage de son corps : acquérir des coordinations motrices efficaces pour prendre l'impulsion au sol, se propulser dans l'eau Orienter les forces créées pour produire une trajectoire - Synchroniser les actions d'impulsion ou de propulsion - Identifier des rapports contradictoires : distance-vitesse ; intensité-durée ; amplitude-fréquence ; force-précision ; respiration-propulsion, etc. Construire le langage de son corps : utiliser l'intégralité de ses ressources pour réaliser sa 	enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus haut, plus loin ou plus

		meilleure performance mesurable pour courir, sauter, lancer, nager - Choisir l'intensité et l'allure pour atteindre la meilleure vitesse de déplacement sur une distance donnée (seul ou à plusieurs) - Utiliser un élan pour transmettre la vitesse à son corps ou à un engin (sauter loin, haut, lancer loin, précis) - Construire et utiliser une respiration adaptée aux contraintes du milieu et au type d'effort, court ou long • Percevoir le langage de son corps : choisir, utiliser, modifier des repères pour contrôler sa réalisation motrice dans l'espace, le temps - Se doter puis utiliser les repères extérieurs à son corps puis intérieurs à son corps pour contrôler la réalisation - Identifier des rapports contradictoires : intensité-durée, fréquence-amplitude, force-précision, forme de trajectoire-performance pour reproduire des performances dans une zone de performance choisie	Combiner une course, un saut, un lancer pour faire la meilleure performance cumulée.
Domaine 2 Les méthodes et outils pour apprendre	S'approprier par la pratique physique et sportive, des méthodes et outils	 Apprendre par l'action et la répétition en offrant un temps de pratique motrice supérieur à 50 % de la durée de la leçon Apprendre par l'observation des autres, l'analyse des résultats de l'action et les premières formes de planification de l'action (projets simples) Apprendre à apprendre seul ou avec ses camarades Par l'expérimentation, l'observation, la comparaison ou l'analyse, identifier les actions qui permettent une meilleure efficacité Manipuler des variables, observer les résultats, les écarter ou les conserver en fonction de l'effet recherché - Mettre en place et utiliser des codes conventionnels pour valider et recueillir les performances Fiabiliser le recueil, le stockage et l'exploitation des informations (observations, performances) Utiliser plusieurs instruments de mesure, favoriser l'utilisation des outils numériques 	Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques.
Domaine 3 La formation de la personne et du citoyen	Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités	 - Assurer les rôles pour mesurer, recueillir les performances en toute sécurité et fiabilité (starter, juge, mesureur,) - Assurer les rôles pour progresser (observateurs, conseillers) - Identifier les actions, les espaces, les moments à risque - S'engager et s'assurer de sa sécurité et de celle des autres - Assurer les prises de décision et les assumer 	Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer. Assumer les rôles de chronométreur et d'observateurs
Domaine 4 Les systèmes naturels et les systèmes techniques	Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière.	 Utiliser les repères extérieurs (espace, temps, lieux de chute) pour construire les repères sur soi (se préparer, réaliser l'effort souhaité, récupérer de l'effort musculaire, cardiaque, respiratoire) Percevoir et gérer les réactions de son corps à un effort (système respiratoire, circulatoire et musculaire) Connaître et conduire les différentes étapes nécessaires pour préparer son corps à un effort physique S'engager avec un projet réfléchi, ambitieux et réaliste Mettre en place progressivement des habitudes de préparation, de réalisation, de récupération à l'effort 	Combiner une course, un saut, un lancer pour faire la meilleure performance cumulée
Domaine 5 Les représentations du monde et l'activité humaine	S'approprier une culture physique sportive et artistique.	- Connaître des événements, des éléments présents ou anciens - Ordonner et classer des performances de distance, de temps, calculer une vitesse - Situer ses possibilités : comparer ses résultats à ceux d'une pratique experte • - Connaître les règles liées à l'hygiène et la sécurité dans un établissement de bain ou un espace surveillé - S'approprier les valeurs (motivation, goût de l'effort, performance, compétitivité, solidarité), la culture, les usages (échauffement, entraînement, techniques, chronométrage, mesures), les outils (chronomètre, appareil photo, vidéo, ordinateur), le lexique spécifique - Connaître les techniques nécessaires pour être efficace.	Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques.

Liens vers les ressources d'accompagnement des programmes EPS (Eduscol) Au cycle 2

- <u>Concevoir un module d'apprentissage</u> Exemple 1 : les grandes lignes d'un module en course longue
 - http://cache.media.eduscol.education.fr/file/Concevoir_et_mettre_en_oeuvre/91/1/RA16_C2_EPS_doc_5_ex_mod_N.D_583911.pdf
- <u>Concevoir une séance d'apprentissage</u> : Fiche de préparation d'une séance d'activités athlétiques aménagées
 - http://cache.media.eduscol.education.fr/file/Concevoir_et_mettre_en_oeuvre/91/3/RA16_C2_EPS_doc_7_activ_atlet_N.D_583913.pdf
- <u>Mettre en œuvre une situation d'apprentissage et la faire évoluer</u> : Exemple d'une séance d'activités athlétiques aménagées
 - http://cache.media.eduscol.education.fr/file/Concevoir_et_mettre_en_oeuvre/91/5/RA16_C2_EPS_doc_9_ex_athlet_N.D_583915.pdf
- <u>Présentation d'une vidéo illustrant la mise en œuvre d'une séance d'activités athlétiques</u> aménagées
 - http://videos.education.fr/MENESR/eduscol.education.fr/2016/Ressources2016/videosmai/Ars_film_lineaire_en_continu.mp4
- Quelques repères sur les possibilités des élèves et principes pédagogiques à mettre en œuvre : dans le champ d'apprentissage 1
 - http://cache.media.eduscol.education.fr/file/Concevoir_et_mettre_en_oeuvre/80/5/RA16_C2_EPS_S-informer_Reperes_principes_685805.pdf
- Ce qu'il y a à apprendre dans le champ d'apprentissage 1
 http://cache.media.eduscol.education.fr/file/Concevoir et mettre en oeuvre/79/7/RA16
 C2 EPS Faire progresser CA1 685797.pdf
- Ce qu'il y a à apprendre dans le champ d'apprentissage 1 : La course de vitesse
 http://cache.media.eduscol.education.fr/file/Concevoir et mettre en oeuvre/80/7/RA16
 C2 EPS Transformer contenus-reperes CA1 courir-vite 685807.pdf
- <u>Des repères pour évaluer dans le champ d'apprentissage 1</u> : Illustration dans l'activité course de vitesse
 - http://cache.media.eduscol.education.fr/file/Concevoir_et_mettre_en_oeuvre/78/7/RA16_C2_EPS_Evaluer_CA1_course_vitesse_685787.pdf

Au cycle 3

- Comprendre l'enjeu de formation du champ d'apprentissage 1 « Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée »
 http://cache.media.eduscol.education.fr/file/EPS/69/4/RA16 C3 EPS enj forma N.D 605694. pdf
- <u>La démarche en EPS</u>
 http://cache.media.eduscol.education.fr/file/EPS/69/2/RA16_C3_EPS_demarche_N.D_605692.pdf
- <u>L'explicitation des attendus de fin de cycle</u>: Quelles acquisitions pour accéder aux attendus de fin de cycle 3 du champ d'apprentissage n°1 ?
 http://cache.media.eduscol.education.fr/file/EPS/68/7/RA16 C3 EPS att fin cycle N.D 6056 87.pdf
- <u>Bâtir un module d'apprentissage en lancer</u>: Exemple de choix en trois étapes pour des cycles d'apprentissage sur tout le C3
 <u>http://cache.media.eduscol.education.fr/file/EPS/68/9/RA16_C3_EPS_bat_mod_lanc_N.D_605689.pdf</u>
- Illustration 1 : Travail plus spécifique de l'attendu « Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques »
 http://cache.media.eduscol.education.fr/file/EPS/69/6/RA16 C3 EPS illus 1 N.D 60569
 6.pdf
- Illustration 2 : Travail plus spécifique de l'attendu «Combiner des actions simples, courir-lancer»
 http://cache.media.eduscol.education.fr/file/EPS/69/8/RA16 C3 EPS illus 2 N.D 60569
 8.pdf
- <u>Lancer</u>: repères d'évaluation
 http://cache.media.eduscol.education.fr/file/EPS/70/0/RA16 C3 EPS lanc rep eval N.D _605700.pdf



Pour préparer → Les courses de vitesse ... (Cycles 2 et 3)

Cycle 2 : 20 à 30 mètres Cycle 3 : 50 mètres

SITUATION CV1

But de la tâche : Courir en fixant le premier piquet qui doit cacher le deuxième	Critères de réalisation : Regarder devant et conserver l'alignement des piquets.		
	Critère de réussite : Rester dans son couloir.		
Dispositif:	Variable :		
Couloirs matérialisés au sol2 piquets distants de 10 à 15 m dans l'alignement	- Varier la largeur du couloir		
au bout de chaque couloir.	- Supprimer les piquets		

SITUATION CV2

Capacités visées : - Réagir à un signal

- Adopter une position de départ adaptée

But de la tâche :

Réagir vite à des signaux sonores.

Consigne:

Au signal, les lions attrapent les gazelles qui rejoignent leur refuge le plus vite possible sans se faire attraper par leur adversaire direct.

Critères de réalisation :

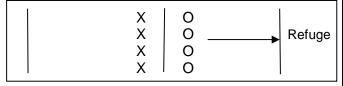
- Être attentif au signal
- Mettre le poids du corps sur la jambe avant
- Fléchir les jambes pour mieux pousser au départ

Critère de réussite :

Marquer plus de point que son adversaire après 6 essais (3 lions et 3 gazelles).

1 point est marqué par la gazelle si elle atteint son refuge sans être attrapée ou par le lion s'il attrape la gazelle avant son refuge.

Dispositif:



2 groupes : Lions et gazelles (constitution de binômes de même valeur physique). Limites de terrain matérialisées ; foulards de couleur.

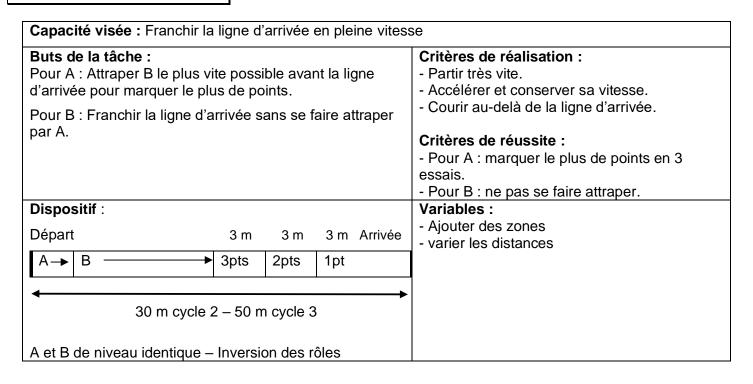
Inversion des rôles.

- Varier les positions de départ
- Varier l'écart des adversaires ou l'éloignement des camps
- Modifier le signal de départ

SITUATION CV3

Capacité visée : Franchir la ligne d'arrivée en pleine vitesse				
But de la tâche : Atteindre la ligne médiane avant son adversaire	Critères de réalisation : Franchir la ligne médiane en conservant sa vitesse de course.			
	Critère de réussite : Arriver le premier à la ligne médiane.			
Dispositif: 2 couloirs de 30 m (cycle 2), de 50 m (cycle 3). Une ligne médiane et deux coureurs qui se font face mais dans deux couloirs parallèles	Variables : Varier les distances de course			
0				

SITUATION CV4



SITUATION CV5

Capacité	Capacité visée : Adopter une position efficace de course pour créer de la vitesse et la conserver									
But de la tâche: Tester plusieurs parcours et trouver celui qui permet la meilleure performance.				- Pouss - Agir é - Conse Critère	er la jam nergique erver l'aliç de réus le premie	ment ave gnement site :	ui ec les bra pied – ba	as assin - épaule appui dans chaq		
Dispositi 3 parcou de la mo	rs avec				es lattes	(écarts	à ajuste	r en fon	ction de	s performances
Départ										Arrivée
Départ										Arrivée
Départ										Arrivée
Variables - Chronor		parcour	s							

EVALUATION:

Mise en place de la course de vitesse telle qu'elle est décrite dans le dossier Challenge.



Pour préparer → Les courses de relais ... (Cycles 2 et 3)

Les situations proposées méritent d'être mises en œuvre plusieurs fois dans le module d'apprentissage afin de stabiliser les conduites motrices nouvelles.

Aux compétences attendues de la course de relais s'ajoutent les compétences spécifiques de la course de vitesse.

SITUATION CR1

Capacité visée : Se transmettre le témoin sans se gêner				
But de la tâche: Déménager les objets de la caisse le plus rapidement possible	Critères de réalisation : - Ne pas lâcher l'objet avant la transmission. - Orienter son corps dans le sens de la course pendant la transmission. Critère de réussite : L'équipe qui gagne est celle qui a rempli la première sa caisse d'arrivée.			
Dispositif: Dispositifs parallèles A - B - C: relayeurs / 5 à 6 objets par caisse Caisse A B C Caisse d'arrivée de départ	Variables: - Passer d'objets divers à des témoins Contrainte de temps: limiter le temps de réalisation et comptabiliser le nombre d'objets transportés Nombre de relayeurs, d'objets à déménager.			
Rôle de chacun : A prend un objet, court le donner à B et prend sa place. B reçoit l'objet de A, court le donner à C et prend sa place. C reçoit l'objet de B, court le poser dans la caisse arrivée puis court prendre la place de A pour poursuivre le jeu.				

SITUATION CR2

Capacité visée : Se transmettre le témoin sans se gêner			
But de la tâche: Amener le plus vite possible le témoin derrière la ligne en le tenant à deux.	Critères de réalisation : - Ne jamais lâcher l'objet Orienter son corps vers la ligne d'arrivée pendant toute la		
	course. Critère de réussite : Passage de la ligne d'arrivée en premier pour le binôme.		

Dispositif 20à 25m 40m

Variables:

- Réduire la zone de course en binôme
- Donner un temps limite de réalisation (en fonction des performances de chaque binôme).

Dispositif (suite):

Aménagement:

- par 2, 1 relayé ●, 1 relayeur ○, 1 témoin,
- binômes de même force pour pouvoir se confronter,
- zone de transmission matérialisée (hachurée),
- points de repère de passage du relayé : départ du relayeur (plot).

SITUATION CR3

Capacité visée : Se transmettre le témoin en mouvement

But de la tâche:

Se transmettre le témoin entre équipiers sans le perdre

Critères de réalisation :

- Positionner sa main pour donner ou recevoir le témoin
- Orienter son corps dans le sens de la course pendant la transmission
- Ajuster son positionnement par rapport aux partenaires
- Ajuster sa vitesse de course aux autres et la conserver

Critère de réussite :

Être la première équipe à franchir la ligne d'arrivée sans avoir cessé de courir, et sans avoir fait tomber le témoin

Dispositif:

Une ligne de départ et d'arrivée.

Des équipes de 4 en file indienne.

Le dernier de la file a le témoin.

Au signal, la file se met à courir et l'avant-dernier tend la main vers l'arrière.

Le dernier donne le témoin et remonte le groupe pour prendre la tête et ainsi de suite...

Variables :

- Contrainte de temps : limiter le temps de réalisation
- Limiter le nombre d'équipiers
- Imposer par un signal sonore le moment de passage du témoin
- Varier l'allure de course

SITUATION CR4

Capacité visée : Se transmettre le témoin dans une zone définie

But de la tâche:

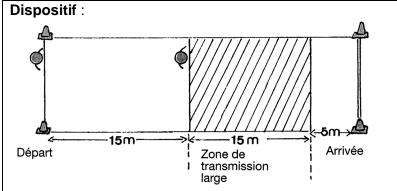
Transmettre le témoin dans la zone matérialisée et poursuivre sa course jusqu'à l'arrivée (les 2 coureurs).

Critères de réalisation :

- le passage du témoin est réalisé dans la zone définie
- le relayé conserve sa vitesse jusqu'à la ligne d'arrivée
- le relayeur commence à courir avant que le relayé n'entre dans la zone.

Critère de réussite :

Ne pas ralentir sa vitesse de course.



Le relayé transmet le témoin au relayeur dans la zone hachurée. Les deux courent jusqu'à la ligne d'arrivée.

Variables:

- Varier la distance de course
- Varier la distance de la zone de transmission
- Fixer un repère de départ du relayeur (cônes voir situation 2)

SITUATION CR5

Capacité visée : Conserver la vitesse au moment du passage du témoin But de la tâche : Critère de réalisation : Faire aller le témoin aussi vite ou plus vite que le Ne pas ralentir au moment de la transmission du témoin. coureur seul. Critère de réussite : Réduire l'écart temps coureur seul et relayeurs. Dispositif: Variables: A – B : relayé/relayeur / C : Coureur seul Donner un handicap au coureur seul (zone de départ différente...). Départ Arrivée C

SITUATION CR6

Capacité visée : Conserver la vitesse au moment du passage du témoin

But de la tâche:

Améliorer le temps de base de l'équipe en se transmettant le témoin.

Critères de réalisation :

- Ne pas ralentir au moment de la transmission du témoin.
- Passer le témoin dans la zone définie.

Critère de réussite :

Le temps de réalisation du relais à 4 est proche du temps de base de l'équipe.

Dispositif:

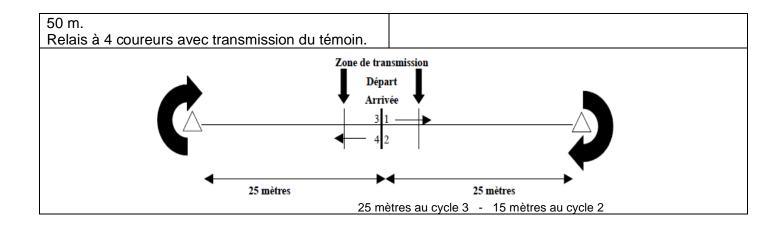
Des équipes de 4.

<u>Première phase</u>: Chronométrer chaque élève sur 30m (cycle 2) ou 50 m (cycle 3): départ – virage à 15 ou 25 m autour d'un plot - arrivée à l'endroit du départ.

Additionner les temps des 4 coureurs de l'équipe. Ce temps = temps de base de l'équipe.

Deuxième phase: un parcours de 4 x 30 m ou 4 x

- Varier la distance de course
- Varier l'ordre des relayeurs
- Varier la distance de la zone de transmission



EVALUATION:

Mise en place du relais tel qu'il est décrit dans le dossier Challenge.



Pour préparer → Les courses de durée ... (Cycles 2 et 3)

Cycle 2 : 2 à 8 minutes Cycle 3 : 8 à 20 minutes

SITUATION CD1

Capacité visée : Trouver, fixer et maintenir son allure				
But de la tâche :	Critère de réalisation :			
Courir sans marcher	Adopter un rythme de course qui permet de ne pas s'arrêter.			
	Critères de réussite : - Courir 4 tours sans marcher Pouvoir s'exprimer sans être essoufflé à l'issue du temps de course.			
Dispositif:	Variables :			
- circuit de 200 m	- Supprimer les départs 1 et 2 au fur			
- 4 plots de départ (numérotés ou de 4 couleurs différentes) répartis	et à mesure des réussites			
sur le circuit (tous les 50 m):	- Augmenter le nombre de tours			
Plot 1 : départ pour 1 tour	- Adapter la longueur du circuit aux			
Plot 2 : départ pour 2 tours	capacités des élèves			
Plot 3 : départ pour 3 tours	- Laisser l'élève choisir son contrat			
Plot 4 : départ pour 4 tours	au premier essai			
- tous les départs se font au signal du maître en même temps				
- chaque coureur va faire quatre essais au maximum (1er essai au				
plot 1) après un temps de récupération				
- si réussite, se rendre au plot suivant				
- si échec, repartir du même plot				

SITUATION CD2

Capacité visée: Maîtriser, contrôler, adapter sa respiration					
But de la tâche : Critère de réalisation :					
Trouver son rythme respiratoire en fonction de sa vitesse	Garder le même rythme respiratoire sur les 3				
de course.	tours.				
1 .	1.				

Consignes: 1ère course: Courir 3 tours sans s'arrêter. A chaque tour, essayer un rythme respiratoire différent.	Critère de réussite : Courir les 3 tours sans s'arrêter et sans être essoufflé.
2 ^{ème} et 3 ^{ème} courses : Courir 3 tours sans s'arrêter avec le rythme respiratoire le plus adapté.	
Dispositif:	Variables :
- circuit de 200 m	Les distances
- plusieurs points de départ :	
-1 sifflet pour le départ	
Exemples de rythmes respiratoires : - Souffler sur 3 foulées - Inspirer sur 3 foulées	
- Souffler sur 3 foulées - Inspirer sur 2 foulées	
•	
- Souffler sur 2 foulées - Inspirer sur 2 foulées	

SITUATION CD3

Capacité visée : Améliorer sa performance : courir sans ess récupération	oufflement et réduire le temps de
But de la tâche :	Critère de réalisation :
Courir plusieurs fois 2 minutes sans s'arrêter.	Courir sans essoufflement.
	Critères de réussite : - Courir 6 fois 2 minutes sans marcher, sans être essoufflé Avoir colorié toutes ses cases Ne pas s'être arrêté.
Dispositif:	Variables :
- circuit de 200 m	- Autres séances échelonnées dans le
- 4 points de départ : en fonction des performances relevées	temps:
lors de la situation 1	- 4 fois 3 minutes
- 6 courses de 2 minutes	- 3 fois 4 minutes
- 2 minutes de récupération entre chaque course en	- 2 fois 6 minutes
marchant	- Diminuer le temps de récupération (1 min
- 1 chronomètre et 1 sifflet pour le maître	entre chaque course).
- 1 coureur/1 observateur : 1 fiche par élève : l'observateur	
marque 2 points par course réussie et colorie la case	

SITUATION CD4

Capacite visee: Fixer et maintenir son allure par rapport a des reperes					
But de la tâche :	Critère de réalisation :				
Ramener le plus d'élastiques (ou autres objets).	Choisir le parcours adapté à son				
Consignes :	rythme de course				
Sur 5 tours	Critères de réussite :				
▶ Pour le maître : Siffler toutes les 20 secondes (à ajuster si	- Courir sans marcher, passer à				
nécessaire).	chaque poste aux coups de				
▶ Pour le facteur : Donner un élastique au coureur s'il passe à la					
poste au coup de sifflet.	sifflets.				
➤ Pour le coureur : Courir sans marcher et sans s'arrêter pour	- Pouvoir s'exprimer sans être				

passer à la poste aux coups de sifflet. essoufflé à l'issue du temps de course. Dispositif: Variables: - Un parcours de longueurs différentes - Augmenter le nombre de tours - 2 postes de 5 m de long - Le faire par équipe poste - Raccourcir la longueur de la poste 20 m - Élèves en binôme : 1 coureur et 1 facteur qui détient des élastiques (le facteur passe d'une poste à l'autre pendant que son binôme court) - temps prévu par tour : 40 secondes (20 s par demi tour) - changer les rôles, les répéter 3 fois - un chronomètre et un sifflet

SITUATION CD5

Capacité visée : Améliorer ses performances

But de la tâche :

Courir 6 tours en 6 minutes sur un parcours choisi.

Consignes:

Phase 1 :

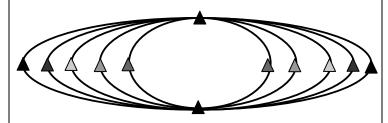
Choisir un **parcours essai** à faire en 6 minutes de manière régulière (1 min par tour).

Phase 2 :

Courir de nouveau 6 minutes sur le **parcours choisi**, (après temps de récupération).

Dispositif:

- Différents parcours matérialisés par des plots de couleurs (par exemple : 120 m, 140 m, 160 m, 180 m, 200 m)



- 1 chronomètre et 1 sifflet pour le maître

Critère de réalisation :

Choisir le parcours qui permet l'amélioration de sa performance

Critères de réussite :

- Courir les 6 tours choisis sans marcher
- Pouvoir s'exprimer sans être essoufflé à l'issue du temps de course.

Variables:

Augmenter la durée de course en fin de cycle 3 (de 12 à 20 min)

Fiche élève

Date	1ère course	2 ^{ème}	3 ^{ème}	4 ^{ème}	5 ^{ème}	6 ^{ème}	Total des
		course	course	course	course	course	points

2 minutes						
2 minutes						
3 minutes	3 minutes	3 minutes	3 minutes			
4 minutes	4 minutes	4 minutes				
6 minutes	6 minutes					

EVALUATION:

Mise en place de la course de durée (cycle 2), régularité (cycle 3) telle qu'elle est décrite dans le dossier Challenge.



Pour préparer → Les lancers longs ... (Cycles 2 et 3)

Pour toutes ces situations de lancer, matérialiser les aires de lancer et rappeler les règles de sécurité : on ne récupère les objets lancés que lorsque tous les élèves ont terminé.

SITUATION L1

	<u> </u>	JATIO							
Capacité visée : Adapter le geste à l'engin (cycle 2)									
- Répertorier les différentes formes de lancers									
efficaces							Critère de réussite : Lancer l'objet le plus loin possible en utilisant le geste approprié et en ne dépassant pas la limite de lancer.		
Dispositif : Aire de lancer de 30 m divisée en 6 zones de 5 m							Variables : - Les objets à lancer		
x x x	0	1	2	3	4	5	 - La dimension des zones à augmenter, à diminuer - Les balles brûlantes - Le gagne-terrain : Traverser le terrain délimité en un minimum de lancers → individuel/par équipe 		
Par binôme : 1 lanceur – 1 observateur Changement de rôle tous les 5 lancers Multiplier les lancers							→ sans confrontation/avec confrontation		
Matériel									
Lancer à bras cassé					sé		Lancer en rotation		
- Balles légères							- Cerceaux		
- Balles lestées							- Anneaux		

 Javelot en mousse Comète (comète "artisanale" : balle de tennis dans une chaussette) Vortex 	
---	--

SITUATION L2

Découverte et structuration

Buts de la tâche:

- Trouver la facon de lancer la plus efficace possible
- Observer pour dégager les critères de réalisation (un critère d'observation à la fois)

Dispositif:

Idem situation L1

Par binôme : 1 lanceur – 1 observateur Changement de rôle tous les 5 lancers

Variables:

- Augmenter ou réduire la dimension des zones
- Matérialiser des couloirs pour chaque lanceur (lancer dans l'axe)

Critères de réalisation :

- Placer la jambe avant opposée au bras lanceur pour permettre pour atteindre la zone la plus éloignée une rotation du buste et le transfert des appuis
 - Transférer le poids du corps sur le pied avant au moment du déclenchement du lancer en gardant le buste vertical
 - Pendant le transfert du poids du corps vers l'avant, le bras lanceur placé très en arrière tire d'abord la balle puis la pousse.

Critères de réussite :

- Lancer le plus loin possible en ne dépassant pas la limite de lancer
- Garder les deux pieds au sol
- Basculer légèrement son corps vers l'avant
- Le bras lanceur enchaîne deux actions : tirer la balle en arrière puis la pousser
- Se grandir au moment du lancer

Fiche d'observation	Élève 1	Élève 2
Le bras lanceur		
Les pieds		
Le buste		

L'observateur peut écrire, dessiner → support pour discussion

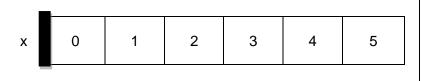
SITUATION L2 bis Entraînement

Capacité visée : Lancer une balle à bras cassé sans élan le plus loin possible				
But de la tâche :	Critères de réalisation :			

Lancer pour atteindre la zone la plus éloignée possible

Dispositif:

Aire de lancer de 30 m divisée en 6 zones de 5 m Zone réduite en largeur et matérialiser pour privilégier un lancer dans l'axe



Zone de 20 cm matérialisée au sol pour le positionnement des pieds au moment du lancer : pied avant opposé au bras lanceur à l'intérieur et pied arrière à l'extérieur

Par binôme : 1 lanceur – 1 observateur Changement de rôle tous les 5 lancers Idem situation L2

Critères de réussite :

Idem situation L2

- Améliorer sa performance
- Stabiliser sa performance

Variables:

- Augmenter ou réduire la dimension des zones

SITUATION L3

Capacité visée : Construire la trajectoire la plus efficace et orienter son corps dans l'espace

But de la tâche :

Atteindre une cible la plus éloignée possible en lançant la balle au-dessus d'un obstacle haut

Critère de réalisation :

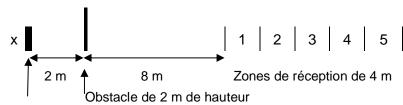
Lancer vers le haut pour lancer loin

Critères de réussite :

Ceux des situations précédentes +

- Faire passer la balle juste au-dessus de l'obstacle haut ; atteindre la zone la plus éloignée possible
- Terminer le geste avec le bras lanceur tendu vers le haut et dans l'axe de la zone de réception

Dispositif:



Zone de 20 cm idem situation L2 bis

Par binôme : 1 lanceur – 1 observateur Changement de rôle tous les 5 lancers

Variables:

- Augmenter ou réduire la dimension des différentes zones, la hauteur de l'obstacle
- Matérialiser la trajectoire de l'objet lancé (lancer de comètes auxquelles on ajoute une queue)
- Nombre d'essais/élève

SITUATION L4

Capacité visée : Enchaîner sans rupture course d'élan et lancer

But de la tâche :

Lancer plus loin après une course d'élan

Critères de réalisation :

Ceux des situations précédentes +

- Enchaîner sans rupture une course d'élan et un lancer

Dispositif: Zone d'élan Zone de 3 m d'effort 2 3 5 4 de 7 m "tirerde 10 m pousser" (à de 2 m expérimenter) Zones de réception de 5 m Limite de lancer

Par binôme : 1 lanceur – 1 observateur (prévoir suffisamment de lancers/élève)

- Découvrir et travailler l'enchaînement dans un premier temps en marchant
- Accélérer progressivement l'enchaînement

- Conserver et augmenter la vitesse acquise par la balle lors de la course d'élan grâce à des appuis stables

Critères de réussite :

- Lancer plus loin que dans les situations précédentes sans élan
- Enchaîner course d'élan et lancer sans rupture
- Ne jamais dépasser la limite de lancer même après le lâcher de l'objet

Variables:

- La longueur de la zone d'élan (3 m – 7 m – 10 m)

EVALUATION:

Mise en place de la situation Lancer loin telle qu'elle est décrite dans le dossier Challenge.



Pour préparer → Le saut en longueur ... (Cycles 2 et 3)

Pour toutes ces situations de saut en longueur :

- → Matérialiser les zones d'élan, d'appel et de réception ;
- → Disposer d'une aire de réception souple : sable, herbe ou tapis (ne glissant pas).

SITUATION SL1

Capacités visées : Prendre une impulsion un pied dans la zone d'appel Arriver dans la zone d'appel sur son bon pied

But de la tâche :

Prendre une impulsion un pied dans la zone d'appel

Critères de réalisation :

- Impulsion un pied dans la zone d'appel (en essayant de sauter avec toujours le même pied d'appel : pied d'appel repéré)
- Porter son regard vers la zone de réception (ne pas fixer du regard la zone d'appel)

Critère de réussite :

Prendre l'impulsion un pied dans la zone d'appel

Dispositif:

Couloir de saut matérialisé

Zone d'élan réduite 5 à 6 m (pour faciliter l'impulsion)		Tapis/ Sable / Herbe pour la réception
	\blacktriangle	

Zone d'appel un pied matérialisée au sol entre 0,5 m et 1 m

Par binôme : 1 sauteur – 1 observateur (prévoir suffisamment de sauts/élève) – Changement de rôle

- Augmenter/diminuer la largeur de la zone d'appel
- Augmenter progressivement la longueur de la zone d'élan
- Placer un tremplin dans la zone d'appel : appui un pied
- Demander au sauteur d'indiquer la couleur d'un foulard montré au moment de l'impulsion

SITUATION SL2

Capacité visée : Enchaîner course d'élan en accélération progressive, appel un pied et saut sans rupture au moment de l'impulsion

But de la tâche:

Avoir une course d'élan en accélération l'impulsion

Critères de réalisation :

Les précédents (situation SL1) +

progressive sans rupture au moment de - Enchaîner une course d'élan en accélération progressive sans rupture au moment de l'impulsion

Critère de réussite :

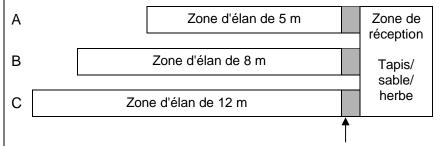
Enchaîner une course d'élan en accélération progressive avec une impulsion un pied dans la zone d'appel (course rapide mais pas trop longue)

Dispositif 1:

Par deux : un élève prend sa course d'élan sur 15 à 20 m ; l'autre écoute le rythme de la course pour pouvoir dire si elle est accélérée ou non.

Dispositif 2:

3 dispositifs de saut avec des longueurs de course d'élan différentes



Zone d'appel un pied matérialisée

Par binôme : 1 sauteur – 1 observateur (prévoir suffisamment de sauts/élève) – Changement de rôle Plusieurs essais sur chaque dispositif pour apprécier l'efficacité de l'élan (performances meilleures avec une zone d'élan de 8 m)

- La longueur de la zone d'élan
- La largeur de la zone d'appel

SITUATION SL3

Capacité visée : Prendre une impulsion énergique vers le haut et vers l'avant But de la tâche: Critères de réalisation : Sauter le plus loin possible en s'élevant au Les précédents (situations SL1 + SL2) + moment de l'impulsion - Prendre une impulsion énergique vers le haut et vers l'avant - Transformer la vitesse horizontale du corps emmagasinée pendant la course d'élan en une vitesse oblique vers le haut pour sauter le plus loin possible Critères de réussite : - Se grandir après l'impulsion Sauter haut pour sauter loin Dispositif 1: Zone d'élan de 8 m Réception tapis / sable Zone d'appel un pied Obstacle à franchir → pour obliger à l'élévation Dispositif 2: Réception Α Zone d'élan de 8 m tapis/sable/herbe В Réception Zone d'élan de 8 m tapis/sable/herbe С Réception Zone d'élan de 8 m tapis/sable/herbe Zone d'appel un pied Rivières à franchir Par binôme : 1 sauteur - 1 observateur (prévoir suffisamment de sauts/élève) - Changement de rôle Plusieurs essais sur chaque dispositif. On ne passe au suivant que si on a réussi le précédent.

Variables:

- Hauteur (maximum de 30 cm) et forme de l'obstacle à franchir (latte posée sur cônes – bloc mou – tapis

roulé ...) → Dispositif 1

- Longueur des rivières à franchir → Dispositif 2

SITUATION SL4

Capacité visée : Se réceptionner sur les pieds sans déséquilibre vers l'arrière

But de la tâche :

Courir, sauter et retomber sur les deux pieds le plus loin possible

Critères de réalisation :

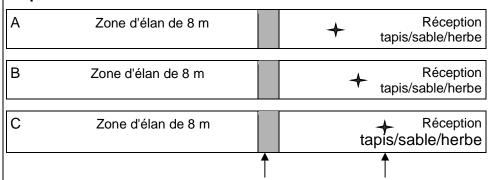
Courir, sauter et retomber sur les deux Les précédents (situations SL1 + SL2 + SL3) +

- Arriver groupé sur ses pieds sans déséquilibre, bras en avant
- Augmenter la longueur du saut par une modification de la posture pendant la phase aérienne

Critère de réussite :

Sauter le plus loin possible et retomber sur ses pieds sans tomber en arrière

Dispositif 1:

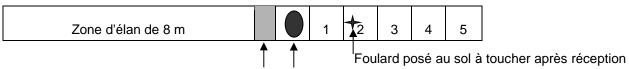


Zone d'appel un pied

Foulards posés au sol à toucher après réception

Plusieurs essais sur chaque dispositif. On ne passe au suivant que si on a réussi le précédent.

Dispositif 2:



Zone d'appel un pied Obstacle à franchir

L'obstacle (latte posée sur cônes – bloc mou – tapis roulé …) et le foulard sont à reculer progressivement si réussite (zone 1 puis zone 2 etc…).

Par binôme : 1 sauteur – 1 observateur qui recule l'obstacle et le foulard en fonction de la performance du

sauteur - Changement de rôle

Variables:

Distance entre la zone d'appel et les foulards → Dispositif 1

EVALUATION:

Mise en place de la situation Sauter loin telle qu'elle est décrite dans le dossier Challenge (cycle 2).



Pour préparer → Le triple bond ... (Cycle 3)

Les situations décrites dans la partie "Pour préparer → Le saut en longueur ... (Cycles 2 et 3)" peuvent être reprises (en particulier SL1, SL2 et SL3).

Pour toutes ces situations de multibonds :

- → Matérialiser les zones d'élan, d'appel et de réception ;
- → Disposer d'une aire de réception souple : sable, herbe ou tapis (ne glissant pas).

Des situations spécifiques pour apprendre à identifier son pied d'appel et prendre ses marques sont également présentées afin de remédier au piétinement constaté chez certains élèves lors des premiers triples bonds réalisés.

SITUATION TB1

Capacité visée : Pouvoir enchaîner plusieurs bonds :

- → en produisant à chaque appui des impulsions énergiques vers le haut et vers l'avant ;
- → en ayant une vitesse initiale suffisante.

But de la tâche:

parcours en prenant un appui intervalle

Critères de réalisation :

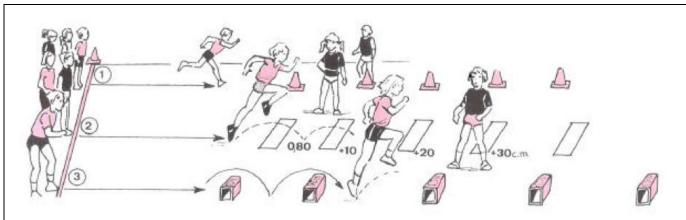
- Franchir un maximum d'obstacles du Enchaîner des foulées bondissantes en prenant un seul appui par par intervalle (alternance gauche-droite-gauche-.... ou droitegauche-droite-...)
 - Produire des impulsions énergiques vers le haut et vers l'avant sans rupture entre elles
 - Avoir une vitesse suffisante

Critère de réussite :

Franchir un maximum d'obstacles du parcours en prenant un appui par intervalle

Dispositif:

5 obstacles par parcours



→ Parcours 1 : intervalles réguliers entre chaque plot

→ Parcours 2 : intervalles croissants (+ 10 cm) entre chaque latte

→ Parcours 3: intervalles croissants entre chaque obstacle haut (25 à 30 cm de hauteur)

Par binôme : 1 sauteur – 1 observateur qui se centre sur le non-arrêt entre les bonds et l'allongement des appuis entre chaque obstacle - Changement de rôle

Variables:

- La distance d'élan à raccourcir/à augmenter en fonction des observations et des performances
- Les intervalles entre chaque obstacle

SITUATION TB1 Bis

Capacité visée : Pouvoir enchaîner plusieurs bonds :

→ en produisant à chaque appui des impulsions énergiques vers le haut et vers l'avant ;

→ en ayant une vitesse initiale suffisante.

But de la tâche:

Faire le plus de bonds possibles en idem situation TB1 zone ou par tapis

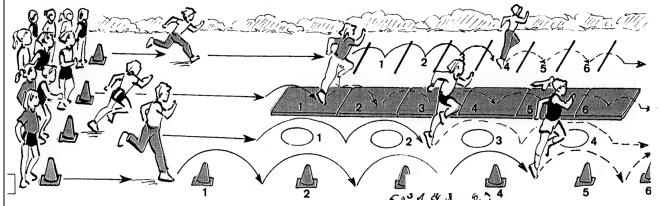
Critères de réalisation :

respectant la contrainte d'un appui par - Continuer sa course après la dernière zone (décélération)

Critère de réussite :

Franchir le plus de zones possibles en prenant un appui par zone

Dispositif:



Les intervalles sur chaque parcours sont réguliers mais ils sont de longueurs différentes d'un parcours à

Par binôme : 1 sauteur – 1 observateur qui se centre sur le non-arrêt entre les bonds – Changement de rôle

- La distance d'élan à raccourcir/à augmenter en fonction des observations et des performances
- Le nombre de zones d'appui par parcours
- Les intervalles entre chaque zone d'appui

SITUATION TB

Identifier son pied d'appel

Capacité visée : Identifier son pied d'appel

But de la tâche:

Courir librement sur un terrain, prendre une impulsion quand on se sent prêt à haut. - Repcomme pour aller toucher un nuage; reproduire plusieurs fois cette tâche.

Critères de réalisation :

- Courir librement sur un terrain, prendre Enchaîner une course d'élan et une impulsion franche vers le une impulsion guand on se sent prêt à haut.
- sauter vers le haut, le plus haut possible Reproduire plusieurs fois l'impulsion avec la même jambe.
 - Pour l'observateur : noter systématiquement le pied d'appel utilisé.

Critère de réussite :

Utiliser au minimum 4 fois sur 5 la même jambe lors de l'impulsion pour réussir à déterminer son pied d'appel.

Dispositif:

Par binôme, sur un terrain libre, un enfant court et prend, quand il le désire, une impulsion franche vers le haut. Son camarade inscrit sur une feuille le pied de poussée lors de ce saut, appelé pied d'appel. L'opération se renouvelle au moins 5 fois afin de s'assurer que le pied d'appel est stabilisé.

Échange des rôles.

SITUATION TB

Prendre ses marques

Capacité visée : Prendre ses marques

But de la tâche :

Régler sa course d'élan, en utilisant des repères (plots, mesure en pas de souris, ...) afin de pouvoir arriver à pleine vitesse, sans piétinement, dans la zone d'appel et de prendre son impulsion avec le pied d'appel identifié.

Critères de réalisation :

- Démarrer sa course avec le pied d'appel devant.
- Réaliser une course d'élan en accélération et effectuer un saut avec le pied d'appel identifié (le camarade place alors un plot à l'endroit de l'appel).
- Recommencer plusieurs fois pour obtenir une course d'élan régulière en affinant la mesure à chaque fois.

Critère de réussite :

Réussir au minimum 4 fois sur 5 une course en accélération qui débouche sur une impulsion dans la zone prévue avec le « bon » pied d'appel identifié préalablement.

Dispositif:

Par binôme, sur un terrain libre, plutôt herbeux, un élève matérialise son départ de course par un plot. Il positionne son camarade, qui possède un second plot, aux environs de l'endroit qu'il estime être sa fin de course d'élan.

Il s'élance et effectue un saut en longueur en prenant son impulsion à pleine vitesse avec son pied d'appel. Le partenaire pose le plot à l'endroit où il a posé son pied d'appel pour effectuer le saut.

Il convient de renouveler de nombreuses fois cette course suivie d'un saut, le partenaire réglant au mieux le plot à l'endroit précis de l'appel. Il reste alors à mesurer en pas de souris la distance entre les deux plots pour la reporter devant n'importe quel sautoir.

Inverser les rôles.

SITUATION TB2

Capacité visée : Enchaîner plusieurs bonds après un appel un pied

But de la tâche:

Faire le moins de bonds pour aller de A à idem situations précédentes + zone d'appel

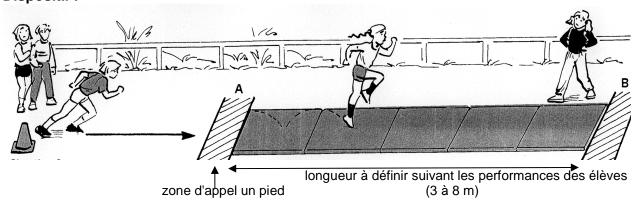
Critères de réalisation :

- B après une impulsion un pied dans une Enchaîner une course d'élan en accélération progressive sans rupture au moment de l'impulsion
 - Impulsion un pied dans la zone d'appel (en essayant de sauter avec toujours le même pied d'appel : pied d'appel repéré)
 - Porter son regard vers la zone de réception (ne pas fixer du regard la zone d'appel)
 - Transformer la vitesse horizontale du corps emmagasinée pendant la course d'élan en une vitesse oblique vers le haut et vers l'avant

Critère de réussite :

Faire le moins de bonds pour aller de A à B

Dispositif:



Par binôme : 1 sauteur – 1 observateur qui vérifie l'appel un pied dans la zone A et compte le nombre de bonds entre A et B - Changement de rôle

- La distance d'élan à raccourcir/à augmenter en fonction des observations et des performances
- Donner une contrainte : passer de A à B en faisant 4 bonds seulement 3 bonds (pour se rapprocher du triple bond)

SITUATION TB3

Capacité visée : Enchaîner plusieurs bonds après un appel un pied

But de la tâche :

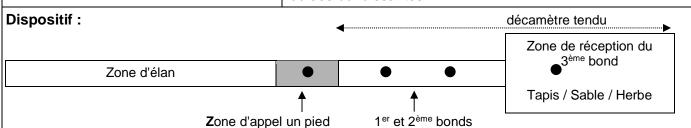
Courir, prendre une impulsion dans la idem situations précédentes + loin possible.

Critères de réalisation :

- zone d'appel et enchaîner trois foulées Enchaîner une course d'élan, une impulsion un pied dans la bondissantes pour se réceptionner le plus zone d'appel et trois foulées bondissantes
 - Prendre l'appel le plus près possible de la limite de la zone

Critère de réussite :

Sauter le plus loin possible après un appel un pied et trois foulées bondissantes



Par binôme : 1 sauteur – 1 observateur qui vérifie l'appel un pied dans la zone et le nombre de foulées bondissantes avant la réception - Changement de rôle

Autres rôles à faire tenir par les élèves : lire les performances (décamètre) - les noter sur une fiche "Performances individuelles" (trace des progrès réalisés)

Variables:

- La longueur de la zone d'appel à réduire progressivement (partir de 2 m et réduire jusqu'à 1 m)
- La longueur de la zone 1er bond et 2ème bond (longueur de cette zone à adapter en fonction des performances des élèves). Possibilité de diviser cette zone en 2 parties pour aider à la visualisation des 2 foulées.
- La distance d'élan à raccourcir/à augmenter en fonction des observations et des performances

EVALUATION:

Mise en place de la situation Triple bond tel qu'il est décrit dans le dossier Challenge (cycle 3).