Les activités athlétiques au Cycle 1

Jeudi 29 mars 2018

IEN Thionville 1

Présentation du module de formation

<u>En présentiel :</u>

- Recueil des représentations et des difficultés
- Ce que disent les textes
- Repères didactiques
- Mise en œuvre pédagogique
- Des situations pour apprendre et progresser
- Mémo : à ne pas oublier …

Présentation de la formation

<u>En FOAD :</u>

- Eduscol
- Des repères de progressivité
- Les niveaux d’habileté (courir, sauter, lancer)
- Une séquence d’apprentissage pour « Sauter loin » et une séquence d’apprentissage pour « Sauter haut »
- Réalisation d’une situation d’apprentissage (mutualisation)

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique

- Quelques grands objectifs -

Favoriser la constructions des actions motrices fondamentales(locomotions, équilibres, manipulations, réceptions et projections d'objets, latéralité, image orientée du corps, …)

Développer la coopération et contribuer à la socialisation.
Eprouver des émotions et des sensations nouvelles.

Faire acquérir les compétences et connaissances utiles pour mieux connaître son corps, le respecter et le garder en bonne santé.

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique

30 à 45 min/jour

L'ACTIVITÉ DE L'ENFANT ET LE RÔLE DE L'ENSEIGNANT

… hétérogénéité des élèves … choix d'activités physiques variées … programmation de classe et de cycle … temps permettant une véritable exploration … construction de conquête motrices significatives.

Le besoin de mouvement des enfants est réel.

Il est donc impératif d'organiser *une séance* d'activités corporelles *chaque jour de 30 à 45 minutes* environ, selon la nature des activités, l'organisation choisie, l'intensité des actions réalisées, le moment dans l'année, les comportements des enfants….

Chaque fois que c'est possible, il est judicieux de pratiquer des activités physiques en extérieur pour éprouver d'autres sensations, prendre d'autres repères.

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique

4 compétences spécifiques

❶ **Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets.**

❷ **Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variées.**

❸ Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique

❹ Collaborer, coopérer, s'opposer

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique

Extraits des attendus de fin de cycle :

❶ Courir, sauter, lancer de différentes façons, dans des espaces et avec des matériels variés, dans un but précis.

❷ Ajuster et enchainer ses actions et ses déplacements en fonction d'obstacles à franchir ou de la trajectoire d'objets sur lesquels agir

Agir, s’exprimer, comprendre à travers l’activité physique

Les enjeux essentiels de cet objectif

Donner des trajectoires multiples à des projectiles de tailles, de formes ou de poids différents pour lancer haut, loin ou précis, faire glisser ou rouler, faire rebondir.

•

Affiner, enchainer des actions pour enjamber, franchir des obstacles variés, sauter à un ou deux pieds pour aller haut ou loin, enchainer plusieurs sauts, lier une course et un saut puis se réceptionner.

•

Mobiliser son énergie (en courant vite ou longtemps, avec ou sans obstacles, seul ou à plusieurs) pour atteindre un repère d’espace, pour parcourir plus de distance dans un temps donné, pour parvenir à rattraper quelqu’un ou à lui échapper.

•

Ajuster ses actions et ses déplacements en fonction de la trajectoire de différents objets pour les attraper, les frapper, les guider, les conduire.

Réaliser les trois actions courir, sauter, lancer,
et ENCHAINER pour assurer une CONTINUITE d'ACTION

- Rappels -

Courir :

Courir vite en ligne droite

•pendant quelques secondes (5 à 7 sec. environ) sur une distance courte (une quinzaine de mètres)

Courir moins vite mais plus longtemps (quelques minutes), sans s'essouffler, sur plusieurs tours.

Courir et sauter en franchissant des obstacles :

3 à 5 petites haies basses espacées de 1 à 2 mètres

Sauter :

Sauter le plus loin possible et arriver sur ses pieds.

Sauter depuis un obstacle haut (banc ou plinth bas).

Sauter après quelques pas d'élan, en un seul ou plusieurs bonds.

Lancer :

Lancer différents objets (balles légèrement lestées, ballons, …)

Lancer le plus loin possible (zones de couleur),

Lancer avec ou sans élan, sans sortir de la zone d'élan.

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique

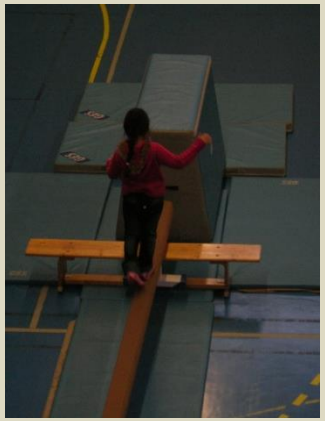
Pour élaborer des situations d'apprentissage…

L'enseignant devra veiller particulièrement à la prise en compte des éléments suivants :

- l'aménagement matériel (les objets, l'espace,…)
- la durée d'activité de chaque enfant et la quantité d'actions suffisamment importante pour stabiliser, affiner les gestes.
- des buts clairement définis pour la réalisation des tâches demandées.
- la possibilité de pouvoir s'exercer par essais et erreurs et avoir le temps de trouver une solution de réussite.
- des choix possibles pour atteindre les buts fixés.
- la prise en compte des résultats des différentes actions réalisées et l'évaluation des progrès.

Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique

Chaque activité sera abordée dans un module d'apprentissage d'au moins 6 à 7 séances.
Le module doit être suffisamment long pour que des apprentissages stables soient réalisés (exemple : natation = 12/15 séances de 40 minutes).



Les progrès des enfants doivent être réels et lisibles.

La programmation doit être organisée tout au long de la scolarité de l'école maternelle.

Les fondamentaux de l’activité

Observer pour corriger : les courses

Logique interne de l’activité

<u>COURIR:</u>

Pour un même individu, projection plus ou moins importante du centre de gravité, adaptée au type de course (rapide ou en durée), avec des foulées plus ou moins longues.

L’action du pied au sol, sans temps mort, en sens inverse du déplacement du corps, maintient ou accélère la vitesse de celui-ci (le pied va plus vite que le corps).

Étape 1

Distinguer marcher, courir, sauter
Réagir à un signal
Prendre des informations visuelles en courant pour éviter ses camarades et ne pas se bousculer
Courir dans une direction donnée
Courir en dispersion
Courir avec changement de direction sans tomber et courir dans cet espace sans sortir des limites
Courir dans un espace donné, prendre des informations en courant
Equilibrer sa course, améliorer ses appuis
Comprendre un sens de course : départ et arrivée - atteindre un espace donné sans tomber (équilibrer sa course avec un objet dans les mains)
Courir en ligne droite en regardant devant soi
Prendre des informations sur les autres et sur les obstacles

Étape 2

Courir plus ou moins vite
Courir vite
Prendre des informations en courant sur les espaces de jeu et les objets
Coopérer pour courir vite, ramasser des objets et les transporter
Courir vite avec changement de direction pour fuir ou pour poursuivre
Prendre des informations en courant sur le ou les adversaires
Courir à la même vitesse que son partenaire (apprécier sa vitesse)
Courir dans des pentes et aménager sa vitesse et maintenir son équilibre pour ne pas tomber (ajuster sa vitesse au terrain)
Agir sur son allure de course

Étape 3

Découvrir la logique de la course de relais
Coopérer pour effectuer une course en relais
Courir en groupe
Courir plus longtemps
Enchaîner courir en contournant des obstacles et courir en franchissant des obstacles
Courir vite sans attendre les autres
Courir en ligne droite
Courir après un ballon
Courir pour rattraper un camarade
Toucher sans agripper pour ne pas faire tomber
Différencier le rôle de poursuivant / poursuivi
Courir en franchissant des obstacles variés
Courir vite en franchissant des obstacles variés
Découvrir des franchissements horizontaux (sauter loin) et des franchissements verticaux (sauter haut)

Observer pour corriger : les sauts

Logique interne de l’activité

<u>SAUTER:</u>

Transmettre au corps l’énergie cumulée dans la course d’élan sans rupture.

Utiliser le rôle équilibrateur des membres dans la suspension et maîtriser les rotations.

Donner un rôle propulseur aux segments libres (transfert d’énergie).

Étape 1

Sauter en avant à pieds joints, sans élan
Sauter en avant avec élan pour atteindre une cible (cerceau)
Sautiller, galoper
Sauter pieds écartés
Sauter accroupi
Sauter en rythme, suivre le tambourin
Sauter en utilisant les bras
Sauter en tournant
Prendre une impulsion pour sauter par dessus
Sauter en contrebas
Sauter en contrebas de plus en plus loin
Sauter par dessus
Sauter en contrebas, loin, par dessus les obstacles

Étape 2

Sauter à cloche pied
Sauter avec élan sur un pied pour franchir un obstacle haut (blocs mousse ou caissettes 10 cm)
Sauter avec élan sur un pied pour franchir une rivière (bandes de moquette ou 2 lattes espacées de 20 cm à 30 cm)
Sauter pour toucher un objet en hauteur (clochette)
Enchaîner 2 ou 3 obstacles bas
Enchaîner 2 ou 3 obstacles hauts
Sauter pour franchir des obstacles en transportant un objet

Étape 3

Sauter plus loin, appel 1 pied, pour atteindre des zones de couleurs différentes (30 cm à 60 cm)
Sauter plus haut (20 cm à 30 cm)
Sauter pour franchir des obstacles en fuyant ou en poursuivant en transportant un objet

Observer pour corriger : les lancers

Logique interne de l’activité

<u>LANCER:</u>

Transmettre à l’engin l’énergie cumulée dans l’élan.

Utiliser le rôle prépondérant des jambes pour gagner en efficacité.

Harmoniser amplitude et accélération.

Organiser les forces de translation, élévation, rotation.

Étape 1

Se séparer de son objet
Différencier poser, laisser tomber, jeter, lancer
Explorer les différentes façons de lancer pour faire rouler, faire voler, faire glisser, faire rebondir
Découvrir et développer ses capacités motrices pour lancer
Appréhender les notions de poids, de distance, de hauteur
Lancer des objets divers (encombrants, légers, lourds)
Lancer loin, lancer haut
Viser une cible, adapter son geste pour lancer avec précision dedans (cible horizontale), sur (cible verticale)

Étape 2

Respecter une zone de lancer, choisir un espace de lancer pour réussir son tir
Viser une cible, adapter son geste pour lancer avec précision par-dessus, par-dessous,
Lancer par-dessus un fil, lancer par-dessous un banc, lancer dans un cerceau suspendu, lancer sur une cible au mur (affiche, tambourin)

Étape3

Lancer pour atteindre des objets et les renverser (le chamboule tout)

Sur quoi agir ?

- **Le pied et les appuis;**
- **L’ alignement;**
- **L’ impulsion;**
- **Le rythme;**
- **La coordination et l’équilibre.**

Quelques exemples de situations

- http://www.pass-athle.fr/C7ans.aspx

(vidéos en ligne)

- https://drive.google.com/file/d/1_07Z5wusupR37OJoaKzVA4gsvFzCjGTn/view

(doc péda : distribution, analyse et critique)

Construire des situations

- **Courir :** vite, longtemps, obstacles, relais.
- **Sauter :** loin, en contrebas, en rythme, par-dessus (haut), multisauts.
- **Lancer :** loin, précis (cibles horizontales et verticales).

Objectif - But concret – Tâche

Consignes et aménagement matériel

Relances : simplifier ou complexifier

Critères de réussite – autoévaluation

Titre :		
Objectif :		
But :		
Dispositif / aménagement :		
Consignes / matériel :	**Critères de réussite :**	**Pour simplifier :** **Pour complexifier :**

Faire évoluer une situation : jouer sur les variables

- Le temps (types de signaux, temps du jeu, …).
- L’espace (les limites du jeu, les refuges, largeur, longueur des terrains, couloirs, ….)
- Le nombre de participants (nombre d’attaquants, de défenseurs, de jokers, …)
- Le droit des joueurs (sur les objets, dans les relations avec les autres, dans leur propre gestuelle, dribble ou non, …)
- Le matériel (type d'objets, taille et poids des ballons, nombre ...).
- La cible (taille, emplacement, accès…)

Des axes de vigilance à avoir constamment à l’esprit :

- TRA mais pas « faire pour faire » (illusion de la réussite)
- Ce que j’observe pour corriger le geste (points d’observation – consigne)
- Utilisation du matériel pour faire évoluer les réponses des enfants
- Gestion du nombre, de l’hétérogénéité, du multiniveaux, …
- La séance démarre en classe et se termine en classe : place du langage et des consignes (avant – pendant – après)
- Acteurs – spectateurs – arbitres - …
- Notion de plaisir - Moment d’exploration du matériel
- Sécuriser sans étouffer (équilibre)
- Place du maître / de l’ATSEM
- Apprentissage quand tache adaptée - ZPD