

# **L'ATHLETISME A L'ECOLE**

## **Cycle 3**



**SEPTEMBRE 2000**  
**mise à jour décembre 2002**

**CYCLE 3**

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

## Compétences visées

Compétences spécifiques : **réaliser une performance mesurée**

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

**construire un projet d'action**

**mesurer et apprécier les effets de l'activité)**

**appliquer et construire des principes de vie collective**

## Activité support : *Athlétisme*

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>Acquisitions spécifiques attendues</u></p> <p>Réaliser des enchaînements de plus en plus complexes et variés et mesurer sa performance :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ en course (vitesse, haies, relais)</li><li>▪ en saut (hauteur, longueur)</li><li>▪ en lancer</li></ul> <p>NB Pour la course longue, veuillez vous référer au document «Endurance » disponible sur le site de l'IA 49.</p> <p>Document détaillé : Cf tableau spécifique joint / Fiches d'application des programmes MEN (pages 2 et 3).</p>                                                                                                                                                              | <p><u>Eléments de polyvalence</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Maîtrise de la langue<br/><i>Cf. tableau spécifique joint (page 5)</i></li><li>▪ Mathématiques<br/><i>Grandeurs et mesures (durées, longueurs)</i></li><li>▪ Sciences expérimentales<br/><i>Le corps humain et l'éducation à la santé</i></li><li>▪ Education civique<br/><i>S'ouvrir au monde</i></li></ul> <p>En relation avec des événements sportifs (Jeux Olympiques etc.) un projet interdisciplinaire pourra être élaboré.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p><u>Démarche/ organisation pédagogique</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Proposer un échauffement et l'adapter à la nature des situations vécues.</li><li>▪ Optimiser l'activité des élèves en privilégiant le travail en ateliers. Ces ateliers de nature différente seront menés simultanément.</li><li>▪ Donner des rôles différents aux élèves : athlète, observateur, chronométrateur, starter, juge ...</li><li>▪ Aider l'élève à mesurer ses progrès (fiche individuelle de performance).</li><li>▪ Proposer des situations d'apprentissage et de remédiation (ne pas évaluer systématiquement la performance).</li><li>▪ Privilégier les activités en extérieur.</li></ul> | <p><u>Situations proposées</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 3 ateliers d'échauffement</li></ul> <p><b>Courir vite</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Course poursuite</li><li>2. Course contre la montre</li><li>3. Course d'obstacles</li><li>4. Course de haies</li><li>5. Course en relais</li></ol> <p><b>Sauter</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>6. Pied d'appel</li><li>7. Saut en longueur</li><li>8. Chute arrière</li><li>9. Travailler sa course d'élan</li><li>10. Orienter son corps par rapport à l'élastique</li><li>11. choisir une hauteur</li><li>12. enchaîner les 3 bonds</li></ol> <p><b>Lancer</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>13. apprendre à viser une cible</li><li>14. lancer à bras cassé</li><li>15. lancer en rotation</li></ol> |

| Cycle 3                                                         | ATHLETISME                                                                                                                                                                                                                                             | Compétences |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Compétences spécifiques                                         |                                                                                                                                                                                                                                                        |             |
| Réaliser une performance mesurée                                | <b>Réaliser des enchaînements d’actions de plus en plus complexes et variés et mesurer sa performance :</b>                                                                                                                                            |             |
|                                                                 | <b>- Courses</b>                                                                                                                                                                                                                                       |             |
|                                                                 | <u>Vitesse</u> : prendre un départ rapide, et maintenir sa vitesse pendant 8 à 9 secondes.                                                                                                                                                             |             |
|                                                                 | <u>Relais</u> : s’élancer et recevoir ou passer un témoin sans ralentir, dans une zone d’une vingtaine de mètres.                                                                                                                                      |             |
|                                                                 | <u>Haies</u> : prendre un départ rapide, courir et franchir trois haies basses en ralentissant le moins possible, finir vite.                                                                                                                          |             |
|                                                                 | <u>En durée</u> : courir à allure régulière sans s’essouffler pendant 8 à 15 minutes (selon les capacités de chacun)                                                                                                                                   |             |
|                                                                 | <b>- Sauts</b>                                                                                                                                                                                                                                         |             |
|                                                                 | <u>Hauteur</u> : prendre quelques pas d’élan, sauter le plus haut possible par-dessus un fil ou une barre, avec une impulsion d’un seul pied.                                                                                                          |             |
|                                                                 | <u>Longueur</u> : après une dizaine de pas d’élan rapide, sauter (en un ou plusieurs bonds) le plus loin possible.                                                                                                                                     |             |
|                                                                 | <b>- Lancers</b>                                                                                                                                                                                                                                       |             |
|                                                                 | Courir pour lancer de façon adaptée à l’engin un poids ou un javelot (mousse) le plus loin possible, sans sortir de la zone d’élan.                                                                                                                    |             |
|                                                                 | <b>Courir à différentes allures</b>                                                                                                                                                                                                                    |             |
|                                                                 | Maintenir sa vitesse sur une course rapide ou une course longue (notion de types d’efforts variés)                                                                                                                                                     |             |
|                                                                 | <b>Ajuster son action à celle des partenaires</b> : courir au même rythme que les autres enfants du groupe (course de durée).                                                                                                                          |             |
|                                                                 | <b>Etre capable de le faire régulièrement et à une échéance donnée</b> (rencontre avec une autre classe, «Olympiade» etc...).                                                                                                                          |             |
| Compétences générales                                           |                                                                                                                                                                                                                                                        |             |
| S’engager lucidement dans la pratique de l’activité             | <b>S’engager dans les activités :</b>                                                                                                                                                                                                                  |             |
|                                                                 | - en choisissant les stratégies d’action les plus efficaces, ou les plus adaptées en fonction du milieu dans laquelle elle se déroule : allure et technique de course en fonction du terrain, vitesse de la course d’élan, forme du geste de lancer... |             |
|                                                                 | - en anticipant sur les actions à réaliser : se fixer un contrat de performance réaliste (distance à parcourir, hauteur ou distance à franchir...) et le réaliser.                                                                                     |             |
|                                                                 | - en contrôlant ses émotions et leurs effets dans des situations de risque ou de difficulté : produire une performance en confrontation directe ou différée avec d’autres enfants sensiblement de même niveau. (situation de compétition).             |             |
|                                                                 | - en gérant ses efforts avec efficacité et sécurité : adapter son allure de course à la distance parcourue pour courir longtemps sans être essoufflé.                                                                                                  |             |
|                                                                 | <b>Enrichir son répertoire de sensations motrices inhabituelles et leurs combinaisons :</b>                                                                                                                                                            |             |
|                                                                 | - vitesse et déséquilibre (prendre un départ de vitesse), accélérations (fins de courses), envols (sauts) etc...                                                                                                                                       |             |
| Construire de façon de plus en plus autonome un projet d’action | <b>Formuler, mettre en œuvre des projets et s’engager contractuellement, individuellement ou collectivement, en utilisant ses ressources et ses connaissances de manière adaptée :</b>                                                                 |             |
|                                                                 | - pour viser une meilleure performance : se fixer un contrat de réalisation et le réaliser, par ex «Je vais courir sur X tours», «Je vais sauter un peu plus loin »...                                                                                 |             |
|                                                                 | - pour acquérir des savoirs nouveaux : meilleure connaissance des familles d’activités athlétiques (leurs différentes formes d’action, leurs espaces et matériels spécifiques...)                                                                      |             |
|                                                                 | - pour organiser sa vie physique : gérer ses efforts dans les différents types de courses.                                                                                                                                                             |             |

Mesurer et  
apprécier  
les effets  
de l'activité

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

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

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

- adapter sa vitesse à la distance à parcourir, dans les courses (et les courses d'élan dans les sauts)
- adapter la forme et la force de son lancer aux caractéristiques de l'engin (lourd ou léger)

**Identifier, sélectionner et appliquer des principes pour agir méthodiquement** (faire des hypothèses d'action, identifier des constantes, anticiper...)

- adapter sa technique de course aux accidents du terrain (course longue)
- connaître les réactions cardio-vasculaires à l'effort et adapter son allure à la distance de la course et à son rythme cardiaque.
- savoir prendre une course d'élan efficace pour sauter haut ou loin : connaître son nombre de pas d'élan nécessaire pour prendre son impulsion dans la zone favorable.

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

- connaître ses points forts en course (« je suis meilleur en vitesse qu'en durée »), sauts (« je peux choisir mon style de saut en hauteur »), lancers...

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

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

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

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

**Identifier et décrire** :

- différentes actions mettant le corps et ses segments dans différentes positions : impulsions de saut en hauteur et longueur, multibonds, projections d'objets lourds ou légers...
- différents types d'efforts et leurs effets sur l'organisme et la santé : savoir ce que produit un effort bref et intense, ou plus long et moins intense (course de vitesse/course de durée), savoir prendre son pouls...

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

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

- s'assurer que la place est libre pour sauter ou lancer
- remettre en place ou en état le matériel pour le passage du suivant...

**Coopérer, adopter des attitudes d'écoute, d'aide, de tolérance et de respect des autres pour agir ensemble ou élaborer en commun des projets** (comme préparer une rencontre athlétique, composer un relais, etc.

- aider un camarade à prendre ses marques.
- conseiller un camarade sur la meilleure façon de s'y prendre pour réussir

**Exemples de projets** :

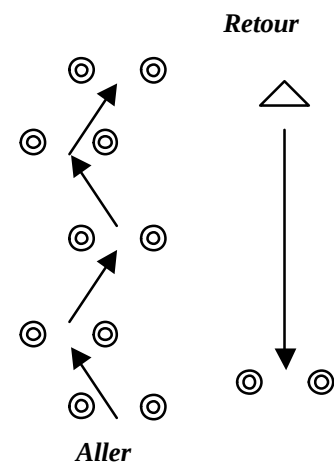
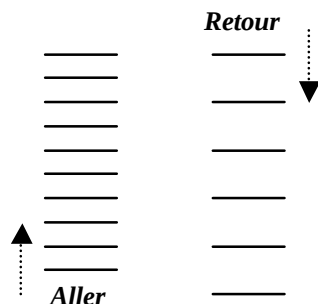
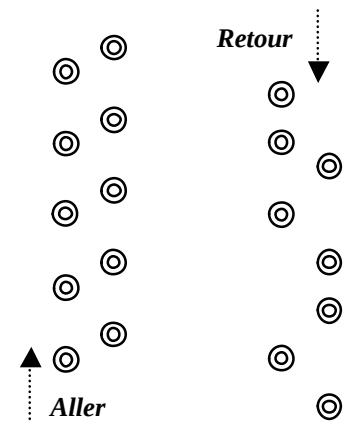
- un projet de course de relais pour toute la classe (par exemple : battre le record du monde du 1500m, en additionnant les distances courues par chacun).
- des ateliers d'entraînement dans les différentes familles athlétiques.
- une rencontre type « Jeux Olympiques » avec d'autres classes de même niveau.

**Assurer des rôles différents dans les différentes activités athlétiques et dans des situations variées** :

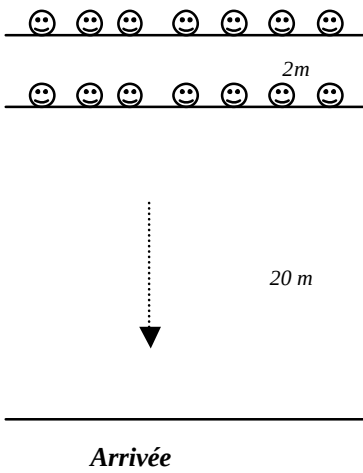
- juge, organisateur, chronométreur, starter, collecteur de résultats etc.

|                |                   |                              |
|----------------|-------------------|------------------------------|
| <b>Cycle 3</b> | <b>ATHLETISME</b> | <i>Maîtrise de la langue</i> |
|----------------|-------------------|------------------------------|

|               | <b>Compétences</b>                                                                                                   | <i>Exemples de mise en oeuvre</i>                                                                                                                    |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Parler</b> | Utiliser un lexique spécifique                                                                                       | S'approprier des termes comme "triple bond, haies, témoin, relais, bras cassé, impulsion, course d'élan, etc."                                       |
|               | Participer à l'élaboration d'un projet d'activité                                                                    | Décider une organisation, discuter, débattre ...<br>Préparer une rencontre, un tournoi (débat hebdomadaire).                                         |
|               | Expliciter les difficultés que l'on rencontre dans une activité                                                      | Commenter les actions, les difficultés, Echanger sur l'activité, les situations, les comportements.                                                  |
| <b>Lire</b>   | Lire une règle de jeu, une fiche technique, et les mettre en œuvre.                                                  | Lire les règles et se les approprier.<br>Prendre des informations dans un tableau.<br>Comprendre l'organisation des ateliers.                        |
|               | Trouver sur la toile des informations concernant les activités sportives de référence des activités pratiquées.      | Se documenter sur l'activité « athlétisme » ( web – revues – documents) lire les journaux et suivre l'actualité.                                     |
| <b>Ecrire</b> | Rédiger une fiche technique permettant de réaliser un jeu (matériel, durée, lieu ...)                                | Rédiger une fiche d'atelier pour un autre groupe, des correspondants...                                                                              |
|               | Noter les performances réalisées et les présenter de manière à réutiliser l'information dans les prochaines séances. | Elaborer des fiches d'évaluation et savoir les utiliser (performances en courses, sauts, lancers).                                                   |
|               | Rendre compte d'un événement sportif auquel la classe a participé (dans le cadre de l'USEP par exemple).             | Faire le compte rendu d'une séance, d'une rencontre, à destination du journal de l'école, du journal local, du site de l'école des correspondants... |

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Acquisition visée</b> | Mettre les élèves dans les meilleures conditions d'entrée dans l'activité athlétisme.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Durée</b>             | La durée de l'échauffement ne dépassera pas 10 min.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Matériel</b>          | Plots / cerceaux / lattes / tracés                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Atelier 1</b>         | <p><b>But</b><br/>Course en slalom à l'aller et course arrière au retour</p> <p><b>Consignes</b><br/> <i>Aller</i> : courir en slalom entre les portes<br/> <i>Retour</i> : en fixant un plot placé devant soi, courir en arrière et passer à travers une porte matérialisée par 2 plots.</p> <p><b>Recommandations</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>organiser plusieurs ateliers parallèles.</li> <li>faire réaliser plusieurs passages.</li> </ul> <p><b>Variables</b><br/> <i>Espace</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>jouer sur la distance de course</li> <li>utiliser des terrains divers</li> </ul> </p>  |
| <b>Atelier 2</b>         | <p><b>But</b><br/>Travail de la fréquence et de l'amplitude de course</p> <p><b>Consignes</b><br/>Courir en posant un pied entre chaque latte</p> <p><b>Recommandations</b><br/> <i>Aller</i> : travail sur la fréquence (lattes rapprochées)<br/> <i>Retour</i> : travail sur l'amplitude (lattes espacées)</p> <p><b>Variables</b><br/> <i>Espace</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>jouer sur la distance de course</li> </ul> </p>                                                                                                                                                                                        |
| <b>Atelier 3</b>         | <p><b>But</b><br/>Coordination motrice sur petits bonds</p> <p><b>Consignes</b><br/>Courir en posant le pied gauche dans les cerceaux de gauche et le pied droit dans les cerceaux de droite.</p> <p><i>Aller</i> : alterner appui droit / appui gauche<br/> <i>Retour</i> : selon la disposition des cerceaux</p> <p><b>Recommandations</b><br/> <i>Sécurité</i> : les tracés sont préférables aux cerceaux</p> <p><b>Variables</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Modifier la taille et la disposition des cerceaux au retour.</li> </ul> </p>                                                                              |

|         |            |                           |
|---------|------------|---------------------------|
| Cycle 3 | ATHLETISME | Situation 1 : courir vite |
|---------|------------|---------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Acquisition visée</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Prendre un départ rapide                                                             |
| <b>Matériel</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Plots - foulards - claquoir                                                          |
| <b>Situation</b> <b>Course poursuite</b><br><br><b>But</b><br>Rattraper son camarade<br><br><b>Organisation</b><br>Élèves par 2 (l'un derrière l'autre), séparés de 2 m environ.<br><br><b>Consignes</b><br>Au signal du starter (à vos marques / prêts / partez), les élèves courent jusqu'à la ligne d'arrivée. Le 1 <sup>er</sup> essaie de ne pas se faire toucher par le 2 <sup>ème</sup> avant la ligne d'arrivée.<br>Le second essaie de toucher le 1 <sup>er</sup> avant cette ligne.<br><br><b>Recommandations</b><br>Laisser un espace suffisant entre les coureurs placés côte à côte.<br>Matérialiser des couloirs.<br><br><b>Critères de réussite</b><br>1 <sup>er</sup> coureur = ne pas être touché<br>2 <sup>ème</sup> coureur = toucher l'autre |  |

### Variables pour faire évoluer la situation

Espace Allonger ou raccourcir l'espace entre les 2 coureurs.  
Allonger ou raccourcir la distance de course

Parties du corps Ne plus toucher mais essayer de prendre le foulard dans la ceinture du 1<sup>er</sup>.

|                |                   |                                  |
|----------------|-------------------|----------------------------------|
| <b>Cycle 3</b> | <b>ATHLETISME</b> | <b>Situation 2 : courir vite</b> |
|----------------|-------------------|----------------------------------|

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

**Matériel** Plots - chronomètre - claquoir - sifflet

**Situation** **Course contre la montre**

**But**

Parcourir la plus grande distance en un temps donné.

**Organisation**

Elèves par 2 (1 coureur / 1 juge)  
A partir de 20 m, matérialiser des zones de 5m sur une distance totale de 50 m environ.

**Consignes**

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

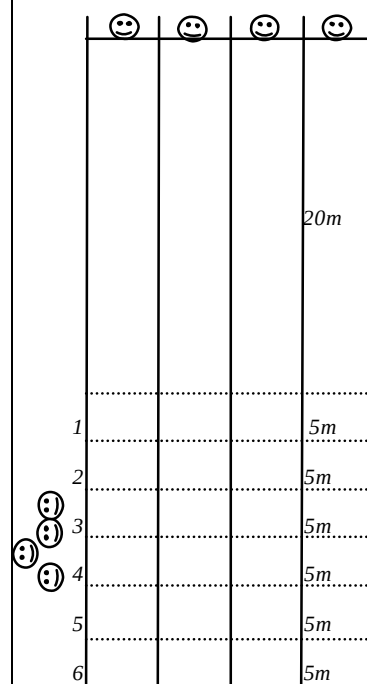
Un juge note, au bout de 7s de course (signal sonore : sifflet), la zone atteinte par le coureur. (1) (2) (3) (...)

**Recommandations**

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

**Critères de réussite**

Atteindre la zone la plus éloignée possible.



**Variables pour faire évoluer la situation**

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

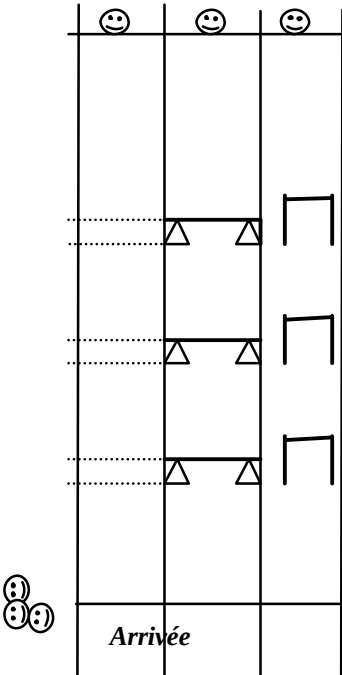
**Prise de repères** Réduire la longueur des zones ( ex : tous les 3 m) afin d'affiner la performance.



|                |                   |                                  |
|----------------|-------------------|----------------------------------|
| <b>Cycle 3</b> | <b>ATHLETISME</b> | <b>Situation 3 : courir vite</b> |
|----------------|-------------------|----------------------------------|

**Acquisition visée** Prendre un départ rapide et courir vite en franchissant des obstacles divers.

**Matériel** Haies - plots - claquoir - lattes - chronomètres

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Situation</b> <b>Course d'obstacles</b></p> <p><b>But</b><br/>Travailler le franchissement.</p> <p><b>Organisation</b><br/>Mettre en place 3 couloirs de 30 m environ :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (1) un franchissement de « rivières »,</li> <li>- (2) un franchissement de lattes sur plots (20 cm),</li> <li>- (3) un franchissement de haies (40 à 50 cm).</li> </ul> <p>Atelier pour un groupe de 8 à 10 élèves dont 1 starter et 3 chronomètres.</p> <p><b>Consignes</b><br/>Courir le plus vite possible sur les différents parcours proposés : franchissement de rivières, franchissement de lattes sur plots, franchissement de haies.</p> <p><b>Recommandations</b><br/>Départ des élèves par vagues.<br/>L'espace des lattes doit correspondre à la foulée de franchissement sur les haies.<br/>Le franchissement s'effectue dans la continuité de la course sans blocage à l'impulsion.</p> <p><b>Critères de réussite</b><br/>Améliorer d'un passage à l'autre son temps sur chacun des couloirs proposés.</p> | <p><b>Départ</b> ☺ <i>starter</i></p> <p>(1) (2) (3)</p>  <p><b>Arrivée</b></p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Variables pour faire évoluer la situation

Espace Allonger ou raccourcir la distance de course.  
Allonger ou raccourcir l'espace entre les obstacles.

|         |            |                           |
|---------|------------|---------------------------|
| Cycle 3 | ATHLETISME | Situation 4 : courir vite |
|---------|------------|---------------------------|

|                          |                                                                    |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>Acquisition visée</b> | Prendre un départ rapide et courir vite en franchissant des haies. |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------|

|                 |                            |
|-----------------|----------------------------|
| <b>Matériel</b> | Haies - plots - claquoir - |
|-----------------|----------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p><b>Situation</b> <b>Course de haies</b></p> <p><b>But</b><br/>Travailler le rythme de course.</p> <p><b>Organisation</b><br/>Elèves par 4 (2 coureurs / 2 juges)<br/>Distance de 40m / 4 haies de 50cm chacune, placées à 11m, 17m, 23m, 29m du départ.<br/>Mettre en place 2 couloirs parallèles de 40m : l'un sans haie et l'autre avec haies.<br/>Entre les deux couloirs poser 3 plots tous les 3 m avant la ligne d'arrivée.</p> <p><b>Consignes</b><br/>Au signal du starter (A vos marques, prêts, partez), deux élèves (de valeur sensiblement égale) courent ensemble.<br/>Les juges observent et notent, à l'aide des plots, l'écart à l'arrivée.</p> <p><b>Recommandations :</b><br/>Commencer cette activité sur des haies basses (30 cm).</p> <p><b>Critères de réussite :</b><br/>Réduire d'un essai à l'autre l'écart avec le coureur sur le plat.</p> |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

### Variables pour faire évoluer la situation

|                         |                                                                                        |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Matériel</u>         | Varier, dans le même couloir, la hauteur des haies (Ex. 50 cm, 40 cm, 30 cm et 30 cm). |
| <u>Prise de repères</u> | Réduire la longueur des zones ( ex : tous les 2 m) afin d'affiner la performance.      |

|         |            |                           |
|---------|------------|---------------------------|
| Cycle 3 | ATHLETISME | Situation 5 : courir vite |
|---------|------------|---------------------------|

**Acquisition visée** Courir vite en relais.  
Passer et/ou recevoir un témoin dans une zone, sans ralentir sa course.

**Matériel** Témoins - plots - claquoir - chronomètres

### Situation **Course en relais**

#### **But**

Apprendre à se passer le témoin dans un espace donné.

#### **Organisation**

1 groupe de 6 élèves + 1 chronométreur + 1 starter.  
1 parcours fermé avec 1 zone de 10 m de large.

#### **Consignes**

Au signal du starter (A vos marques, prêts, partez), le n°1 part et va transmettre le témoin au n°2 dans la zone CD.

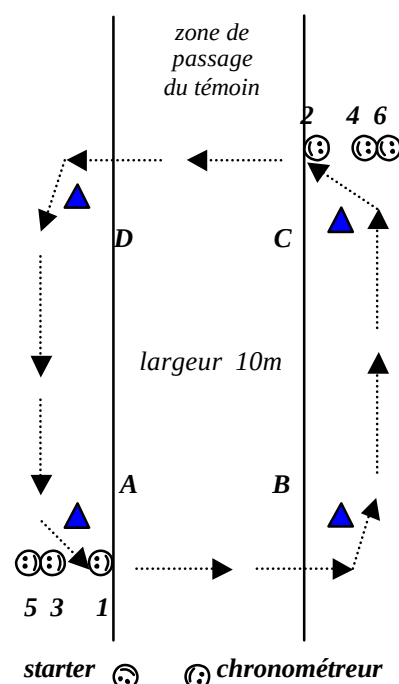
Le n°2 ira transmettre à son tour le témoin au n°3 dans la zone AB et ainsi de suite jusqu'au n°6.

#### **Recommandations**

Courir sur un terrain plat et en bon état.  
Insister sur le départ « lancé » des relayeurs, la transmission devant s'effectuer en course.

#### **Critères de réussite :**

Réussir tous les passages dans les 2 zones en réduisant à chaque course le temps total de l'équipe.



### **Variables pour faire évoluer la situation**

Espace Réduire la distance des zones de transmission.  
Varier les distances de course.

Nombre d'élèves Diminuer ou augmenter le nombre d'élèves de l'équipe.

|         |            |                      |
|---------|------------|----------------------|
| Cycle 3 | ATHLETISME | Situation 6 : sauter |
|---------|------------|----------------------|

**Acquisition visée** Se préparer à sauter le plus loin possible.

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

### Situation **Pied d'appel**

#### **But**

Connaître son pied d'appel et adopter un rythme de course d'élan régulier.

#### **Organisation**

Travail en atelier pour un groupe de 8 à 10 élèves.

En binôme, un sauteur et un observateur.

#### **Consignes**

(1) Le sauteur effectue 5 sauts « libres », l'observateur repère et note son pied d'appel.

(2) Le sauteur part de la zone d'appel du pied opposé au pied d'appel et effectue une course progressivement accélérée. L'observateur compte 10 appuis et marque au sol le dernier.

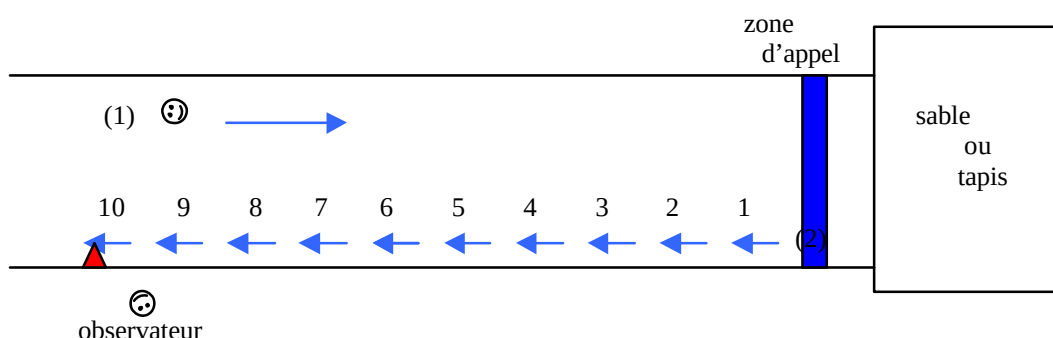
#### **Recommandations**

Avoir une course d'élan progressivement accélérée.

Prendre son impulsion sur le bon pied (le départ se fera sur le pied opposé).

#### **Critères de réussite :**

Eviter des écarts importants sur le point d'arrivée au fil des essais.



### **Variables pour faire évoluer la situation**

Espace Travailler sur un nombre d'appuis différents.

|         |            |                      |
|---------|------------|----------------------|
| Cycle 3 | ATHLETISME | Situation 7 : sauter |
|---------|------------|----------------------|

**Acquisition visée** Adopter une course d'élan rapide pour sauter le plus loin possible.

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

### Situation **Saut en longueur**

#### **But**

Effectuer le saut le plus long possible.

#### **Organisation**

Travail en atelier pour un groupe de 8 à 10 élèves.

En binôme, un sauteur et un observateur.

Matérialiser par des plots des zones de 50 cm dans l'espace de réception.

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

#### **Consignes**

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

L'observateur repère et annonce la zone de réception.

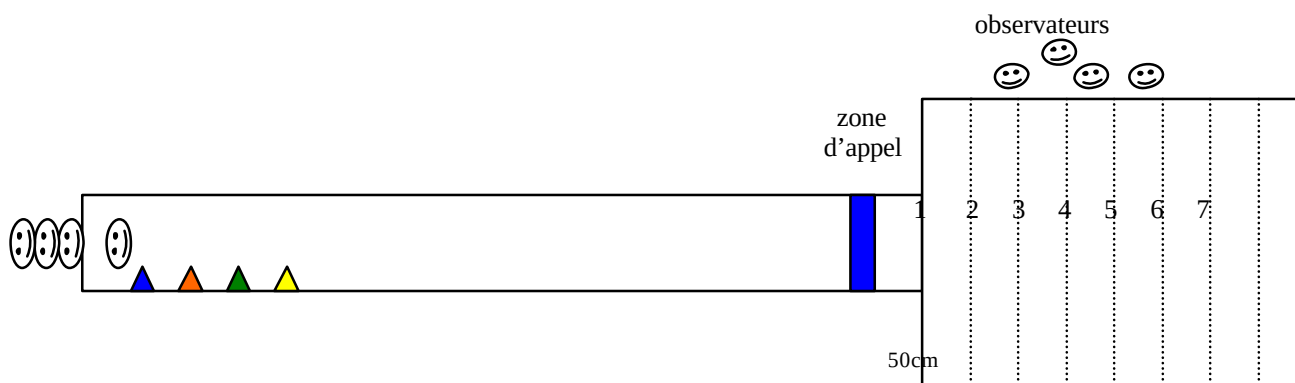
#### **Recommandations**

Demander une course d'élan « haute » et « active ».

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

#### **Critères de réussite**

Obtenir le plus de points.



### **Variables pour faire évoluer la situation**

Espace Varier la longueur de la course d'élan.

Matériel Placer un élastique à franchir (50 cm de haut environ) afin d'obliger les élèves à monter leur saut.

Prise de repères Arriver ensuite à des mesures précises de chaque saut.

|         |            |                      |
|---------|------------|----------------------|
| Cycle 3 | ATHLETISME | Situation 8 : sauter |
|---------|------------|----------------------|

**Acquisition visée** Se préparer à sauter haut.

**Matériel** Tapis de réception

### Situation **La chute arrière**

#### **But**

Vaincre l'appréhension de la chute arrière.

#### **Organisation**

Travail en atelier pour un groupe de 6 à 8 élèves par tapis.

#### **Consignes**

- (1) Sans regarder derrière, se laisser tomber sur le dos en gardant son corps droit.
- (2) Du sol, aller se coucher sur le dos sans toucher le bord du tapis.
- (3) Eviter l'élastique tendu à 50 cm

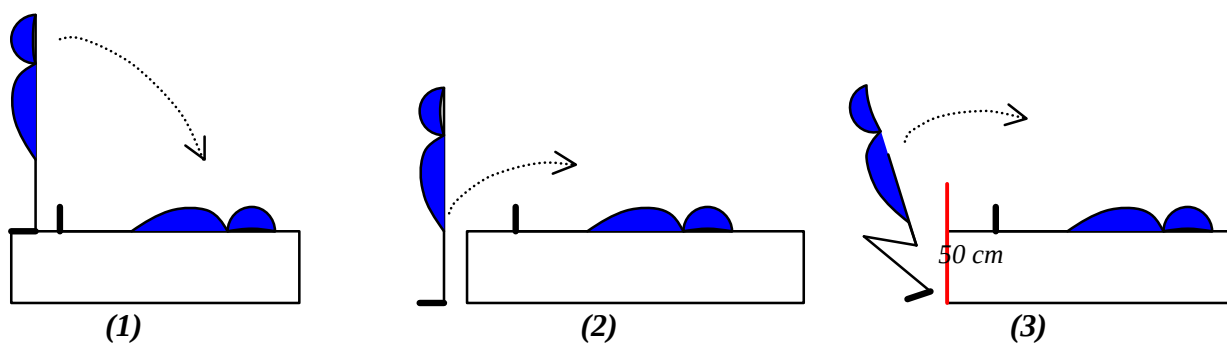
#### **Recommandations**

Possibilité de faire passer 2 ou 3 élèves en même temps.

La prise de confiance dans l'espace arrière s'acquiert avec la répétition des sauts.

#### **Critères de réussite**

Se réceptionner sur le dos sans avoir touché le tapis et l'élastique durant le saut.



|         |            |                      |
|---------|------------|----------------------|
| Cycle 3 | ATHLETISME | Situation 9 : sauter |
|---------|------------|----------------------|

**Acquisition visée** Se préparer à sauter haut en ciseau ou en fosbury.

**Matériel** Tapis de réception (fosse à sable) – plots - élastique

### **Situation** **Course d'élan et pied d'appel**

**But :**

Déterminer son pied d'appel et travailler sa course d'élan.

**Organisation :**

2 parcours

**Consignes :**

Courir à l'extérieur de la courbe des plots et sauter verticalement en prenant son impulsion sur un pied déterminé. Impulsion 1 pied obligatoire.

**Recommandations :**

Multiplier si possible le nombre de parcours.

Matérialiser la zone d'impulsion par une marque plane à la craie.

Travailler sur le parcours 1 puis sur le parcours 2

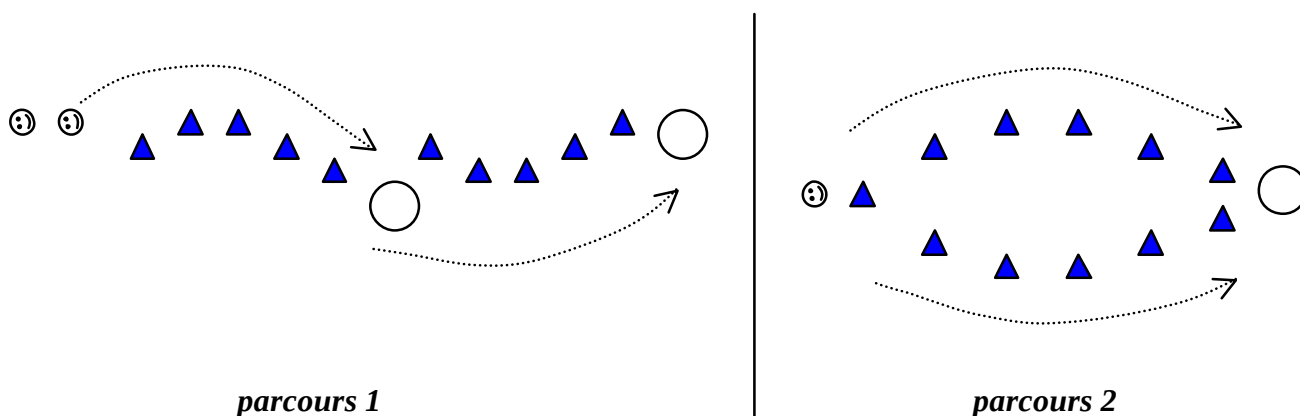
Course d'élan à droite du sautoir = Appel pied Gauche

Course d'élan à gauche du sautoir = Appel pied Droit

Impulsion 1 pied.

**Critères de réussite :**

Sauter toujours sur le même pied.



### **Variables pour faire évoluer la situation**

Matériel Elastique pour le parcours 2.

Rôles Elèves observateurs pour noter les réussites  
Elèves chargés de l'organisation du passage .

|         |            |                       |
|---------|------------|-----------------------|
| Cycle 3 | ATHLETISME | Situation 10 : sauter |
|---------|------------|-----------------------|

**Acquisition visée** Se préparer à sauter haut en ciseau ou en fosbury.

**Matériel** Tapis de réception – élastique –

**Situation** « fosbury » ou « ciseau »

**But**

Orienter son corps par rapport à l'élastique.

**Organisation**

Travail en atelier pour un groupe de 8 à 10 élèves.

Travailler, dans la mesure du possible sur un tapis épais ou surélevés.

**Consignes**

1- Fosbury

A la fin de la course d'élan, au moment de l'impulsion, tourner les épaules et présenter le dos. Retomber assis ou allongé sur des tapis surélevés.

2- Ciseau

Dans le saut, lancer la jambe libre (la plus prêt de l'élastique) et les bras vers le haut en poussant sur sa jambe d'appel pour franchir l'élastique.

**Recommandations**

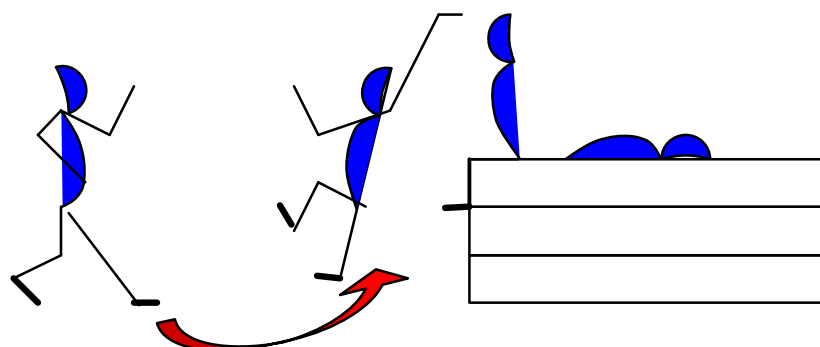
Sortir rapidement sur le côté afin de ne pas gêner le sauteur suivant.

Sécurité : matérialiser la zone d'impulsion.

**Critères de réussite**

3- Réussir à retomber assis ou allongé.

4- Réussir à retomber debout ou allongé



**Variables pour faire évoluer la situation**

Rôles Elèves chargés de l'organisation des passages.



|                |                   |                              |
|----------------|-------------------|------------------------------|
| <b>Cycle 3</b> | <b>ATHLETISME</b> | <b>Situation 11 : sauter</b> |
|----------------|-------------------|------------------------------|

**Acquisition visée** Sauter haut.

**Matériel** Sautoir - fiche équipe

**Situation** **Les contrats**

**But**

Déterminer sa hauteur de saut.

**Organisation**

Former 2 groupes d'élèves de même nombre, de valeur égale. Travail par binôme. 5 hauteurs retenues donnent chacune un nombre de points ( ex : 60cm = 1pt ; 70cm = 2pts ; 80cm = 4pts ; 90cm = 5pts ; 100cm = 5 pts).

Chaque élève possède une fiche d'évaluation et par binôme, alternativement, relève la performance de l'autre.

**Consignes :**

5 hauteurs proposées : 5 essais. Ne passer à la hauteur suivante qu'après avoir réussi.

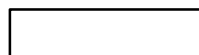
On additionne les points à l'intérieur des 2 groupes.

**Recommandations :**

Vérifier à nouveau la courbe de la course d'élan et le choix du pied d'appel.

**Critères de réussite :**

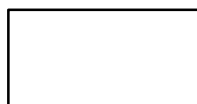
Réussir son contrat.



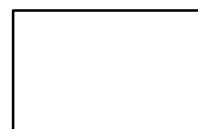
60 cm – 1 point



70 cm – 2 points



80 cm – 3 points



90 cm – 4 points



1 m – 5 points

### **Variables pour faire évoluer la situation**

**Matériel** Travailler avec barre de saut.

**Rôles** Elèves observateurs pour compter le nombre d'essais et noter la performance au 5<sup>ème</sup> essai

|         |            |                       |
|---------|------------|-----------------------|
| Cycle 3 | ATHLETISME | Situation 12 : sauter |
|---------|------------|-----------------------|

**Acquisition visée** Effectuer un triple bond. ( trois foulées bondissantes )

**Matériel** Plots – sol souple

### Situation **Multibonds**

#### **But**

Enchaîner les 3 bonds.

#### **Organisation**

Travail en atelier pour un groupe de 8 à 10 élèves.

Matérialiser un couloir pour induire une trajectoire.

#### **Consignes**

1 – Sans élan, effectuer des triples bond.

2 – même exercice mais avec élan.

#### **Recommandations**

Insister sur l'action motrice des bras.

Avant la situation , bien expliquer l'enchaînement.

Eviter le déséquilibre au moment des impulsions.

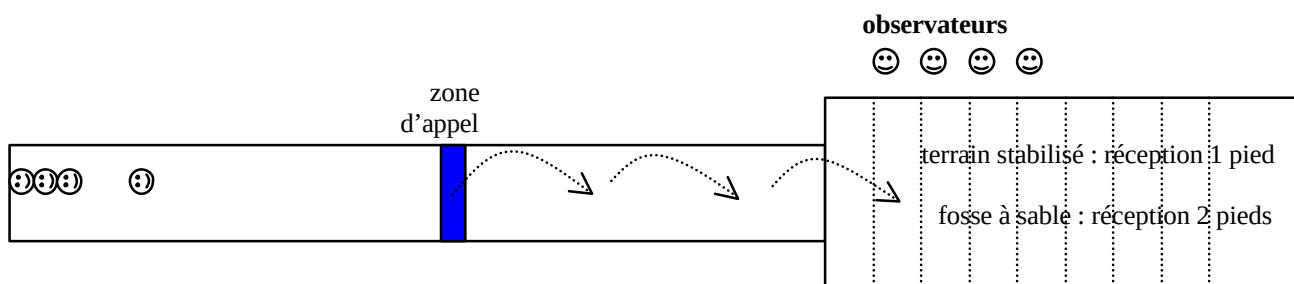
Veiller à la qualité du sol pour les appuis et pour la réception finale. ( si fosse à sable, réception pieds joints )

En fin de course, réduire l'amplitude des foulées pour avoir une meilleure impulsion.

Matérialiser un couloir pour induire une trajectoire. (50cm)

#### **Critères de réussite**

Affiner son geste au fil des essais et acquérir des automatismes.



### **Variables pour faire évoluer la situation**

Espace Diminuer la largeur du couloir.

Parties du corps Faire prendre conscience du rôle équilibrateur des bras.

Rôles Elèves observateurs pour noter :  
 ①-le nombre de foulées ; le respect des appuis dans le couloir.  
 ②-la performance réalisée.

|         |            |                       |
|---------|------------|-----------------------|
| Cycle 3 | ATHLETISME | Situation 13 : lancer |
|---------|------------|-----------------------|

**Acquisition visée** Lancer à bras cassé.

**Matériel** Balles de tennis – plots – mur avec cible

### Situation **Le fronton**

#### **But**

Apprendre à viser une cible avec un geste dirigé.

#### **Organisation**

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

#### **Consignes**

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

#### **Recommandations**

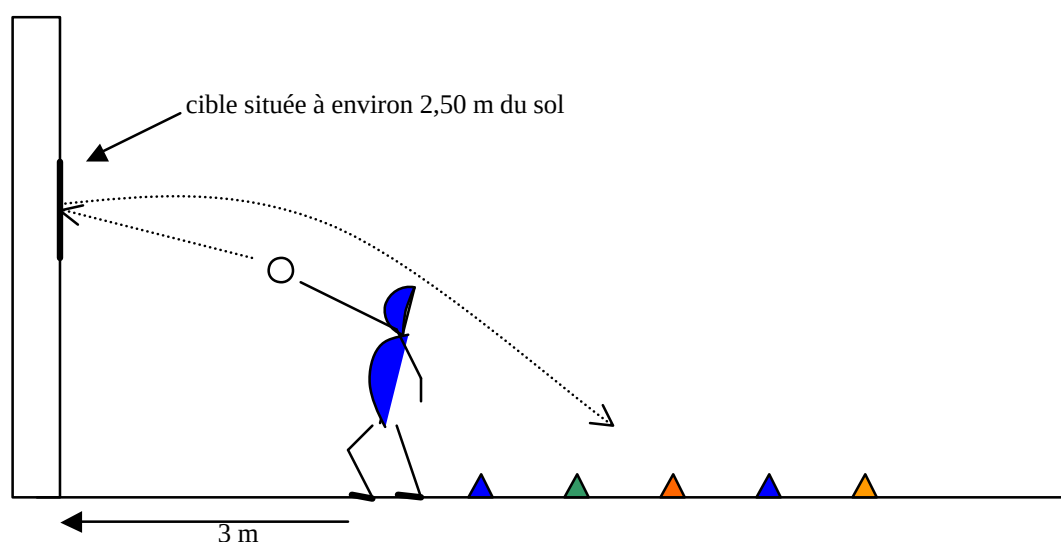
Position du corps : de profil, pied avant opposé au bras lanceur.

Lancer avec au départ, le bras lanceur tendu derrière et un passage de la balle au niveau de l'oreille et à l'aplomb de l'épaule.

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

#### **Critères de réussite**

Améliorer sa performance au fil des essais.



### **Variables pour faire évoluer la situation**

Prise de repères Augmenter la distance entre le lanceur et la hauteur de la cible, varier la hauteur de la cible.

Matériel Utiliser d'autres types de balles.

|         |            |                       |
|---------|------------|-----------------------|
| Cycle 3 | ATHLETISME | Situation 14 : lancer |
|---------|------------|-----------------------|

**Acquisition visée** Lancer loin.

**Matériel** Balles de tennis – plots – mur avec cible

**Situation Lancer loin**

**But**

Lancer le plus loin possible à bras cassé.

**Organisation**

Zones tracées tous les 3m.

**Consignes**

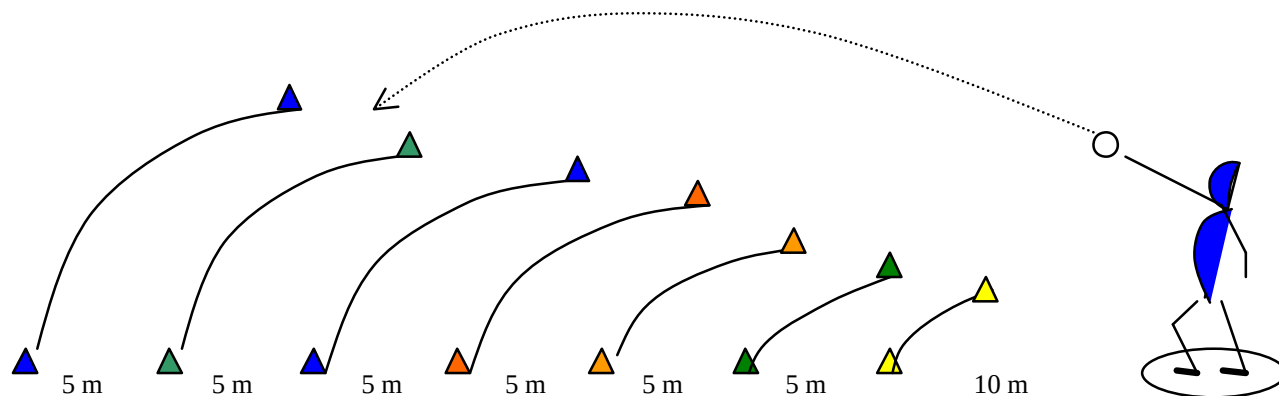
Lancer à bras cassé le plus loin possible une balle de tennis avec ou sans élan.

**Recommandations**

Lancer avec au départ le bras lanceur tendu derrière et un passage de la balle au niveau de l'oreille et à l'aplomb de l'épaule; l'autre bras doit servir d'équilibreur. Lancer à 45°.

**Critères de réussite**

Atteindre 15m au CE2, 20m au CM1, 25m au CM2.



**Variables pour faire évoluer la situation**

**Matériel** Utiliser différents types de balles.  
Tendre un élastique pour inciter les élèves à lancer haut.

**rôles** Elèves observateurs pour noter la performance.  
Elèves pour renvoyer les balles.

|         |            |                       |
|---------|------------|-----------------------|
| Cycle 3 | ATHLETISME | Situation 15 : lancer |
|---------|------------|-----------------------|

**Acquisition visée** Lancer loin.

**Matériel** Cerceaux – ballons - plots

### Situation **Rotation**

#### **But**

Lancer le plus loin possible en rotation.

#### **Organisation**

Zones tracées tous les 2 m.

#### **Consignes :**

Lancer en rotation, le plus loin possible, un cerceau à section circulaire ou un ballon type football (taille 4).

#### **Recommandations :**

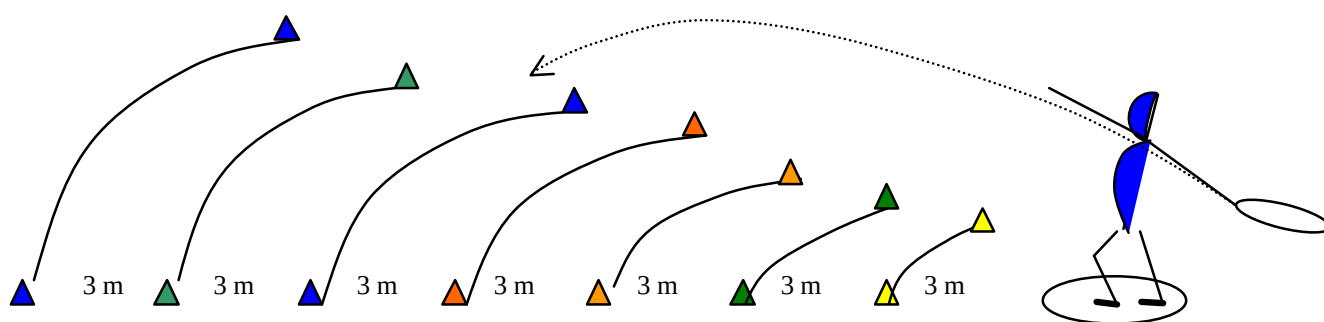
Prendre le cerceau paume vers le sol. Ballon tenu entre main et avant bras (dégagement du gardien de football), corps de profil par rapport à la direction du lancer.

Lancer le cerceau ou le ballon en décrivant une courbe du bas vers le haut, le cerceau étant lâché à hauteur de tête (bras tendu) devant le lanceur (viser un point haut).

Angle de 45° environ.

#### **Critères de réussite :**

Atteindre 10m au CE2, 15m au CM1, 20m au CM2.



### **Variables pour faire évoluer la situation**

**Matériel** Tendre un élastique pour inciter les élèves à lancer haut.

**rôles** Elèves observateurs pour noter la performance.  
Elèves pour renvoyer les cerceaux et les ballons.