

ATHLETISME

Cycles 2 et 3

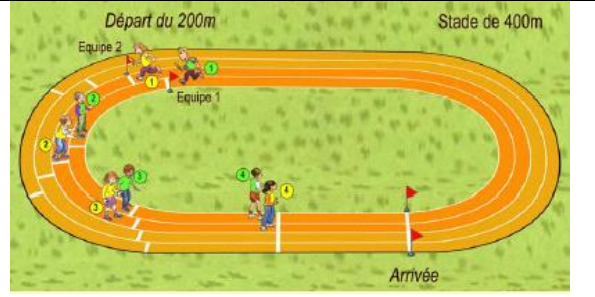
C'est une activité de performance motrice à dominante énergétique qui vise à **projeter un engin le plus loin possible, ou se projeter le plus loin, le plus haut ou le plus vite possible** selon une codification.

Cette codification concerne :

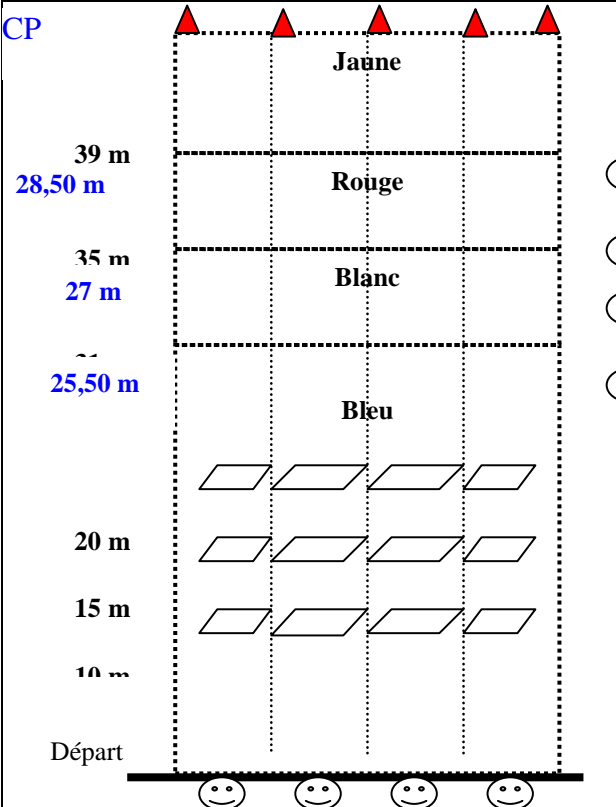

- Élan et réception des **sauts**
- Forme, poids, geste, élan et zone de chute pour les **lancers**
- Départ, arrivée et espace des **coureurs**

Elle permet de développer la compétence « *réaliser une performance mesurée* ».

SITUATIONS DE REFERENCE (situations à travailler pour les rencontres)

	<p>1 juge par équipe placé à l'arrivée pour déterminer l'ordre d'arrivée.</p>	<p style="text-align: center;">Relais</p> <p>Une équipe de 4 à 8 élèves doit sur un parcours de 4x50 ou 8x50 mètres se transmettre un témoin pour parcourir la distance le plus rapidement possible. Pour les Cp-Ce1, 4x30 ou 8x30.</p>
---	---	--

Des jeux pour courir en relais...

<p>CP</p> 	<p>Juges :</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. se placent devant la zone atteinte par leur coureur au coup de sifflet (8 secondes de course) 2. donnent la couleur de la performance 	<p style="text-align: center;">Atelier COURSE de HAIES</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Sortir par la porte de son couloir 4. Finir vite. Atteindre la zone de couleur la plus éloignée au coup de sifflet après 8 secondes de course 3. Franchir les 3 haies basses (40 cm), ralentir le moins possible 2. Courir en ligne droite dans son couloir, regard vers l'avant 1. Départ fléchi, pieds décalés. Prendre un départ rapide
--	---	---

Vers la course de haies

	<p>Juges :</p> <p>☺</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. se placent devant la zone atteinte par leur coureur au coup de sifflet (6 secondes de course) <p>☺</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. donnent la couleur de la performance <p>☺</p> <p>☺</p>	<p>Atelier COURIR VITE (30/40 m)</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Sortir par la porte de son couloir 3. Finir vite. Atteindre la zone de couleur la plus éloignée au coup de sifflet après 6 secondes de course 2. Courir en ligne droite dans son couloir, regard vers l'avant 1. Départ fléchi, pieds décalés. Prendre un départ rapide
--	--	--

[Des jeux pour courir vite](#)

	<p>Juges :</p> <p>☺</p> <p>☹</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. après le saut, se placent face au point de chute du sauteur <p>☺</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. donnent la couleur de la performance = marque la plus proche de la ligne d'appel <p>☺</p> <p>Juge de ligne</p>	<p>Atelier SAUT Triple bond</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Atteindre la zone de couleur la plus éloignée <u>en 3 bonds</u> (réception pieds joints) 2. Prendre un appel avant la limite (au plus près, sur son pied d'appel) 1. Prendre un élan progressif de 10 foulées environ
--	--	---

[Des jeux pour sauter plus haut, plus loin...](#)

<p>24 m</p> <p>16 m</p> <p>10 m</p> <p>Jaune</p> <p>Rouge</p> <p>Blanc</p> <p>Bleu</p> <p>Limite</p>	<p>😊 Juges :</p> <p>😊</p> <p>😊 1. après le lancer, se placent face au point de chute du vortex de leur lanceur</p> <p>😊 2. donnent la couleur de la performance</p> <p>Juge de ligne</p>	<p>Atelier LANCER Balles/javelots/vortex</p> <p>3. Atteindre la zone de couleur la plus éloignée. Trouver la meilleure trajectoire</p> <p>2. Lancer à bras cassé, la main dans l'axe du lancer Ne pas mordre ou franchir la limite</p> <p>1. Courir dans la zone d'élan en préparant le lancer</p>
--	--	---

[Des jeux pour lancer mieux, plus loin et plus fort...](#)

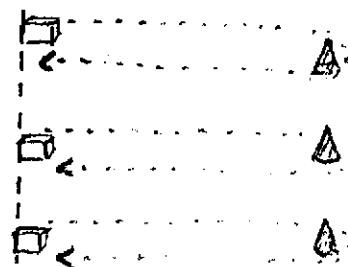
Des jeux pour courir en relais...

COURIR EN RELAIS C'EST :

- avoir conscience de collaborer à une tâche collective.
- Se transmettre un témoin et le faire progresser le plus vite possible.

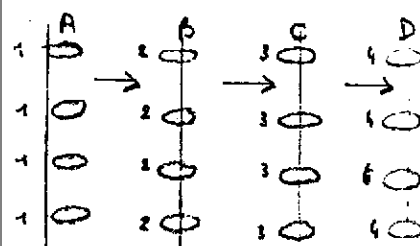
Relais en aller-retour : aller chercher un objet et le ramener, remplir la caisse.

Variante : "relais habillé – déshabillé" : à chaque voyage, on ramène un élément vestimentaire et on habille le capitaine d'équipe. Idem à l'envers. Prévoir au moins autant d'éléments de costume que de joueurs dans l'équipe (bonnet, gants, chasubles...)



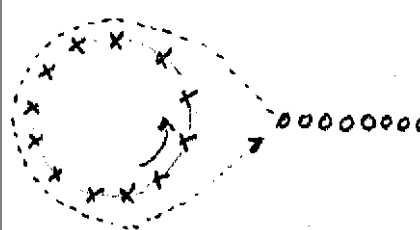
Relais déménageurs "amélioré" : dans chaque équipe 1 porte son objet dans la maison de 2 qui le porte dans la maison de 3 et ainsi de suite.

Variante : une équipe remplit son coffre d'objets pendant que l'équipe adverse le lui vide (1 seul objet transporté par voyage) et réciproquement. Au "top", l'équipe qui a le coffre le plus plein a gagné.

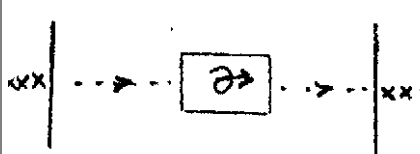


Le ballon chronomètre :

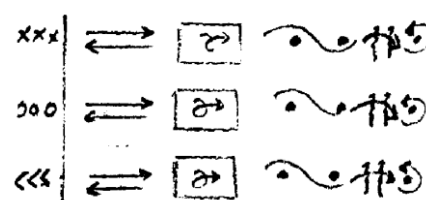
Les A font circuler le ballon de main en main tandis que les B effectuent un relais autour de la ronde. Combien de tours le ballon a-t-il fait durant le temps qu'a mis l'équipe B pour effectuer un relais complet (tous les relayeurs de l'équipe) ? On peut pénaliser les ballons au sol.



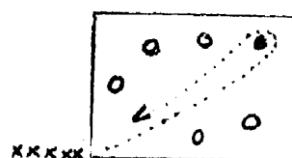
Relais habileté : au milieu de son parcours, chaque joueur doit réaliser une épreuve (ex : tir au panier, abattre une quille..., faire une roulade..) avant d'achever sa course.



Relais "multi-locomotion" : au cours du parcours, réaliser différents enchaînements moteurs ou utiliser différents modes de locomotion. (quadrupédie, obstacles, sauts, slaloms, roulades, lancers, porters...)



Relais esquive : les X tentent d'effectuer leur parcours sans se faire toucher par les O (balles, ballons...). Un joueur touché revient au départ. C'est le temps mis par l'équipe complète qui détermine le vainqueur.



Des jeux pour sauter plus haut, plus loin...

SAUTER :

- En longueur, en un ou plusieurs bonds (triple bond scolaire).
- En hauteur

Les problèmes du saut

Chez les petits

C'est d'abord la liaison course d'élan / impulsion. Les courses sont le plus souvent rendues inutiles par une rupture entre l'élan et le saut. C'est ensuite l'appel : passage de l'appel naturel, pieds joints à l'appel d'un pied. C'est enfin la forme du saut : le traditionnel saut " en ciseaux " nécessite la mise en jeu de coordinations complexes, inaccessibles aux petits. Pour toutes ces raisons, le saut au cycle 2 sera avant tout une activité d'adaptation avant d'être une activité de performance.

On recherchera la variété de l'orientation des courses d'élan, de la forme des sauts et des réceptions. On " sautera de... ", on " sautera sur... ", on sautera pour... " franchir, pour toucher un objet suspendu... Et seulement à la fin du cycle, on pourra aborder " sauter plus loin ou sauter plus haut ". C'est à ce prix qu'on provoquera des transformations motrices et qu'on évitera un " dressage " prématuré à des stéréotypes supposés orientés vers la performance.

Chez les grands

Les problèmes ne sont guère différents. On orientera cependant plus le travail vers une activité de performance mesurée.

Pour sauter loin :

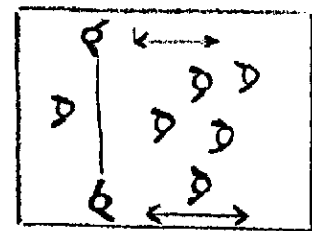
On cherchera à obtenir une course d'élan uniformément accélérée, donc relativement courte (7 à 8m maxi). On cherchera à connaître son pied d'appel par l'expérimentation. On cherchera à améliorer l'impulsion et la conduite de la trajectoire. Pour sauter loin, il ne faut pas sauter trop haut, mais pas non plus trop bas. Il faut " voler " le plus longtemps possible. On insistera sur la règle qui veut que la mesure s'effectue sur l'empreinte la plus défavorable, laissée par le corps lors de la réception.

Le " coupe jarret ".

Au passage de l'élastique tendu et déplacé par 2 élèves d'avant en arrière, à 20cm du sol, on saute pour le franchir sans le toucher.

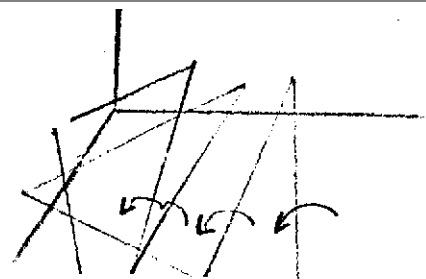
Variantes : la vitesse de déplacement de l'élastique, le sens de déplacement, la hauteur...

On peut le jouer en cercle avec un point fixe au centre du cercle.



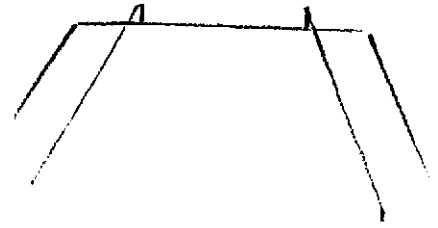
" Le parcours de l'araignée ".

Long élastique tendu (salle, préau) à différentes hauteurs et dans tous les sens. Il s'agit de courir d'un bout à l'autre de l'espace en franchissant les obstacles sur le trajet. Peut se jouer sous forme de poursuite.



" Ballon chasseur ".

Se joue sous sa forme habituelle, mais pour gagner son camp, il faut franchir l'élastique tendu.



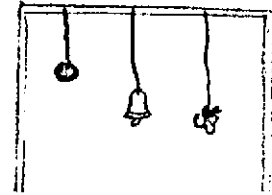
Toucher les objets suspendus.

Variables : élan ou non

Appel et/ou réception dans une zone imposée, selon que l'on veut induire une trajectoire vers le haut ou vers l'avant.

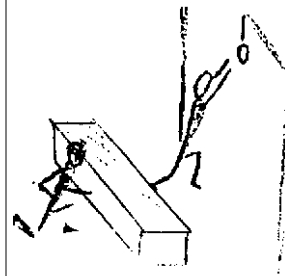
Toucher les objets avec différentes parties du corps, main, tête, épaules...

NB : on choisira des objets incitatifs type grelots...



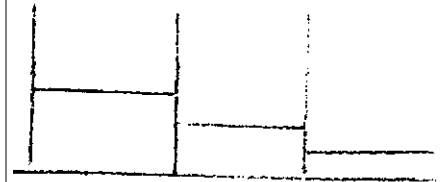
Idem avec départ surélevé pour augmenter le " temps de vol ", donc l'amplitude du saut. On apprend à " se sentir en l'air ".

Se joue avec ou sans élan.



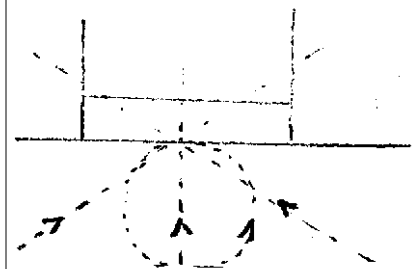
Franchir successivement des hauteurs croissantes en " style libre " ou imposé.

Peut se jouer en équipes en accordant à chaque hauteur des points que l'on totalise.

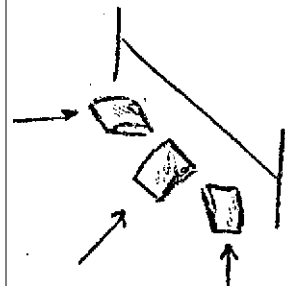


Franchir de différentes manières. La forme du saut est libre, mais elle est induite par l'orientation de la course d'élan matérialisée au sol.

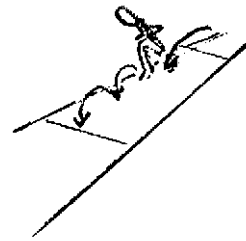
Travailler des 2 côtés et sur toutes les trajectoires (face, oblique, dos, trajectoire 1/2 cercle)



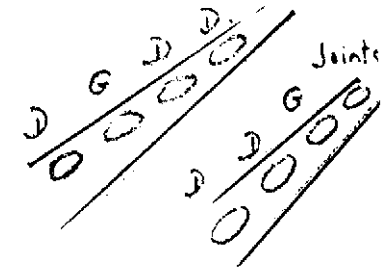
Idem avec un tremplin de gymnastique (élément à la fois incitatif et inducteur de la prise d'appel)



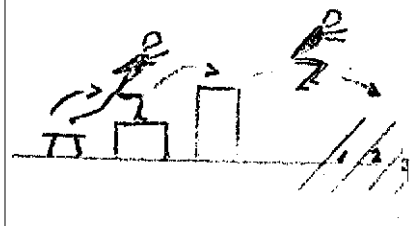
Qui saute le plus loin en trois bonds ?
 Qui franchit la distance donnée avec le moins de sauts possible.
 Vers le " triple-bond " et plus tard, le triple saut.
 Le triple bond scolaire : G ; D ; G ; Joints
 ou D ; G ; D ; Joints
 On mesure l'ensemble des trois sauts.



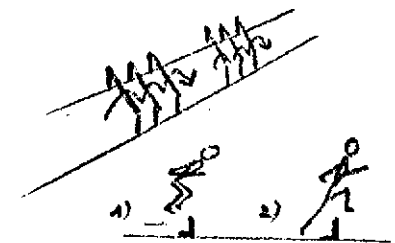
Enchaîner les sauts selon la consigne (travail des coordinations).
 Ex : droite, droite, gauche, joints...



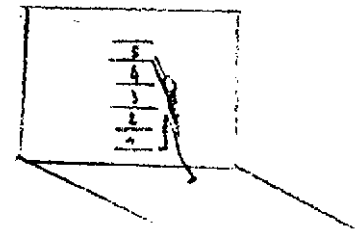
" L'escalier "
 Avec élan, d'une marche sur l'autre sans arrêt, puis saut en contre bas.
 Variables pour augmenter le " temps de vol " :
 frapper dans ses mains en l'air
 faire un 1/2 tour
 atteindre une zone matérialisée au sol



Enchaîner des sauts d'obstacles rapprochés à pieds joints, en " foulées bondissantes ", à cloche-pied...



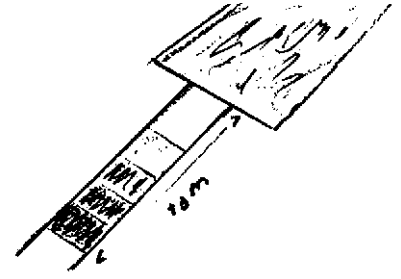
Avec ou sans élan, toucher la marque la plus haute sur le mur.



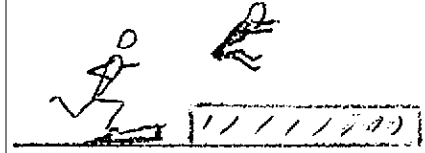
Enchaîner un parcours d'obstacles variés (maxi 30 à 40cm).



Choisir son point de départ pour sauter en longueur.
J'essaie toutes les zones d'appel et je choisis celle qui me convient le mieux (celle où je ne piétine pas)



Saut en longueur en contre-haut avec tremplin d'appel.

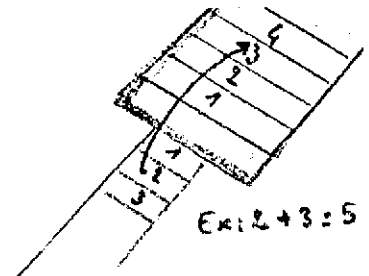


Sauter loin par dessus l'élastique tendu.

50cm

20cm

Le concours de saut en longueur.
Pour éliminer ou minimiser le " mordu " de la prise d'appel, on totalise les points marqués dans la zone d'appel et ceux marqués dans la zone de réception.



Document élaboré à partir des travaux d'Y. Rebault (Bulletin classes uniques)

[retour](#)

Des jeux pour lancer mieux, plus loin et plus fort...

Lancer:

- Orienter sa trajectoire
- Augmenter l'amplitude du geste
- S'adapter à l'engin

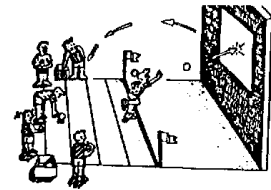
Niveau à atteindre en fin de cycle :

Courir et lancer des objets, le plus loin possible sans sortir d'une zone d'élan.

Identifier un lanceur efficace :

- Le lanceur se place de profil, pied en avant en opposition à la main qui lance.
- Le bras lanceur se place loin derrière.
- Au cours du lancer, le coude monte près de l'oreille.
- Le rythme est lent (préparation) puis rapide (finale).
- L'engin part vers le haut et l'oblique (45°/l'horizontale)

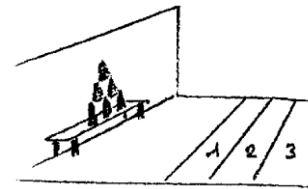
Lancer fort.
Lancer à bras cassé contre le mur. La balle doit rebondir contre le mur et retomber le plus loin possible dans des zones matérialisées.
Variante : le lanceur recule jusqu'à ne plus pouvoir atteindre la cible.



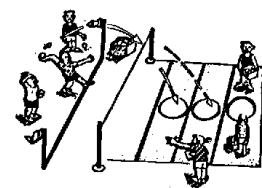
Modifier la trajectoire et/ou la position du bras pour lancer plus fort.
La balle doit passer entre les poteaux avant d'atteindre la cible. Selon la distance lanceur/élastique, il devra plus ou moins lever le coude.





Le "chamboule tout". Le lanceur recule au fur et à mesure des réussites.





Lancer fort. Par dessus l'élastique pour atteindre des zones numérotées. Variable : la place du lanceur + ou - loin de l'élastique.
Adapter le geste au but : choisir sa cible et remplir son contrat.

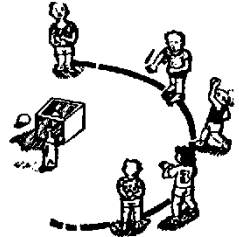


<p>Lancer le plus loin possible dans des zones de couleur ou numérotées (avec ou sans élan). On peut le jouer par deux sous forme de défis.son contrat.</p>	
---	---

<p>Lancer fort en contrebas. On peut éloigner la cible ou le lanceur, varier les objets lancés. Faire rebondir au-delà des ramasseurs.</p>	
--	---

<p>Orienter la trajectoire. Lancer sur cibles verticales de formes et de dimensions variées, des balles de tennis, des balles lestées de 100g, des sacs de graines...</p>	
---	---

<p>Orienter la trajectoire, adapter le lancer à l'engin. Lancer sur cible haute : passer à travers un cerceau, toucher un objet suspendu. On jouera sur la hauteur de la cible, la distance de lancer/cible, le poids et la forme de l'engin lancé (balle, manche à balai...)</p>	
---	--

<p>Orienter la trajectoire, adapter la tenue à l'engin. "Remplir les caisses" avec des balles lestées, des balles de tennis, des ballons, des anneaux, des objets de masse et de formes différents.</p>	
---	---

Ce document s'enrichira avec des situations pour apprendre à lancer :

- en poussé : objets lourds.
- en rotation :

Document élaboré à partir des travaux d'Y. Rebault (Bulletin classes uniques)

[retour](#)

Des jeux pour courir vite...

COURIR VITE, C'EST :

- Réagir vite au signal
- Aller droit
- Ne pas ralentir avant l'arrivée

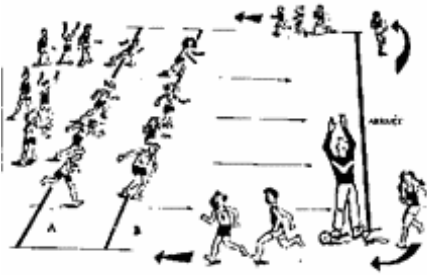
1. Réagir vite à un signal



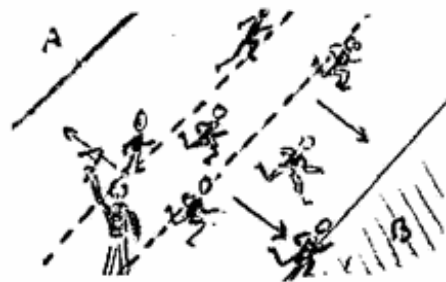
Lion gazelles. Chaque joueur de l'équipe A essaie de rattraper son vis à vis de l'équipe B.



Départ en positions variées, pour les A, les B, ou les 2 : assis, à genoux, dos à dos, allongés...



Réagir très vite à des signaux variés, visuels (drapeau, foulard, main...) ou auditif (sifflet, claqueur, voix, mot clé dans une histoire racontée...). Le "starter" peut changer de place (devant, derrière, à côté des coureurs).

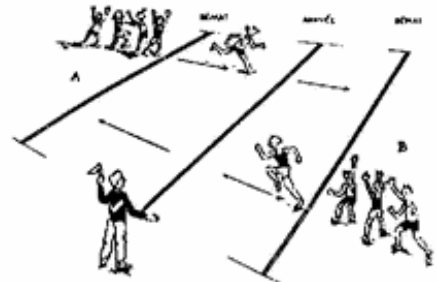


Chameaux, chamois. Dos à dos. Selon un code convenu (un mot dans une histoire ou une comptine par exemple), au signal, les A poursuivent les B ou l'inverse. Ils doivent les rattraper avant qu'ils aient atteint leur camp.

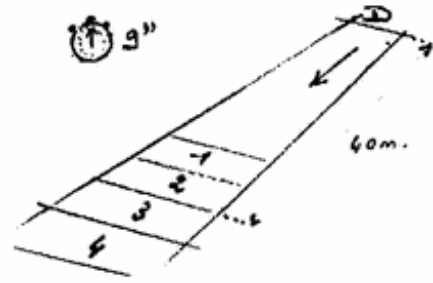
2. Ne pas ralentir avant l'arrivée



Après avoir franchi la ligne d'arrivée, chaque coureur doit, sans ralentir aller toucher la main de celui qui lui fait face.



Les souris et le fromage : "courir à la rencontre" pour franchir le premier la ligne centrale (bien décaler les coureurs). Pour les petits la victoire sera matérialisée par la conquête d'un objet. (1 par équipe car risque de collision).



La fuite : 2 rangées assises face à face pieds contre pieds. Au signal, 1/2 tour et courir pour franchir le premier la ligne de son camp, distante de 5 ou 10m.

1 par 1 + juge et 1 chronométreur qui décompte les secondes lues, à haute voix (décimales cachées pour les petits). Il s'agit de parcourir la plus grande distance possible en un temps donné (6" à 9") pour parvenir dans la zone qui rapporte le plus de points.

Document élaboré à partir des travaux d'Y. Rebault (Bulletin classes uniques)

[retour](#)

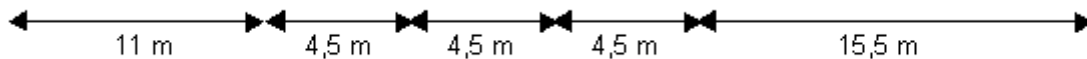
Des jeux pour courir vite malgré les obstacles... Vers la course de haies.

LA COURSE DE HAIES C'EST :

- s'adapter aux obstacles
- enchaîner course et sauts, sans rupture
- courir « en rythme »

Pour aller vite, il faut être "en rythme", prendre son appel au bon endroit, ne pas sauter mais au contraire, garder une ligne d'épaules la plus horizontale possible au moment du saut (image du plafond à ne pas toucher avec la tête)

La course de haies des grands; un parcours type sur 40m:

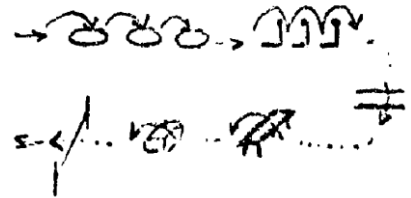


Quel matériel choisir ?

- **Chez les petits** : plots Asco, barils de lessive et lattes, nattes, cordelettes, cartons...

- **Chez les grands** : mini haies réglables à partir de 37 cm . Kits type maternelle avec barre horizontale clipsée

Parcours à obstacles variés (forme, volume, taille, matière, espacement) : cordelettes, cerceaux, cartons, cageots, tapis roulés, plinths, bancs, barils lessive, bouteilles plastique + lattes, élastique de saut.



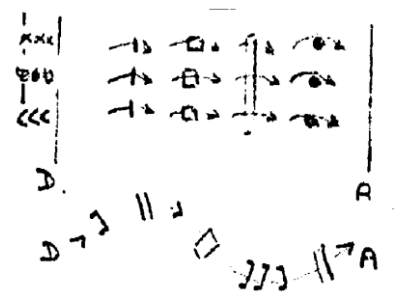
Critère de réussite : le moins possible de rupture de course

sur 2 montants verticaux.

Parcours parallèles

Variante : l'un avec obstacles, l'autre sans, mais avec handicap au départ : qui arrivera le premier ?

Parcours avec courbes.



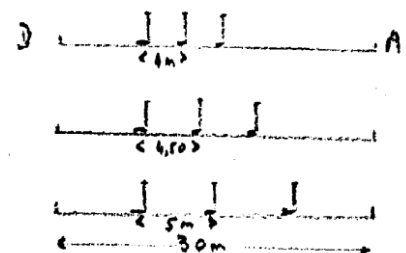
Vers la course "rythmée".

Choisir son parcours : 3 parcours, espacement régulier mais 3 choix : 4m, 4,5m, 5m

Sur lequel je me sens le plus à l'aise ?

J'essaie de placer le même nombre d'appuis entre les obstacles et donc d'avoir toujours le même pied d'appel.

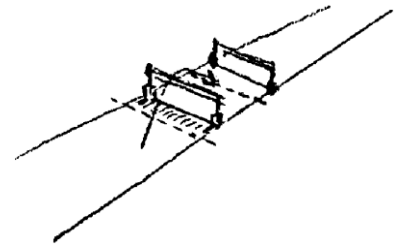
Critères de réussite : pas de piétinement.



La "zone interdite".

Il y a une " rivière " devant l'obstacle, il est interdit d'y mettre le pied.

Objectif : placer l'appel en avant de l'obstacle pour éviter une impulsion verticale qui transformerait la course en une succession de sauts. Il s'agit de franchir vers l'avant et non vers le haut, en évitant la rupture de course.



Document élaboré à partir des travaux d'Y. Rebault (Bulletin classes uniques)

[retour](#)