



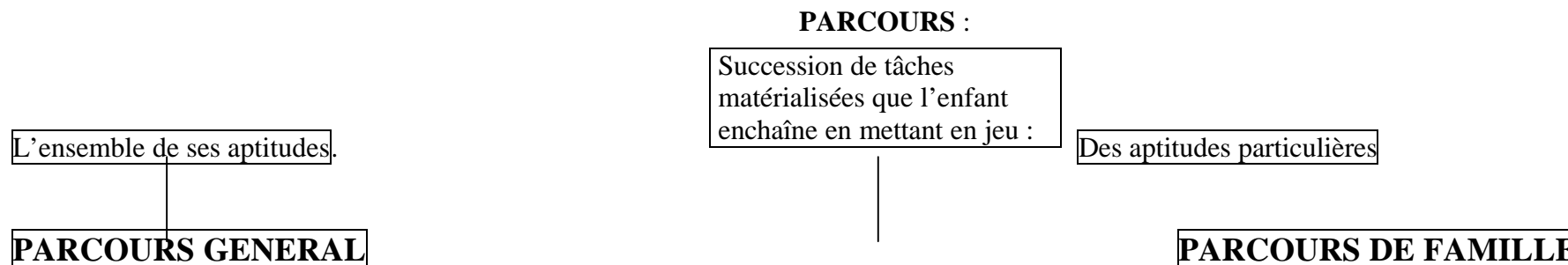
BULLETIN TECHNIQUE n°16
Seconde version (2004)

ACTIVITES ATHLETIQUES ET ATHLETISME

LES PARCOURS ATHLETIQUES

Ou l'athlétisme dès l'école maternelle et jusqu'au CM

Ou comment utiliser le petit (et le gros) matériel.



LES FAMILLES

COURIR	SAUTER	LANCER
?? COURIR VITE	?? LOIN	?? EN POUSSANT
?? COURIR VITE SUR OBSTACLES	?? HAUT	?? EN ROTATION
?? COURIR LONGTEMPS	?? LOIN EN REBONDS	?? A 2 MAINS EN TOURNANT
		?? A BRAS CASSE

Où

DANS LA COUR	SUR STADE	EN GYMNASE
--------------	-----------	------------

Le parcours est construit sur la base de **déplacements** plus ou moins longs reliant des tâches **matérialisées et simples**, imposant une certaine **quantité de travail** dans deux directions ;

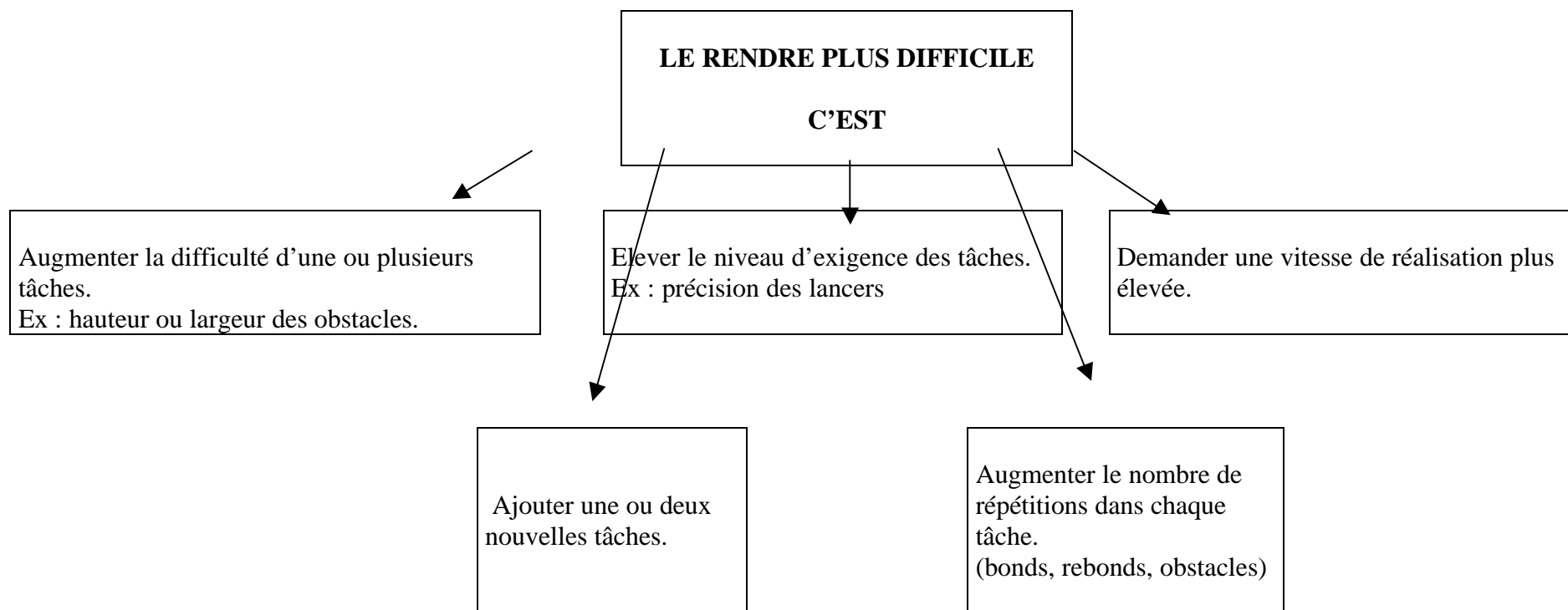
- la gestion de l'effort.
- le développement du répertoire moteur.

La mise en place demande du matériel et un peu de temps. Son utilisation doit être optimale.

- L'enfant doit réaliser un minimum de répétitions.

Il découvre ? il réalise ? il s'entraîne ? il devient performant.

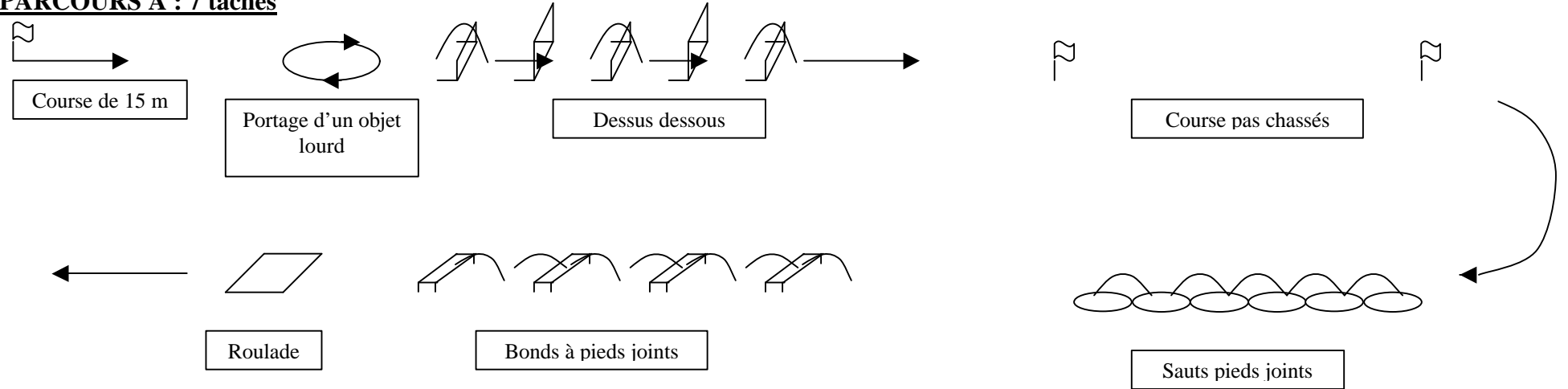
- A un certain niveau de réussite, un atelier doit évoluer, être rendu plus difficile, pour poser un **problème** aux enfants.



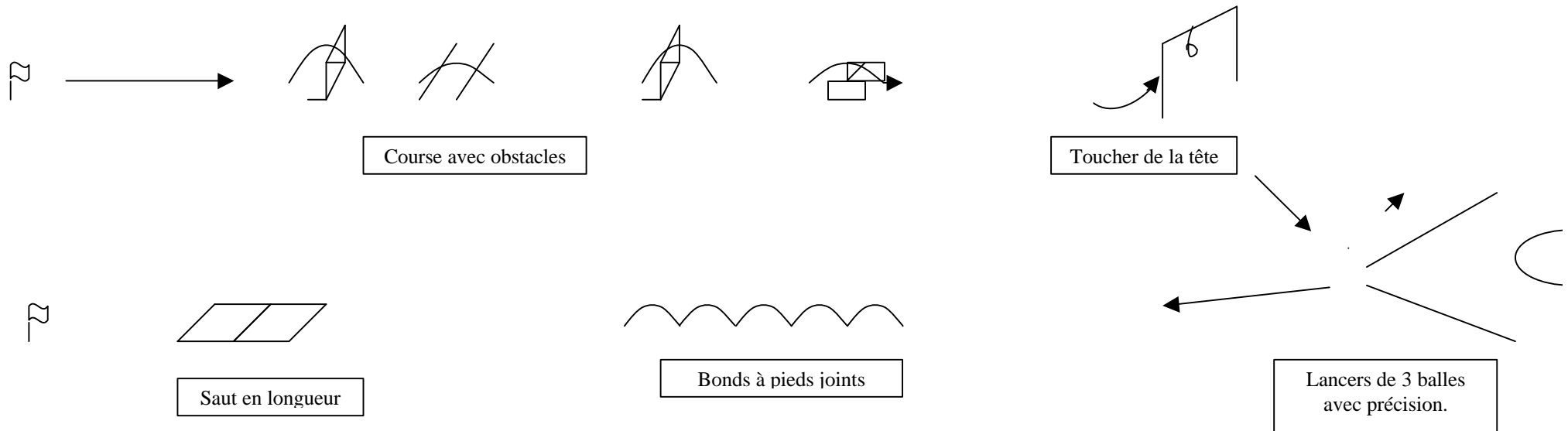
Il reste évident que les tâches proposées dans chaque parcours doivent être résolues, une à une, par les enfants avant d'être enchaînées, surtout à grande vitesse.

PARCOURS GÉNÉRAUX

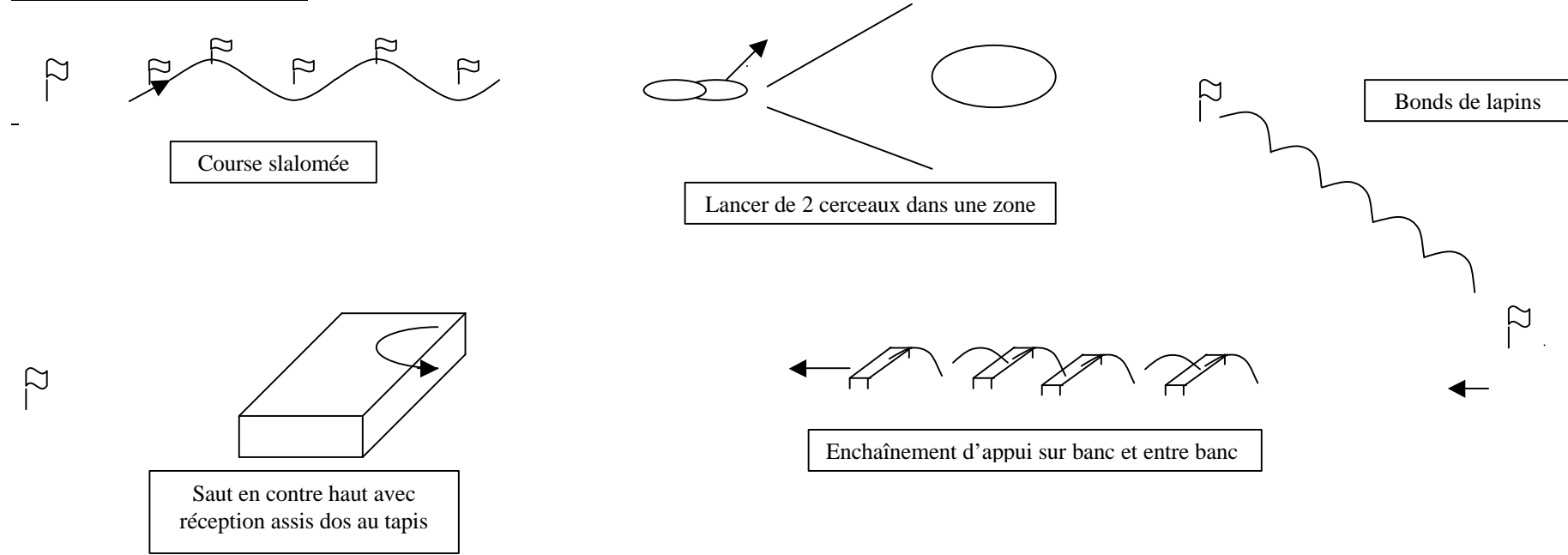
PARCOURS A : 7 tâches



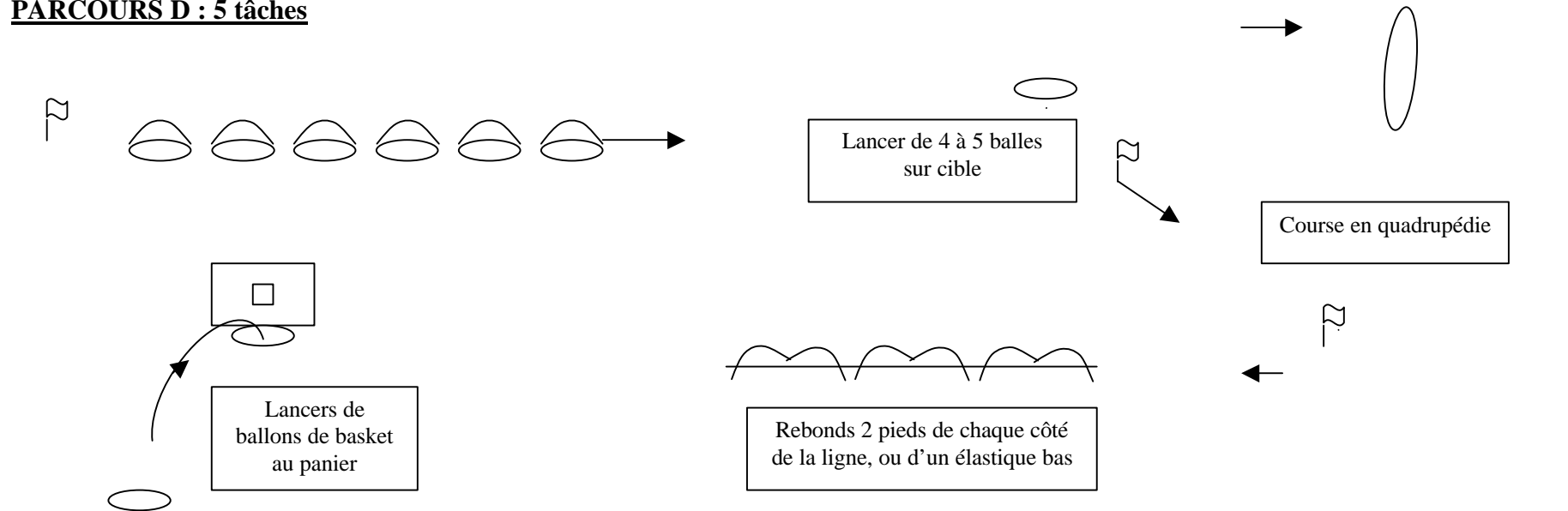
PARCOURS B : 5 tâches



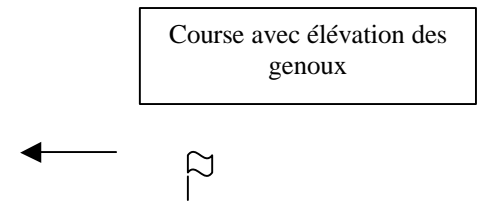
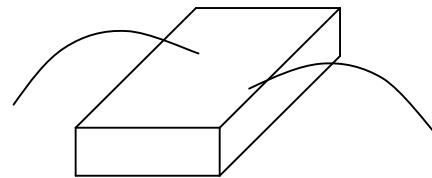
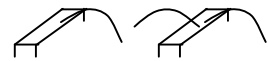
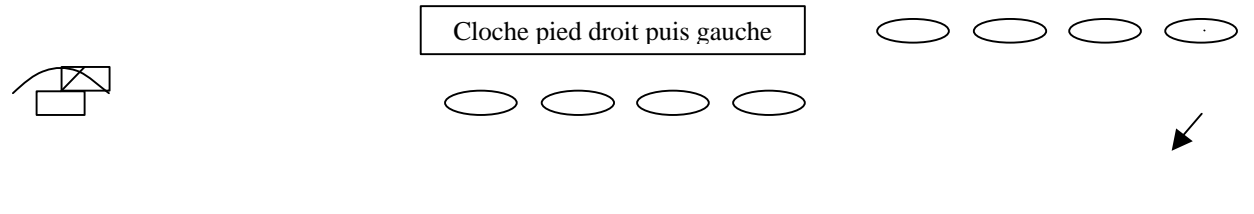
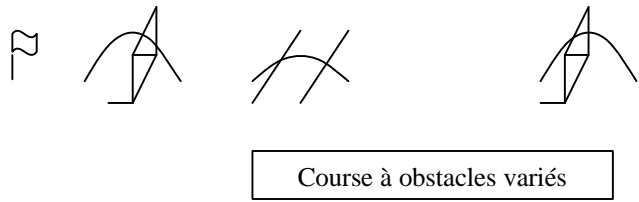
PARCOURS C : 5 tâches



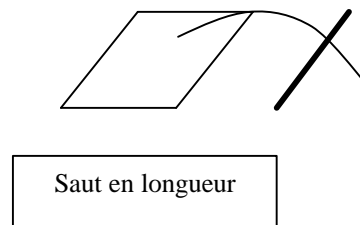
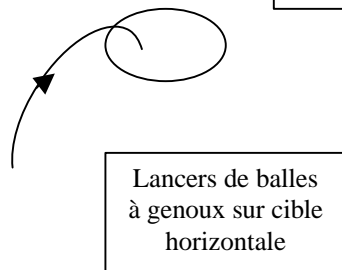
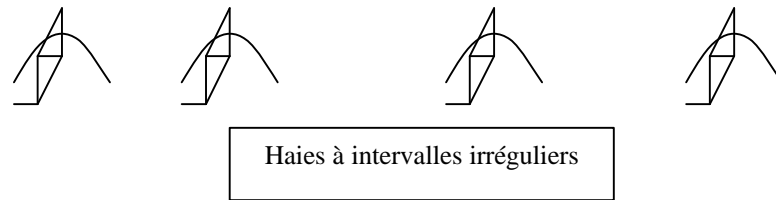
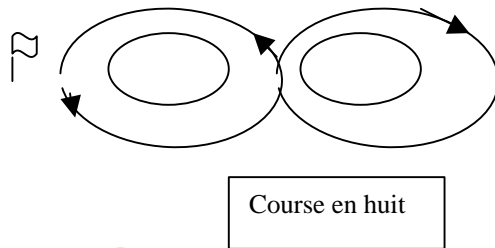
PARCOURS D : 5 tâches



PARCOURS E : 5 tâches

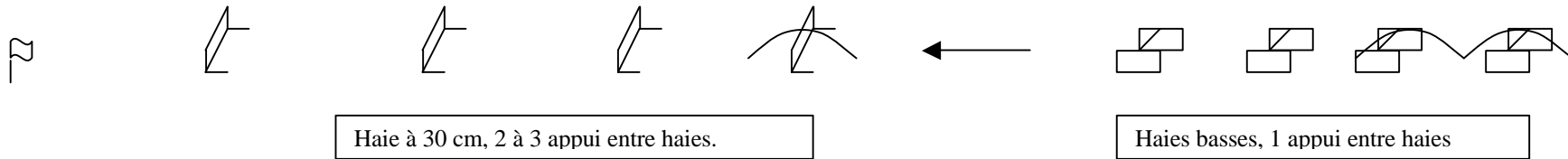
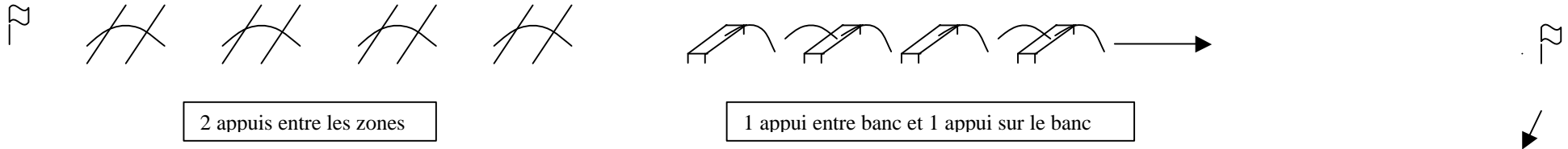


PARCOURS F : 5 tâches

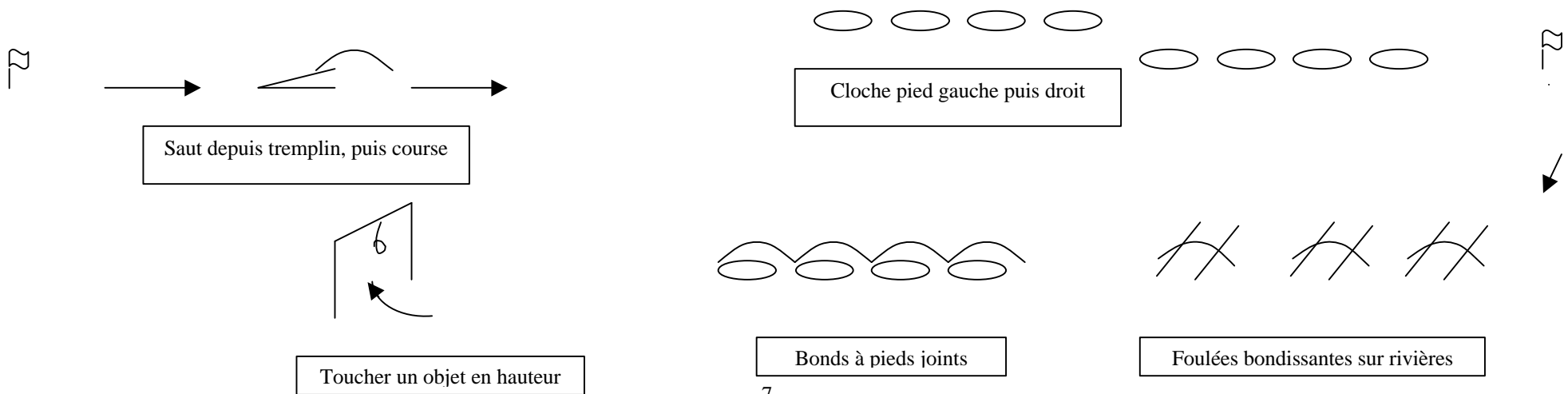


PARCOURS DE FAMILLE

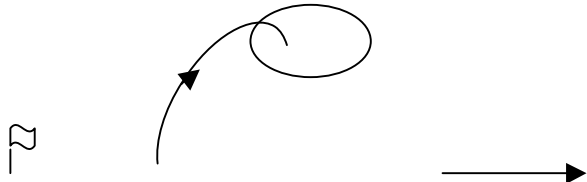
PARCOURS : COURSE à OBSTACLES



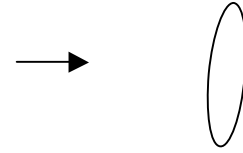
PARCOURS REBONDS



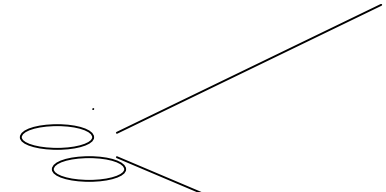
PARCOURS LANCERS



Lancers à genoux sur cible horizontale

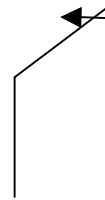


Lancers de balles sur cible verticale



Lancers d'anneaux dans zone en forme de cône

Lancers à 2 mains en avant, et en arrière



Lancers de vortex par dessus une cage



UN REPERTOIRE DE SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

Dans chaque famille d'activité, (course d'obstacles, vitesse, saut, lancer...) ont été dégagées :

- ?? Une situation de référence (à adapter selon le cycle)
- ?? Les fondamentaux, les critères de réalisation de l'activité.

Placés dans cette situation de référence, les enfants rencontrent des difficultés, des obstacles.

Que faire alors ?

- ?? D'abord, repérer les obstacles qui sont, pour l'enfant, autant de problèmes à résoudre. Connaître les fondamentaux permet d'identifier les principaux problèmes rencontrés.
- ?? Surmonter l'obstacle, résoudre le problème devient un objectif d'apprentissage pour l'enfant et l'enseignant.
- ?? Le maître propose alors des tâches où, confronté à ce type de problème, l'enfant va chercher et trouver la solution.

Résoudre le problème, trouver la solution provoque les transformations recherchées.

Le retour à la situation de référence permettra de vérifier les acquisitions ou transformations.

LES COURSES AVEC OBSTACLES

LA SITUATION DE REFERENCE :

Parcourir dans le temps le plus court possible une distance (30, 40, 50m) sur laquelle sont répartis 3, 4, ou 5 obstacles de 30, 40, ou 50 cm de hauteur, placés à intervalles réguliers (4,5m à 6,5 m)

L'ESSENTIEL, LE FONDAMENTAL :

Franchir les haies en course, ce n'est pas sauter mais accentuer une foulée pour franchir l'obstacle et reprendre la course sans blocage.

COURIR VITE MALGRÉ LES OBSTACLES PARTIR VITE ET NE PAS RALENTIR

LES COMPETENCES MISES EN JEU :

- celles liées à la motricité proprement dite : enchaînement ou combinaison d'actions plus ou moins complexes.
- Celles liées à la gestion de la prise de risque : vaincre l'appréhension, oser...
- Celles liées à la gestion des efforts brefs et intenses.

CONSEILS DE MISE EN ŒUVRE :

?? Toujours mettre en place au moins deux parcours parallèles, semblables ou un peu différents (types d'obstacles, hauteur des obstacles, intervalles).

Un minimum de matériel est donc nécessaire : lattes, cordelettes, plots, haies...

?? La vitesse sur le premier obstacle conditionne l'ensemble de la course : cette vitesse peut-être , au mieux, maintenue. En conséquence :

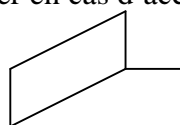
- Bien matérialiser la ligne de départ.
- Placer le premier obstacle au minimum à 7 ou 8 m du départ.

?? Les haies doivent être placées de manière à basculer en cas d'accrochage.

A éviter

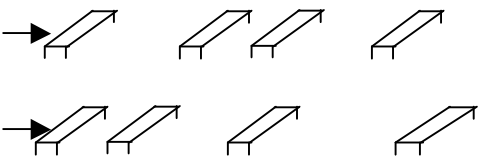
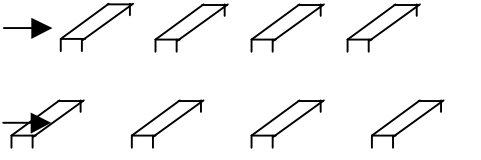
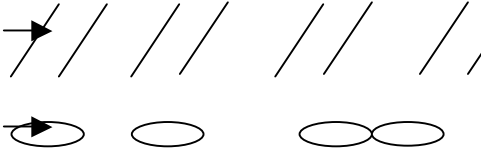
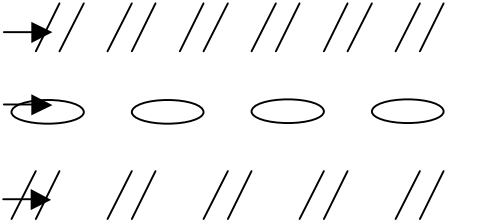


?



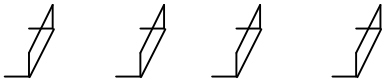

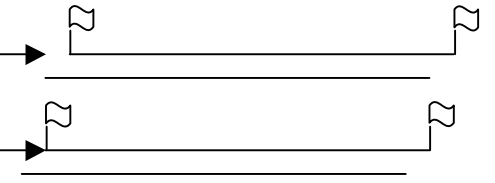
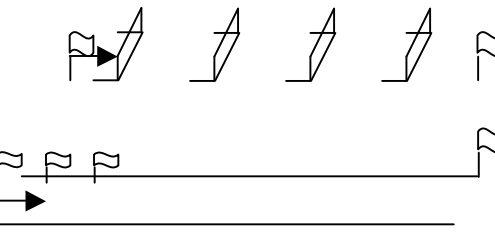
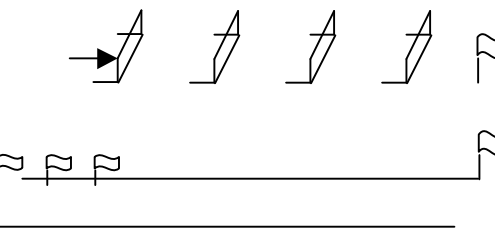
?? Méthode :

- Privilégier les tâches plaçant l'enfant en situation de recherche (emplacement des obstacles, intervalles...)
- Expérimenter, comparer les parcours permet de « construire » les règles nécessaires à une course efficace : régularité des foulées, des appuis...
- Systématiser le changement de pied d'impulsion, dans le même parcours ou sur des parcours différents.

		Mise en place	Consigne But	Critères de réussite	Pour simplifier ou compliquer
1		Parcours de 5 obstacles bas comme des bancs. 2 parcours différents avec des intervalles irréguliers.	Courir vite en posant un pied sur le banc.	La vitesse de course ne change pas.	Varié les intervalles. Permettre 2 pieds sur le banc.
2		2 parcours avec intervalles réguliers mais différents	Courir vite en posant un pied sur le banc	La vitesse de course ne change pas.	Jouer sur l'écartement des obstacles.
3		Rivières de 50 cm à 1,5 m ou des cerceaux plats, placés à intervalles irréguliers.	Courir vite en bondissant par dessus les zones ou les cerceaux	- Course à vitesse constante, sans blocage. - Ou nombre d'appuis dans l'intervalle	Varié les intervalles.
4		3 parcours avec intervalles réguliers, légèrement différents. Départ et arrivée sont bien matérialisées	Chercher le parcours où on va le plus vite.	Découvrir la règle : piétiner = ralentir	Intervalle permettant un même nombre de foulée entre chaque rivière. Intervalle obligeant un changement de pied.

		Mise en place	Consigne But	Critères de réussite	Pour simplifier ou compliquer
5		<p>Plusieurs parcours faits de rivières au sol et quelques obstacles verticaux.</p> <p>? Intervalles réguliers sur l'un</p> <p>? Intervalles irréguliers sur les autres.</p>	<p>Courir et franchir les obstacles</p>	<p>Courir sans ralentir quelque soit l'obstacle.</p> <p>Etre capable de constater qu'un problème se pose avec les intervalles irréguliers</p>	<p>? N'installer que des obstacles posés au ras du sol.</p> <p>? Mettre quelques obstacles en hauteur</p>
6		<p>2 parcours avec des intervalles irréguliers :</p> <p>? L'un permet l'impulsion toujours du même pied.</p> <p>? L'autre non</p>	<p>Choisir le parcours qui permet d'aller le plus vite.</p>	<p>Etre capable d'exprimer un constat et de choisir le parcours adéquat.</p>	<p>? N'installer que des obstacles posés au ras du sol.</p> <p>? Mettre quelques obstacles en hauteur</p>
7		<p>2 parcours de même longueur :</p> <p>? L'un avec intervalles réguliers.</p> <p>? L'autre avec intervalles irréguliers</p>	<p>Choisir le parcours qui permet d'aller le plus vite.</p>	<p>Etre capable d'exprimer un constat et de choisir le parcours adéquat.</p> <p>Découverte du constat : si je piétine je ralentis.</p>	<p>? Varier les emplacements des obstacles verticaux.</p>
8		<p>Course de 30, 40, ou 50 m avec 4 obstacles bas (moins de 20 cm) à installer par un groupe de 4 ou 5 élèves</p> <p>10 m d'élan obligatoire.</p>	<p>Installer les obstacles comme vous voulez pour aller le plus vite possible.</p> <p>Faites des essais en vous chronométrant.</p>	<p>Le parcours installé permet des courses sans piétinement.</p> <p>Etre capable du constat : si je piétine je ralentis.</p>	<p>Utiliser 3 ou 5 obstacles.</p>

		Mise en place	Consigne But	Critères de réussite	Pour simplifier ou compliquer
9		<p>3 parcours identiques : ?? un avec des rivières, ?? 2 autres avec des obstacles verticaux. Les intervalles sont identiques, réguliers ou non.</p>	Faire des essais sur tous les parcours.	Aller aussi vite sur le 2 et 3, que sur le 1.	
10		<p>2 ou 3 parcours à intervalles réguliers, légèrement différents, permettant une course en 3 foulées, par intervalle, à chacun des élèves.</p>	Choisis le parcours qui te permet d'aller vite avec 3 foulées par intervalles. (4 appuis)	Régularité de la course (observation de la jambe d'impulsion)	Intervalles permettant une course en 2 foulées.
11		<p>Une distance de 30 m à 40 m Des obstacles à installer.</p>	Mettre en place plusieurs parcours qui permettent une course avec 3 foulées par intervalle .	Chaque élève trouve un parcours qui lui convient.	3 obstacles par parcours. 4 obstacles par parcours. 2 foulées par intervalles.
12		<p>2 ou 3 parcours à intervalles réguliers, légèrement différents, permettant une course en 1 foulée par intervalle à chacun des élèves. Obstacles de type « rivière au sol ».</p>	Choisis le parcours qui te permet d'aller vite avec 1 foulée par intervalle. (c'est à dire 2 appuis) Change de jambe d'impulsion.	Course sans blocage avec appui sur la jambe gauche. Idem avec appui sur la jambe droite.	Si réussite, introduire des obstacles en hauteur.

		Mise en place	Consigne But	Critères de réussite	Pour simplifier ou compliquer
13	<p>A → </p> <p>B → </p>	<p>2 parcours de 30 à 40 m égaux, avec 4 haies.</p> <p>Parcours A : intervalles réguliers</p> <p>Parcours B : intervalles irréguliers</p>	Course à 2. Un coureur dans chaque parcours.	Expliquer pourquoi gagner la course avec le parcours A est plus facile.	
14		<p>2 distances de 30 à 40 m.</p> <p>Des haies à installer.</p> <p>2 coureurs, un juge.</p>	<p>Chacun place ses haies comme il l'entend.</p> <p>Faire la course.</p>	Expliquer la corrélation entre gain de la course et placement des haies.	
15		<p>1 parcours avec 4 haies et intervalles réguliers.</p> <p>1 parcours nu.</p> <p>2 coureurs</p>	<p>Une première course permet de définir un handicap, si nécessaire, pour le parcours nu.</p> <p>But : gagner la course</p>	Gain de la course	
16		<p>1 parcours avec 4 haies et intervalles réguliers.</p> <p>1 parcours nu.</p>	<p>Le coureur sur parcours nu se donne un handicap.(la 1^{ère} haie par ex.) Son but : rattraper son camarade.</p>	Gain de la course	

COURSE DE VITESSE EN RELAIS

LA SITUATION DE REFERENCE :

- à un signal, partir le plus vite possible et parcourir dans le temps le plus court une distance de 20 à 40 m.
- à 2, 3 ou 4, transporter un objet du départ à l'arrivée dans le temps le plus court possible.

Variante : aller le plus loin possible en 7 secondes.

L'ESSENTIEL, LE FONDAMENTAL :

REAGIR VITE A UN SIGNAL

ACCELERER PUIS MAINTENIR SA VITESSE

COURIR BIEN EN LIGNE

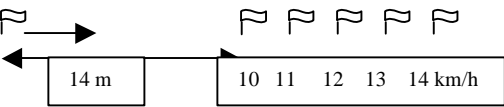

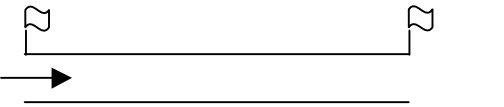
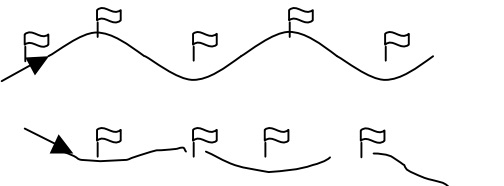
LE TEMOIN NE DOIT PAS RALENTIR

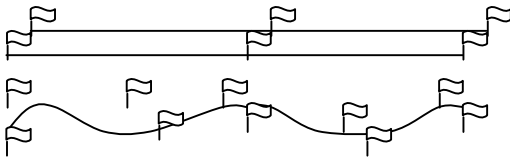
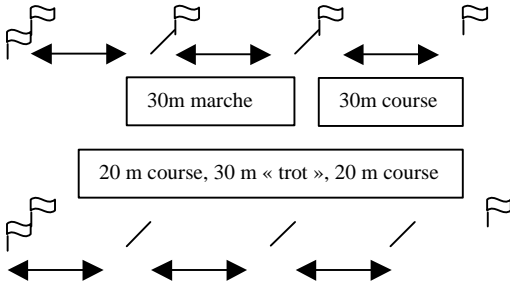

LES COMPETENCES MISES EN JEU :

- celles liées à la motricité : coordination d'actions, etc....
- celles liées à la gestion des efforts courts et intenses.

CONSEILS DE MISE EN ŒUVRE :

- ?? Les efforts intenses ne dépasseront pas 7 secondes afin de rester dans la registre « anaérobie alactique » (= vitesse).
Prévoir des récupérations relativement longues (1 à 2 mn).
- ?? Ne pas négliger les courses avec virages (slaloms, « huit »,...) qui cultivent la sensation et l'efficacité des appuis.
- ?? Tous les relais, même joués (déménageurs,...) sont à mettre en place de telle manière que le relayé arrive lancé **DERRIERE** le relayeur.
- ?? Imposer une zone de transmission du témoin rend la tâche très complexe pour l'enfant qui doit privilégier un autre type d'information (se lancer et ne plus ralentir).

		Mise en place	Consigne But	Critères de réussite	Pour simplifier ou compliquer
17		Un parcours de course jalonné de fanion tous les 1m 40. En 5 s de course le fanion atteint donne la vitesse en km/h.	Au signal courir le plus loin possible en 5 secondes. Faire plusieurs essais	Vitesse atteinte en progression.	Course sur 6 s (d= 1 m 70) Course sur 7 s (d= 2m)
18		1^{ère} situation: idem à la 17. 2^{ème} situation : 2 coureurs font une course en partant chacun du plot atteint à la 1 ^{ère} situation. (course à handicap pour l'un des 2)	Respecter sa ligne de départ. Partir au signal	Gagner la course.	Course à 3. Un élève assure le rôle de juge, ou de starter. Varier le signal de départ. Départ assis, à genoux...
19		Dans un couloir de 20 à 30 m organiser des course en marche arrière.	Rester dans son couloir.	Pas de chute.	Enchaîner par une course en avant. Course à 2, 3...
20		Organiser des courses slalomées	Aller le plus vite possible, en respectant le slalom.	Respect du parcours	Course à 2 sur slaloms identiques. Course à 2 sur slaloms différents.

		Mise en place	Consigne But	Critères de réussite	Pour simplifier ou compliquer
21		Faire des courses dans un couloir très matérialisé.	Aller vite en respectant le couloir de course.	Pas de franchissement de la ligne, de la corde ou des plots.	Réduire la largeur du couloir. Varier les formes d'installation.
22		Installer des courses en HUIT.	Suivre le HUIT.	Pas de chute ou glissade.	Course à 2. Course sous la forme : le lièvre et la tortue.
23		Course en alternance : course puis récupération. Matérialiser les espaces de récupération : au moins 30 m en trotinant.	Courir à fond sur les espace de course. Marcher ou trotter sur les autres.	Accélération franche. Course rapide jusqu'en fin de zone.	Varier les distances des zones.
24		Organiser des courses avec consignes au signal sonore.	1 ^{er} signal : course à fond 2 ^{ème} signal : marche 3 ^{ème} signal : course en arrière... etc...	Respect strict des consignes	Changer le signal. Variation infinie des consignes Définir à l'avance l'enchaînement à réaliser.

		Mise en place	Consigne But	Critères de réussite	Pour simplifier ou compliquer
25		Organiser des courses sur le principe du lièvre et la tortue.	Rattraper la tortue. Ne pas se faire rattraper par le lièvre.	Respect des consignes.	Changer les distances de handicap. Laisser l'élève se fixer sa distance de handicap.
26		Installer des fanions en bout d'un couloir de 30 à 40 m.	Courir à 2 en relais. S'organiser et trouver l'emplacement du relayeur qui permet d'aller le plus loin possible en 10 s.	Compréhension de règles de fonctionnement du relais	Courir à 3 ou 4 relayeurs.
27		Organiser des courses à 2 relayeurs contre 1 coureur seul.	Les 2 relayeurs s'organisent pour arriver en même temps ou avant le coureur seul.	Choix d'une organisation efficace. Comparaison de plusieurs solutions.	Donner un handicap au coureur seul. Utiliser un objet à transmettre.
28		Organiser des courses à 2 sous la forme du relais mais les 2 coureurs finissent la course ensemble. A déclenche la course de B en passant au point D.	Trouver le point de départ D, qui déclenche le départ du coureur B et qui permet aux 2 coureurs d'arriver en même temps en bout de couloir.	Arrivée simultanée. Courses rapides.	Changer de rôle. Utiliser un objet à transmettre.

REBONDS - MULTIBONDS

LA SITUATION DE REFERENCE :

Avec élan, prendre une impulsion avant une marque définie et aller le plus loin possible en 3, 4 ou 5 bonds, avec rebond sur un seul pied.

L'ESSENTIEL, LE FONDAMENTAL :

CONSERVER SA VITESSE MALGRE LES REBONDS

EGALISER LA LONGUEUR DES BONDS

LES COMPETENCES MISES EN JEU :

Elles sont essentiellement de l'ordre du développement du répertoire moteur de l'enfant : une meilleure adaptation amène à la diversification et à la complexification des enchaînements.

CONSEILS DE MISE EN ŒUVRE :

?? L'objectif prioritaire n'est pas la réalisation du triple saut – c'est la maîtrise des enchaînements de rebonds sous de multiples formes.

En conséquence :





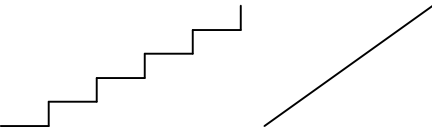
- ne pas se limiter à deux rebonds.
- Faire rechercher de multiples combinaisons.

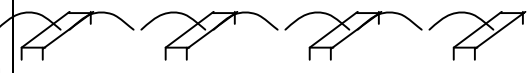
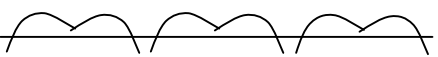
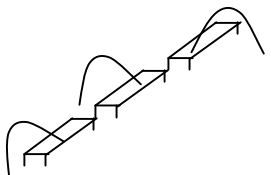
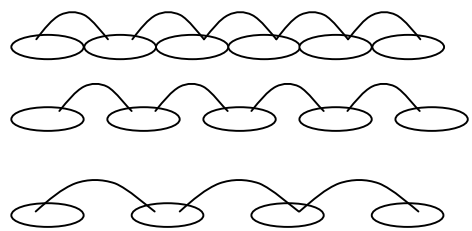
?? Conserver la vitesse étant le critère essentiel de réalisation, on peut multiplier les situations dont le but est :

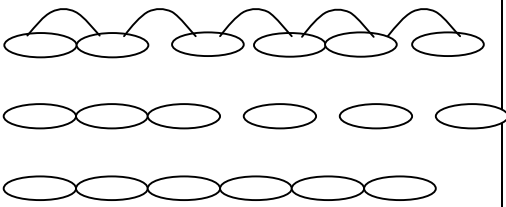
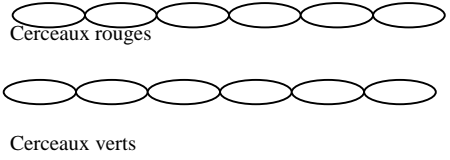
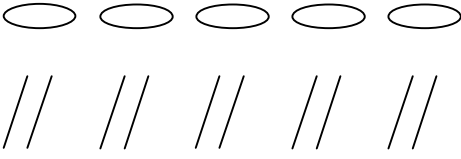
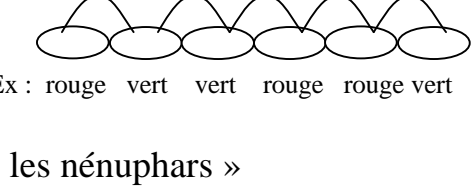
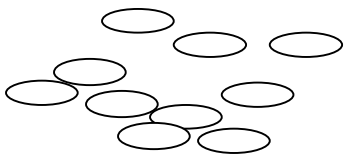
- rebondir le plus de fois possible.
- Parcourir un espace le plus vite possible en rebonds.

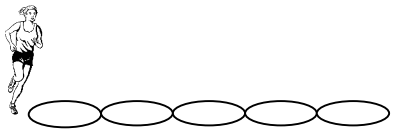
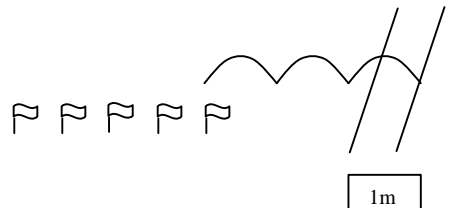
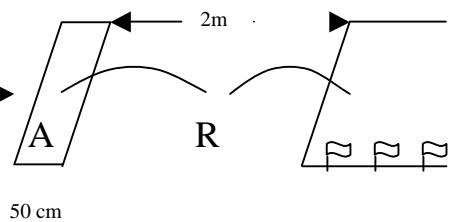
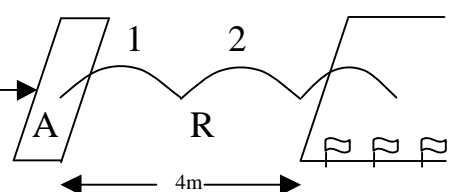
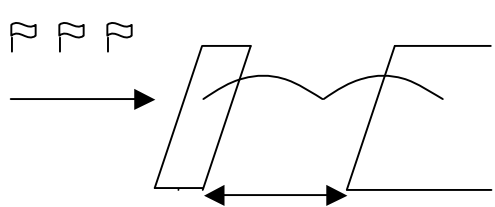
?? Ne pas privilégier, surtout au début, un pied d'impulsion. Le choix est le résultat d'une recherche menée par l'enfant.

?? Le triple saut n'est pas une forme plus difficile à réaliser qu'une autre. Il n'est qu'une des possibilités, codifiée, d'un enchaînement de 3 bonds. L'enfant qui réussit dans les diverses tâches proposées n'éprouvera aucun mal à réaliser un triple saut réglementaire.

		Mise en place	Consigne But	Critères de réussite	Pour simplifier ou compliquer
29		Terrain souple : pelouse, tartan. Distance de 10 à 15 m. Sans élan.	Aller à l'arrivée très vite en rebonds pieds joints.	L'enchaînement des bonds, sans s'arrêter. Respect du type de bond.	Sous forme de course à 2, 3. Bond sur un pied.
30		Identique à n°29	Faire le moins de bond possible pour rejoindre la ligne d'arrivée. Essayer diverses solutions.	L'enchaînement des bonds, sans s'arrêter.	Imposer une combinaison de bonds différents. Ex : cloche pied et foulées bondissantes.
31		Identique à n°29, avec dispositif (fanion de couleur ou décimètre au sol) pour évaluer la performance.	Aller le plus loin possible en 5 bonds. Essayer diverses solutions.	5 bonds sans blocage Repère atteint. Progrès d'un essai à l'autre.	Essayer sur 6, 7, 8 bonds.
32		10 à 15 m 2 à 3 rivières à franchir.	Franchir très vite les rivières en rebondissant d'un pied sur l'autre.	Obstacles franchis. Pas de ralentissement	Utiliser le bond cloche pied ou le bond sur 2 pieds. Sous forme de course à 2.
33		Sur un escalier ou un plan incliné lisse.	Monter vite en rebond sur un pied ou en rebonds 2 pieds	Nombre de rebonds avant de « mourir » L'enchaînement des bonds, sans s'arrêter.	De 2 marches en 2 marches

		Mise en place	Consigne But	Critères de réussite	Pour simplifier ou compliquer
34		Bancs bas (20 à 30 cm) et stables	Franchir vite en rebondissant entre et sur les bancs.	Ni arrêt, ni ralentissement dans la progression.	Supprimer l'appui sur les bancs. Modifier l'espace entre bancs pour limiter à un rebond entre bancs.
35		Corde de 20 m ou ligne tracée au sol.	Passer de gauche à droite en bondissant d'un pied sur l'autre. Essayer diverses solutions.	Vitesse. Respect de la consigne.	Courses à 2 sur 2 cordes ou 2 lignes. Faire des essais en bonds 2 pieds ou à cloche pied. Limiter le nombre de bonds.
36		2 à 3 bancs en longueur, bas et stables.	Rebondir de part et d'autre avec un appui sur le banc à pieds joints.	Ni arrêt, ni ralentissement dans la progression.	Essayer avec un rebond sur un pied.
37		Au moins 6 cerceaux plats alignés par parcours. 3 à 4 parcours avec des écartements croissants.	Enchaîner des rebonds pieds joints. Si je réussis sur le parcours facile, je peux essayer le suivant.	Ni arrêt, ni ralentissement dans la progression. En cas d'échecs successifs, retour sur un parcours plus facile.	Course à 2 sur 2 parcours différents.

		Mise en place	Consigne But	Critères de réussite	Pour simplifier ou compliquer
38		Au moins 6 cerceaux plats alignés par parcours. 3 parcours avec des écartements différents. (cerceaux ou zones tracées)	Rebondir à pieds joints jusqu'au bout du parcours. J'essaie tous les parcours.	Comparaison orale de la différence.	Forme de course à 2 ou 3.
39		Au moins 6 cerceaux plats alignés par parcours : ?? Un parcours rouge. ?? Un parcours vert.	Dans les cerceaux rouges on pose : pied gauche. Dans les cerceaux verts : pied droit	Pas d'arrêt dans la progression.	Ecarter les cerceaux. Prise d'élan. Aller le plus vite possible.
40		Au moins 6 cerceaux plats alignés ou zones au sol.	Faire le parcours en foulées bondissantes par dessus les cerceaux ou les zones.	Pas d'arrêt dans la progression.	Sans élan. Avec un bref élan. Le plus vite possible.
41		Au moins 6 cerceaux plats alignés par parcours. Plusieurs parcours différents	Dans les cerceaux rouges on pose le pied gauche. Dans les cerceaux verts : pied droit	Respect de la consigne dans l'enchaînement.	Sans élan Avec élan Varier, allonger les enchaînements.
42		Chaque groupe de 2 enfants dispose de 5 cerceaux rouges et 5 verts.	Installer les cerceaux pour réaliser un enchaînement rapide.	Respect de la consigne dans l'enchaînement.	Essai des autres enchaînements. Une 3 ^{ème} couleur. Rebonds pieds joints. Changer la consigne : aller le plus loin possible.

		Mise en place	Consigne But	Critères de réussite	Pour simplifier ou compliquer
43		Avec le dispositif de la n°42, imposer un enchaînement. Ex 1: GGDDGGDD Ex 2 : GGGDDDDGGG	Respect de l'enchaînement J'observe et contrôle l'enchaînement d'un camarade.	Respect de la consigne. Progrès dans la distance atteinte.	Sans élan. Avec élan de 4 à 5 foulées.
44		Zones d'appel multiples en couleurs. Une rivière à franchir.	Je cherche une combinaison pour réaliser la plus grande distance possible en 3 bonds. 10 essais au moins.	Trouver une solution efficace.	Sans élan. Élan court. Élan long (7 à 8 m)
45		Élan de 10 à 15 m. Mesure du saut depuis le bord de la fosse, ou du tapis.	Prendre un appel dans la zone A, un rebond dans la zone R.	Longueur du saut. Respect de la consigne.	Varié la taille de la zone de rebond. Utiliser les 2 choix de rebonds possibles : foulée ou cloche pied.
46		Élan de 10 à 15 m. Mesure du saut depuis le bord de la fosse, ou du tapis.	Prendre un appel dans la zone A, deux rebonds dans la zone R Inventorier les solutions.	Essayer les 4 solutions.	Les 4 possibilités : ?? Cloche pied+ Cloche pied ?? Foulée bondis.+foulée bond. ?? Cloche pied+foulée bond. ?? Foulée bond+ Cloche pied
47		Élan de 10 à 15 m. Zone d'appel de 50 cm, à 2 m de la fosse ou du tapis. Des repères pour le début de l'élan.	Sauter loin en : en prenant mon appel dans la zone en faisant un bond avant la fosse je corrige mon départ.	Correction pertinente du départ de l'élan pour réussir.	Zone d'appel en 2 parties de 25 cm avec limite avant bien marquée.

2m

LANCERS

LA SITUATION DE REFERENCE :

Avec élan et sans « mordre », lancer le plus loin possible un engin dans un secteur défini (angle, couloir...)

L'ESSENTIEL, LE FONDAMENTAL :

? Lancer à partir d'APPUI SOLIDES	Précision
? agir longtemps sur l'engin en l'accélération	+ EFFICACITE

LES COMPETENCES MISES EN JEU :

- domaine de la motricité proprement dite.
- domaine de l'effort : précision et efficacité

CONSEILS DE MISE EN ŒUVRE :

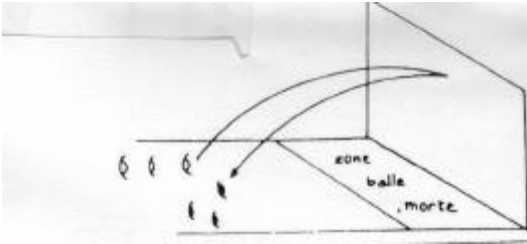
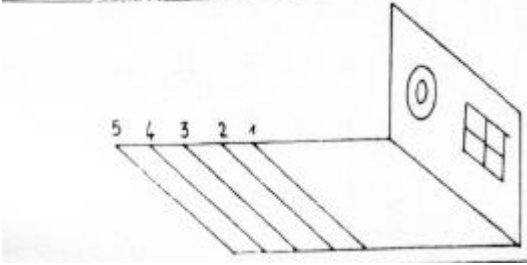
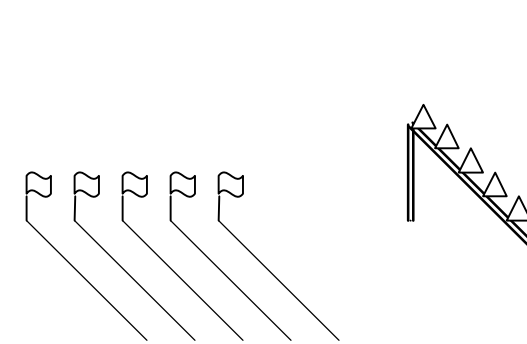
?? **Toutes les formes de lancer** sont à rechercher, à « cultiver ». Seule contrainte : la forme de lancer doit être **adaptée à l'engin** (corollaire : choisir des engins adaptés à la forme de lancer recherchée).

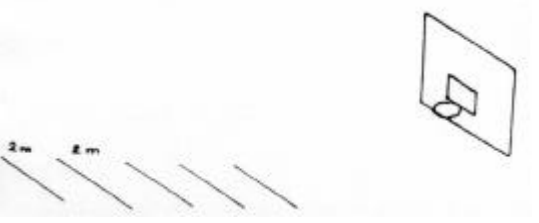
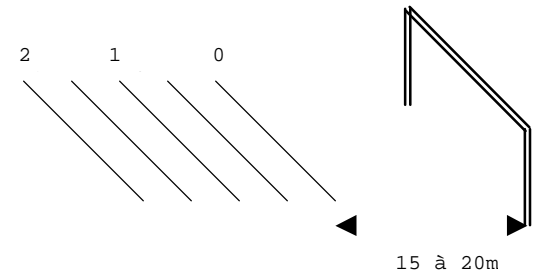
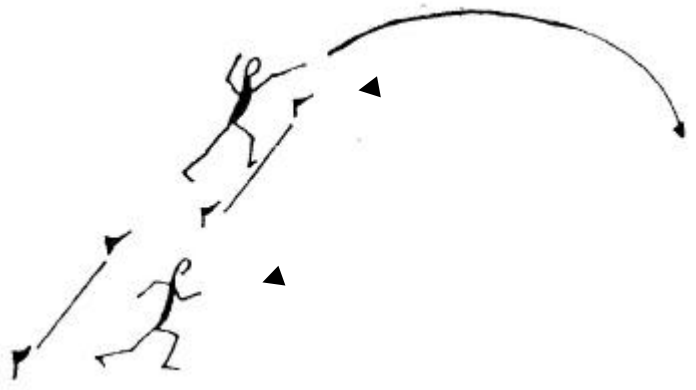
?? Pour les lancers, utiliser :

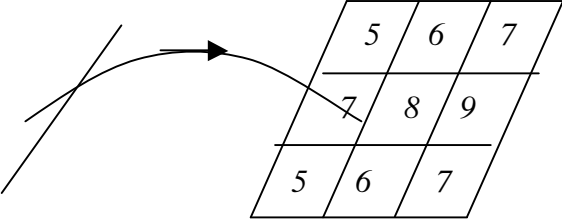
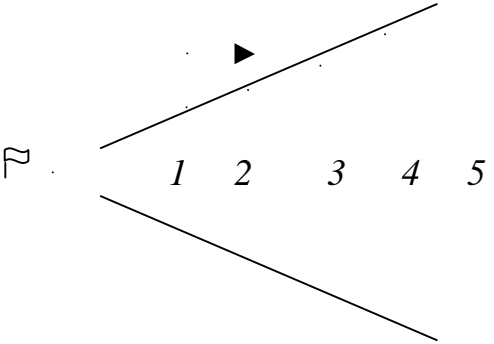
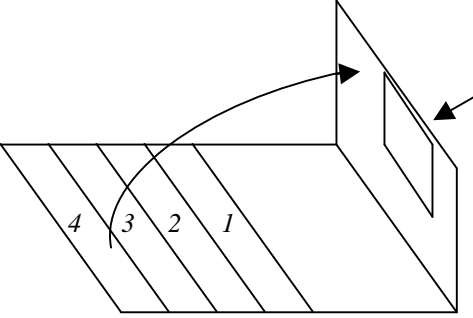
- à bras cassé : balles de tennis, balles lestées (200g maxi), fusées vortex, javelots mousse.
- en poussée : médecine- ball, ballons lourds...
- en rotation : cerceaux plats, anneaux caoutchouc, petites balles lestées....
- à 2 mains en rotation : ballons sauteurs, filet lesté avec ballons....

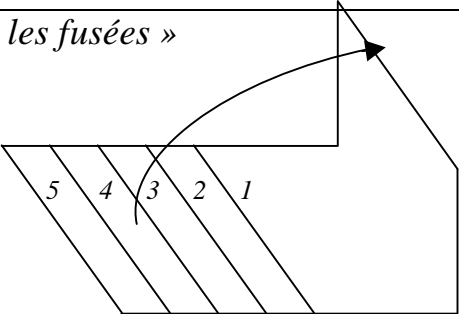
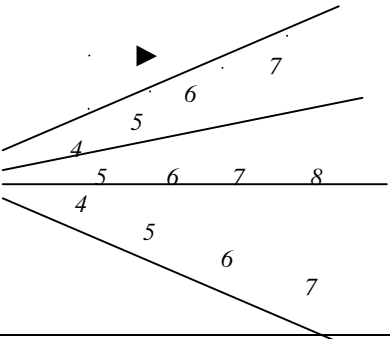
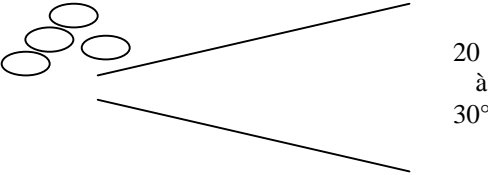
?? Dispositif d'évaluation « distance + précision » : organisation de « cibles horizontales »


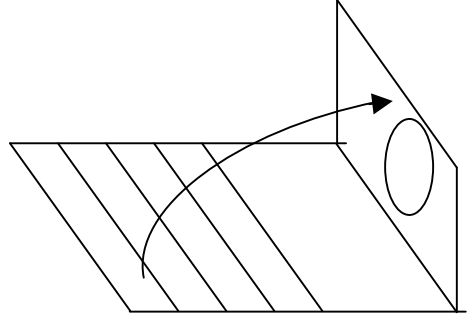
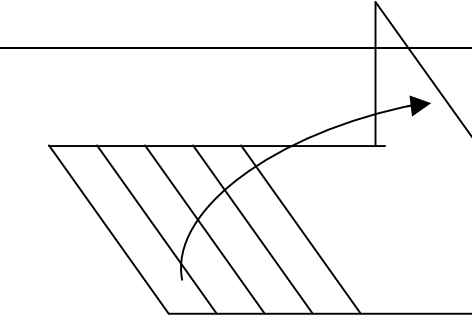
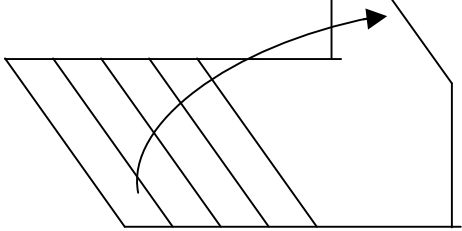
		Mise en place	Consigne But	Critères de réussite	Pour simplifier ou compliquer
48		Cible verticale Balle de type tennis Repères au sol	- Atteindre la cible verticale - Lancer fort pour que la balle rebondisse, au retour, le plus loin possible - Comparer les résultats	- cible atteinte - longueur du rebond	- hauteur et surface de la cible - type de balle mousse, tennis, ballon de hand - rebond au sol avant le mur - allonger ou réduire la distance entre les lanceurs et le mur - mêmes situations avec positions de lancer différentes
49		1 élastique tendu à 20cm plus haut que la taille des enfants Balle lestée, balle de tennis, petit ballon	Lancer loin par-dessus l'élastique	Jet à trajectoire haute Fouetté du bras	Idem avec quelques pas d'élan Utiliser une cage de hand ou de foot
50		Mur haut Repères au sol Balles lestées, balles de tennis	Toucher la cible Si réussite, reculer d'une marque Si échec, avancer d'une marque	Cible touchée Repère atteint	Concours par équipes

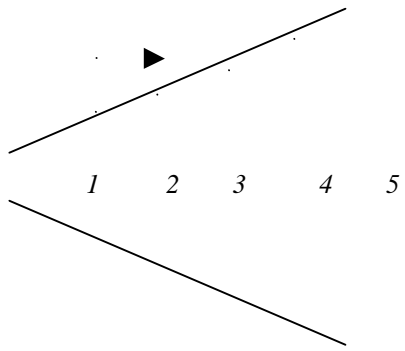
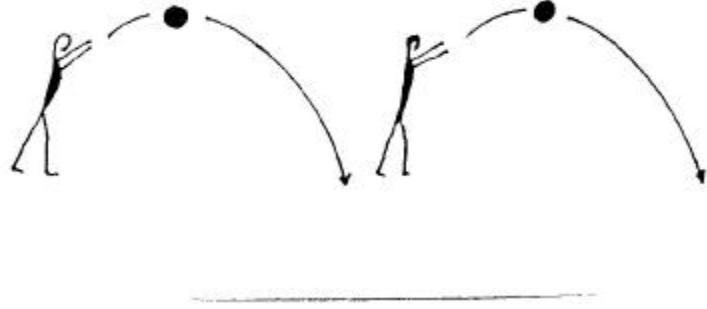
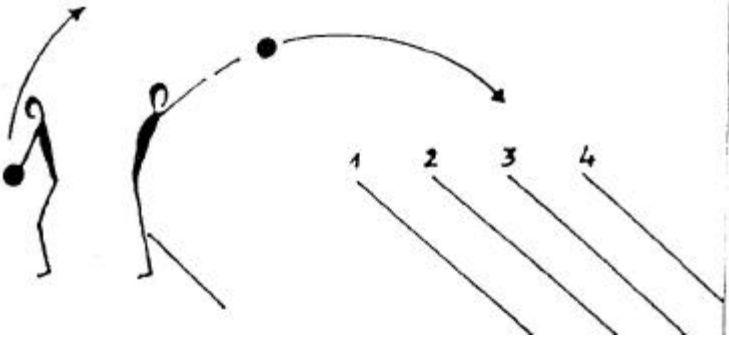
		Mise en place	Consigne But	Critères de réussite	Pour simplifier ou compliquer
51	« la pelote savoyarde » 	Equipe de 3 à 6 Balles mousse ou tennis (fatiguées) Lancer : 1 blanc, puis 1 noir, puis 1 blanc ... On lance de l'endroit où la balle a rebondi	Faire rebondir la balle le plus fort possible pour faire reculer l'autre équipe	Une équipe gagne quand un équipier de l'équipe adverse fait rebondir la balle dans la zone « balle morte »	Lancer depuis l'endroit où la balle est récupérée
52		Cibles avec points selon l'impact Balles légères	Marquer le maximum de points en 5 lancers Les points sont multipliés par le chiffre de la ligne de lancer	Nombre de points marqués Progrès d'une série de 5 lancers à l'autre	Reculer d'une ligne quand la cible est touchée Idem avec élan
53		Objets posés sur barre de cage de hand-ball, ou foot ball. Toucher des objets avec balles légères ou petits ballons (au moins 5 essais) Adapter la distance	Renverser les objets avec les balles (ou ballons) Quand je réussis, je recule d'une ligne	Ligne atteinte	Idem avec élan

		Mise en place	Consigne But	Critères de réussite	Pour simplifier ou compliquer
54		Lancer sur panneau de basket-ball Balles de tennis - 1 point si panneau touché - 5 points si carré touché	Marquer le maximum de points en 5, 6 ... lancers Si je marque 5 points, je recule d'une ligne	Ligne atteinte	Idem avec élan
55		Balles lestées ou ballon de hand-ball Balle dans le but après un rebond : 1 point Balle dans le but directement : 5 points 5 essais	Envoyer la balle directement dans le but - si je marque 5 points, je recule d'une ligne - si je marque 1 point j'avance d'une ligne - si je ne marque pas, j'avance de 2 lignes	Ligne atteinte après 4 séries de 5 essais	Idem avec élan
56		1 lanceur + 1 coureur en duel. le coureur s'élançe en même temps que le lanceur d'une ligne en arrière (sécurité) il doit récupérer la balle à son premier rebond match en plusieurs manches	Lanceur : je lance loin pour qu'il ne récupère pas ma balle au rebond Coureur : je cours vite pour récupérer la balle au rebond.	Balle récupérée ou non	Avec 1 chronomètre le coureur récupère la balle où il peut On compte le temps aller et retour

		Mise en place	Consigne But	Critères de réussite	Pour simplifier ou compliquer
57		3 essais sans élan : nombre total de points marqués	Marquer le maximum de points sans élan Puis marquer le maximum de points avec élan	Total plus élevé avec élan que sans élan Différence de points significative	Objets de poids différents Élan limité (3 pas) Élan libre
58		Angle de lancer ou zone limitée a/ Lancer de cerceau assis b/ Lancer de cerceau à genoux c/ Lancer de cerceau un genou à terre (2 positions possibles, 1 seule est favorable)	Je lance le plus loin possible dans la zone Je cherche comment prendre de l'élan Comment suis-je placé pour réussir ?	Cerceau dans la zone Distance réussie Découverte du principe de l'élan : « long chemin » pour accélérer le cerceau	Avec anneau Avec balle lestée
59		Zone verticale contre un mur (ou 2 cordes, 2 arbres, poteaux de rugby, cages de hand-ball) Plusieurs lignes de lancer 5 essais avec anneaux ou balle lestée	Je lance entre les 2 repères Si je réussis, je recule d'une ligne	Ligne atteinte après 5 essais	Cible plus difficile (partie haute)

		Mise en place	Consigne But	Critères de réussite	Pour simplifier ou compliquer
60	<i>Installation proche de la situation 59 ou 60</i>	Lancer en contre haut (butte, terrasse...) Balle, cerceaux, anneaux ...	Je lance sur la butte Quand je réussis, je recule d'une ligne Quand je ne réussis pas j'avance d'une ligne	Ligne atteinte après 5 essais	Lancer depuis la butte vers le bas (voir trajectoire) Sans élan, avec élan
61	« les fusées » 	Elastique tendu à 2 m au moins ou buts de football Lancer de cerceaux ou d'anneaux ou balles ou ballons ou fusées en mousse. 5 à 10 essais	Lancer par-dessus l'élastique (ou barre transversale) Si réussite ; reculer Si échec avancer	Ligne atteinte après 5 essais	Lancer lourd à 2 mains
62		Lancer de cerceaux ou d'anneaux ou balles lestées ou ballon de basket ou médecine-ball (à 2 mains)	Marquer le plus de points en 5 essais Chercher l'élan maximum	Total des points	Le lancer hors zone enlève des points
63		Zone réduite 5 à 7 cerceaux et anneaux disponibles	Je lance jusqu'à ce que j'envoie un cerceau ou un anneau dans la zone	Temps nécessaire pour réussir Ou nombre d'essais pour réussir	

		Mise en place	Consigne But	Critères de réussite	Pour simplifier ou compliquer
64		Gros ballon (basket) ou médecine-ball Echange entre 2 enfants face à face.	Je lance à 2 mains Je recule chaque fois que mon partenaire se saisit de la balle.	Ecart atteint après ... lancers	
65		Cible verticale Face au mur ballon de basket ou médecine-ball 5 essais	Je lance contre le mur en partant de la position à genoux Je cherche à prendre de l'élan Je recule chaque fois que j'atteins le mur	Ligne atteinte après 5 lancers	Installer une cible au mur - position debout - position assise - lancer par-dessus la cage - lancer avec départ dos au mur
			Je marque le maximum de points en 5 essais Dès que j'ai 5 points, je recule d'une ligne.	Ligne atteinte ou total de 5 essais	5 essais depuis une ligne. les points sont multipliés par le n° de la ligne.
		Elastique à 2 m ou cage de hand ou de foot 5 essais	Lancer par-dessus l'élastique ou la barre transversale Si réussite, reculer d'un repère Si échec, avancer d'un repère	Dernière ligne atteinte	

		Mise en place	Consigne But	Critères de réussite	Pour simplifier ou compliquer
66		<p>Zone de lancer 45 à 60°</p> <p>Ballon sauteur ou filet lesté</p>	<p>Marquer le maximum de points en 5 essais</p>	<p>Nombre de points marqués</p>	<p>Le lancer hors zone enlève 1 point</p>
67		<p>Distance matérialisée environ. 30m</p> <p>Succession de lancers pour parcourir la distance</p> <p>On relance à l'endroit du rebond</p> <p>Médecine-ball (à la rigueur ballon de basket)</p>	<p>Franchir la distance avec le moins possible de lancers</p> <p>Plusieurs lancers</p>	<p>Diminution du nombre de lancers</p>	
68		<p>Médecine-ball ou ballon de basket</p> <p>Lancer en arrière, au dessus de la tête</p>	<p>Lancer le plus loin possible par-dessus la tête en arrière</p>	<ul style="list-style-type: none"> - hauteur du lancer - longueur du lancer 	

SAUTS VERS L'AVANT SAUTS VERS LE HAUT

L'ESSENTIEL, LE FONDAMENTAL :

CONVERTIR UN ELAN ACCELERE	
<i>VERS LE HAUT :</i> EN UNE MONTEE DE TOUT LE CORPS	<i>VERS L'AVANT :</i> EN UN BOND SUR UNE TRAJECTOIRE HAUTE SANS BLOCAGE

LES COMPETENCES MISES EN JEU :

Elles sont essentiellement du domaine du développement moteur.

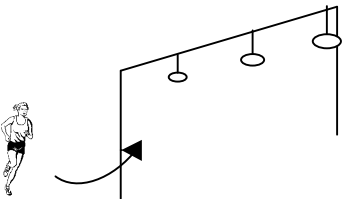
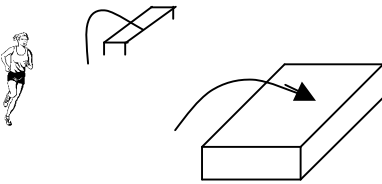
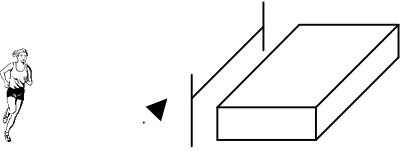
CONSEILS DE MISE EN ŒUVRE :

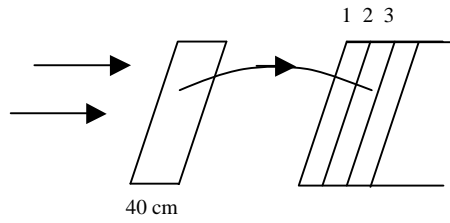
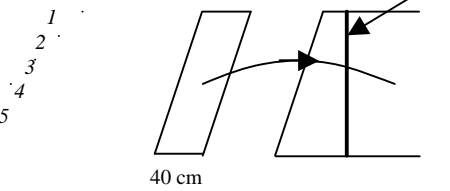
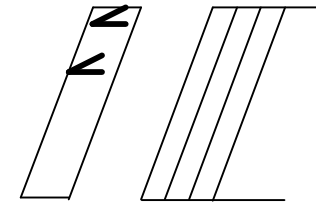
?? Ne pas aborder l'apprentissage « technique » des sauts. La priorité est que l'enfant intègre les critères essentiels de réalisation (monter, bondir).
Ex : en longueur, le ramené de jambes est secondaire.

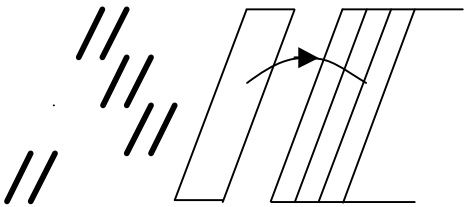
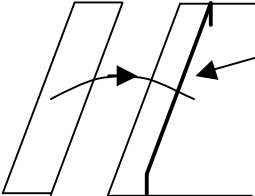
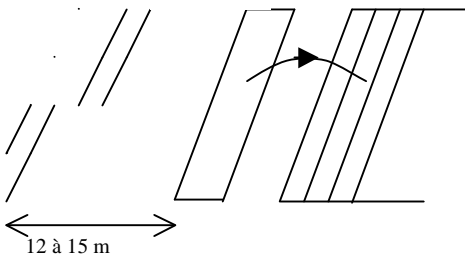
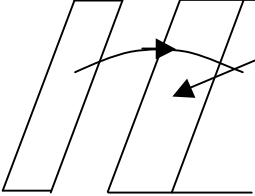
?? Utilisation du « tremplin » (voir croquis page suivante) :

Une impulsion un peu surélevée permet :

- ? de mettre en évidence les blocages à l'impulsion.
- ? de rechercher des solutions pour conserver sa vitesse, tout en s'élevant.
- ? de prolonger la phase de suspension , agréable pour l'élève.

		Mise en place	Consigne But	Critères de réussite	Pour simplifier ou compliquer
69	« Toucher les casseroles » 	Objets suspendus à un portique ou buts de football De plus en plus haut (ajuster selon âge, taille) Valeur de l'objet différente selon sa hauteur Elan réduit (3 à 5 foulées)	Marquer le plus de points en 3,4,5 essais en touchant l'objet avec la main	Nombre de points en 3,4,5 essais Objet atteint après 5 essais Réduction des différences de hauteur entre les 3 types de saut.	Toucher les objets avec la tête Après un échec, revenir obligatoirement à l'objet inférieur Impulsion pied D et pied G Comparez la hauteur maxi atteinte (avec tête ou main) -impulsion Pied G -impulsion Pied D -impulsion 2 pieds Objets suspendus plus haut, utilisation d'un «tremplin»
70		Elan réduit : 3 à 5 foulées Objets stables à différentes hauteurs	Je bondis pour me retrouver debout sur le banc ou le tapis à cloche pied	Arriver debout (jambes tendues)	Réduire ou allonger l'élan Impulsion pied D et pied G Idem avec «tremplin»
71		Sautoir avec tapis de réception ou fosse souple Point de départ libre Nombreux essais à une même hauteur (à déterminer selon l'âge)	Rechercher toutes les manières de franchir l'élastique. Choisir la plus efficace.	Choix d'un type de franchissement stable (réussite à 3 essais consécutifs)	Accepter l'impulsion 2 pieds ↓ Réduire à l'impulsion 1 pied

		Mise en place	Consigne But	Critères de réussite	Pour simplifier ou compliquer
72	« saut sur zone » 	Large zone d'appel Plusieurs couloirs d'élan Elastiques ou zones de valeurs différentes Elan libre (mais limite supérieure à 7-8 m)	Marquer le maximum de points en 5 essais.	Nombre de points marqués Nombre d'impulsions dans la zone.	Addition des points par équipe de 4-5
73	« la diagonale » 	Elastique déterminant un saut de + en + long Elan maximum de 7 à 8 m Les sauts hors zone d'impulsion ne comptent pas	Je saute au-delà de l'élastique en commençant par le couloir 1, puis 2, puis 3 : -si échec : retour au couloir inférieur 5 essais trouver le meilleur pied d'impulsion	Couloir atteint avec impulsion dans la zone Relation performance / pied d'impulsion	Changer le pied d'impulsion
74		2 couloirs avec appel normal 2 couloirs avec appel sur « tremplin » élan réduit	Marquer le maximum de points en 4 essais (2 sauts avec tremplin + 2 saut sans tremplin) Ou Maximum de points avec : 1 appel pied D normal 1 appel pied G normal 1 appel pied D tremplin 1 appel pied G tremplin	Points marqués Total tremplin > total sauts sans tremplin	

		Mise en place	Consigne But	Critères de réussite	Pour simplifier ou compliquer
75		Élan limité à 15 m maximum	Chercher une zone de départ permettant de prendre son impulsion dans la zone d'impulsion Puis effectuer 3 à 5 sauts	Régularité des impulsions dans la zone	
76		1 élastique (ou obstacle bas) à 1,5m de la zone d'appel. H=30cm 3 à 5 essais	Marquer le maximum de points en sautant au dessus de l'élastique	Total > total sans élastique	Jouer sur la hauteur de l'élastique
77		3 essais avec élan 7-8 m 3 essais avec élan 12-15 m nombreux essais	Je saute le plus loin possible avec un élan réduit, puis un élan plus long <i>(je cherche la longueur de l'élan qui me permet d'aller le + loin)</i>	Sauts plus longs avec élan long Stabilité dans ; - la précision de l'appel - la longueur des sauts	Groupe de 2 enfants -1 saute -1 aide à la prise de repères
78		Élan réduit (7-8 m) Zone de 1,5 à 2m interdite	Dès que je touche le sable, je reprends la course jusqu'au bout du sautoir	Reprise immédiate de la course dès réception (pas de blocage)	A 2, course poursuite (écart au départ 12m) Élan, saut, reprise

LES BREVETS

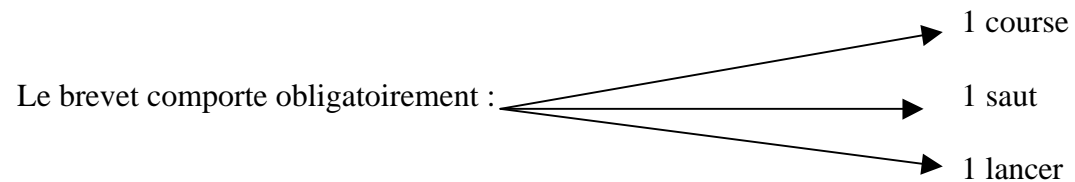
Ces brevets sont destinés à évaluer des performances.

COURSE LONGUE

LES FOULEES USEP

ATHLETISME

LES POINTES USEP



Chaque performance est convertie en point selon la table de cotation ci-jointe.

Additionnés, les points renvoient au tableau ci-dessous qui donne le type de brevet selon l'âge et le sexe.

FILLES	POINTS				
	8 ans	9 ans	10 ans	11ans	12 ans
Pointe bronze	24	29	34	39	44
Pointe argent	34	39	44	49	54
Pointe or	44	49	54	59	64

GARCONS	POINTS				
	8 ans	9 ans	10 ans	11ans	12 ans
Pointe bronze	33	38	43	48	53
Pointe argent	43	48	53	58	63
Pointe or	53	58	63	68	73

TABLE DE COTATION

Points	40m haies	50m haies	Triple saut	Lancer balles 200g	40m	50m	Hauteur	Longueur	Lancer anneau	Points
33	6''5	8''3	9.91	45	5''6	6''9	1.44	4.91	33	33
32	6''6	8''4	9.60	44	5''7	7''	1.40	4.76	32	32
31	6''8	8''6	9.29	42.5	5''8	7''1	1.37	4.62	31	31
30	7''	8''8	9.00	41	5''9	7''2	1.33	4.48	30	30
29	7''1	8''9	8.71	39.5	6''	7''3	1.30	4.34	29	29
28	7''2	9''	8.44	38	6''1	7''4	1.26	4.21	28	28
27	7''4	9''2	8.17	36.5	6''2	7''5	1.23	4.08	27	27
26	7''5	9''3	7.91	35	6''3	7''6	1.20	3.95	26	26
25	7''6	9''4	7.66	33.5	6''5	7''8	1.17	3.83	25	25
24	7''8	9''6	7.41	32	6''6	7''9	1.13	3.71	24	24
23	8''	9''7	7.18	30.5	6''7	8''	1.11	3.60	23	23
22	8''1	9''8	6.96	29	6''8	8''1	1.08	3.49	22	22
21	8''3	10''	6.73	27.5	7''	8''3	1.05	3.38	21	21
20	8''5	10''2	6.52	26	7''1	8''4	1.02	3.28	20	20
19	8''7	10''4	6.31	24.5	7''2	8''5	0.99	3.18	19	19
18	8''9	10''6	6.11	23	7''4	8''7	0.97	3.08	18	18
17	9''1	10''8	5.92	21.5	7''5	8''8	0.94	2.99	17	17
16	9''3	11''	5.73	20	7''6	8''9	0.92	2.90	16	16
15	9''5	11''2	5.54	18.5	7''8	9''1	0.89	2.81	15	15
14	9''7	11''4	5.35	17	7''9	9''2	0.87	2.72	14	14
13	10''	11''6	5.16	15.5	8''	9''3	0.85	2.63	13	13
12	10''2	11''8	4.98	14	8''2	9''5	0.83	2.54	12	12
11	10''5	12''	4.80	12.5	8''3	9''6	0.80	2.54	11	11
10	10''7	12''2	4.62	11	8''5	9''8	0.78	2.36	10	10
9	10''9	12''4	4.44	10	8''7	10''	0.75	2.27	9	9
8	11''2	12''7	4.26	9	8''8	10''1	0.72	2.18	8	8
7	11''4	12''9	4.08	8	9''	10''3	0.70	2.09	7	7
6	11''7	13''1	3.91	7	9''1	10''4	0.68	2.00	6	6
5	12''1	13''3	3.75	6	9''3	10''6	0.65	1.90	5	5
4	12''5	13''6	3.60	5	9''5	10''8	0.62	1.80	4	4
3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
			toute	perfor	mance	non	nulle			

COURSE LONGUE LES FOULEES USEP

			DISTANCE PARCOURUE		
AGE/CLASSE	DUREE		1 ^{ère} foulée	2 ^{ème} foulée	3 ^{ème} foulée
6 ans CP	6'	mixte	800m 8 km/h = 45s/100m	900m 9 km/h = 40s/100m	1000m 10 km/h = 36s/100m
7 ans CE1	8'	mixte	1200m 9 km/h = 40s/100m	1300m 9,7 km/h = 37s/100m	1400m 10,5 km/h = 34s/100m
8 ans CE2	10'	garçons	1500m 9 km/h = 40s/100m	1650m 10 km/h = 36s/100m	1800m 10,9 km/h = 33s/100m
		filles	1400m 8,4 km/h = 43s/100m	1550m 9,2 km/h = 39s/100m	1700m 10,3 km/h = 35s/100m
9 ans CM1	12'	garçons	1750m 8,8 km/h = 41s/100m	2000m 10 km/h = 36s/100m	2250m 11,2 km/h = 32s/100m
		filles	1650m 8,2 km/h = 44s/100m	1900m 9,5 km/h = 38s/100m	2150m 10,9 km/h = 33s/100m
10 ans et plus CM2	15'	garçons	2250m 9 km/h = 40s/100m	2600m 10,3 km/h = 35s/100m	3000m 12 km/h = 30s/100m
		filles	2100m 8,4 km/h = 43s/100m	2400m 9,6 km/h = 37,5s/100m	2750m 10,9 km/h = 33s/100m

LES RENCONTRES USEP

Sans négliger l'impact externe à l'école que peut avoir une rencontre, celle ci reste avant tout un **OUTIL DE FORMATION POUR L'ENFANT**.

Se référer aux propositions de rencontres installées sur le site usep74 comme par exemple : « nouvelle rencontre athlétisme cycle 3 » accompagnée d'un DVD réalisé en 2004.

RENCONTRE = MOMENT PRIVILEGIE DE MISE EN JEU DES ACQUISITIONS
--

CONSEQUENCES :

?? La rencontre est le point de départ ou l'aboutissement d'un PROJET DE CLASSE. Elle doit être située par les enfants dans le vécu de leur classe et prendre ainsi un SENS

?? Elle est l'occasion d'exercer une autonomie , de prendre des responsabilités.

Les enfants peuvent :

- s'exprimer dès la conception de la rencontre,
- apprendre à assumer des rôles différents,
- gérer leur rencontre de manière autonome (individuellement ou par équipe).

?? L'évaluation est conduite de manière collective :

- sur l'aspect affectif de la rencontre,
- sur la quantité des activités,
- sur la qualité des réalisations.

L'analyse renvoie alors à un projet futur.

A noter que dans les épreuves athlétiques, l'affrontement direct n'existe que dans les courses. La comparaison, quand elle existe, doit passer par la mesure d'une performance.

L'EVALUATION NECESSITE DES CHOIX

?? **Sa nature :**

- ? meilleure performance sur plusieurs essais ?
- ? stabilité dans les performances sur plusieurs essais ?
- ? respect d'un contrat préétabli ?
- ? progrès par rapport à une performance antérieure ?

?? **Les procédures :**

- ? auto – évaluation par l'enfant ?
- ? évaluation par l'adulte (barème, ...) ?

LA FORME DE LA RENCONTRE NECESSITE UN CHOIX

- ?? Rencontre individuelle ou par équipe ?
- ?? Nombre et nature des épreuves ou tâches .
- ?? Organisation des différents ateliers.

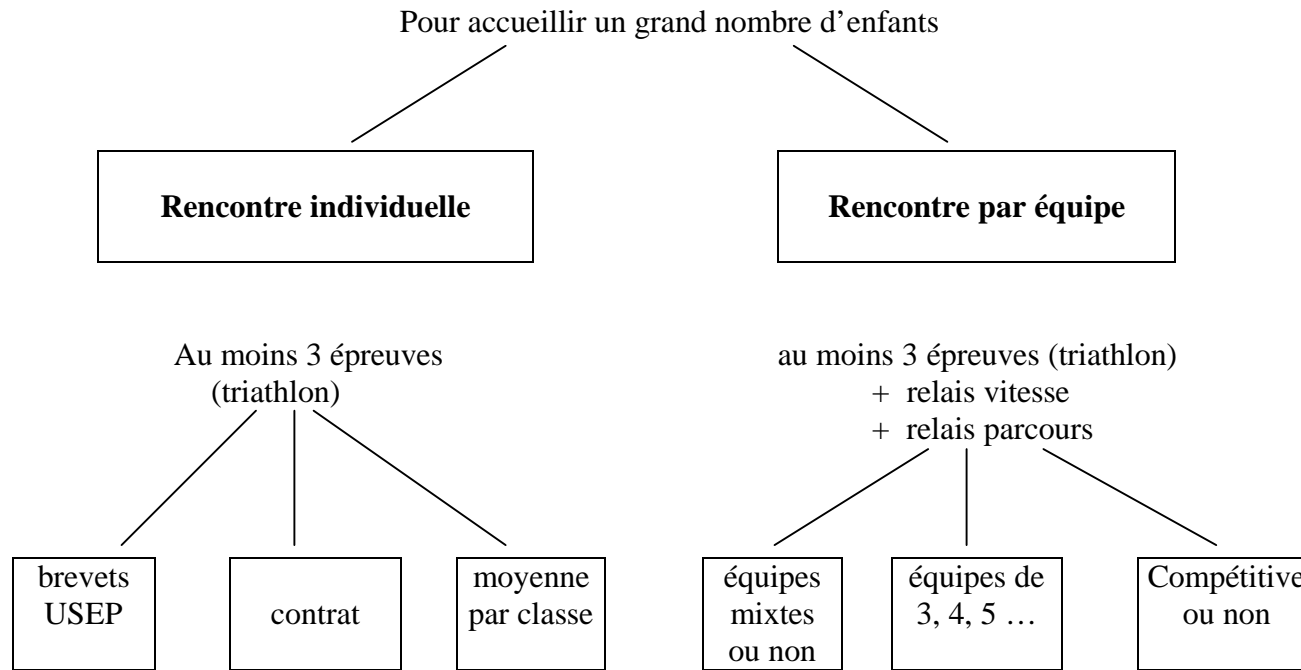
ALORS ?

Certaines rencontres sont devenues classiques. Il ne s'agit pas de les remettre en cause : l'adhésion correspond forcément à un besoin. Pratiquer une activité codifiée comme l'athlétisme suppose des rencontres forcément normalisées, chez les grands surtout. Mais nous insistons sur ce qui paraît être l'essentiel :



Les initiatives locales, mieux que les rencontres de masse, peuvent répondre à cet objectif.

RENCONTRES GRANDS



RENCONTRE DEPARTEMENTALE

?? **2 équipes de 3 filles ou 3 garçons :**
Grands de 11 et 12 ans. Petits de 9 et 10 ans

?? **Epreuves**
? Course haies :

petits : 40m avec 4 haies de 0,40m
intervalles : 6m – départ et arrivée : 11m

grands : 50m avec 5 haies de 0,50m
intervalles : 6,50m – départ et arrivée : 12m

? Triple – saut réglementaire (si non conforme – 2m), ? Lancer une balle de 200g, ? Relais 3x40m, ? Relais parcours général.