

# Les activités athlétiques à l'école

- [Définition et textes officiels](#)
- Maternelle
- Courir longtemps
- Courir vite
- Lancer
- Sauter

# 1 - Définition générale de l'athlétisme

C'est une activité de performance motrice chiffrée qui demande un effort à dominante énergétique dans un milieu déterminé avec ou sans matériel.

## 2 - Définition de l'athlétisme à l'école

### A - Définition

« Produire, entretenir, restituer et utiliser de façon optimale une énergie pour la transmettre au corps ou à un engin, pour sauter le plus haut ou le plus loin possible, courir le plus vite ou le plus longtemps possible, et envoyer un engin le plus loin possible dans un espace normé où se réalisent, se mesurent et se comparent des performances. » INRP

### B - L'athlétisme dans les textes officiels

Maternelle	Cycle 2	Cycle 3
<p><b>Le programme de l'école maternelle, BO spécial n°2 du 26 mars 2015</b>  <b>Les programmes de cycles 2 et 3, BO spécial n°11 du 26 novembre 2015</b></p>		
<p>La pratique d'activités physiques et artistiques contribue au développement moteur, sensoriel, affectif, intellectuel et relationnel des enfants. Ces activités mobilisent, stimulent, enrichissent l'imaginaire et sont l'occasion d'éprouver des émotions, des sensations nouvelles. Elles permettent aux enfants d'explorer leurs possibilités physiques, d'élargir et d'affiner leurs habiletés motrices, de maîtriser de nouveaux équilibres. Elles les aident à construire leur latéralité, l'image orientée de leur propre corps et à mieux se situer dans l'espace et dans le temps.</p> <p>Ces expériences corporelles visent également à développer la coopération, à établir des rapports constructifs à l'autre, dans le respect des différences, et contribuer ainsi à la socialisation. La participation de tous les enfants à l'ensemble des activités physiques proposées, l'organisation et les démarches mises en œuvre cherchent à lutter contre les stéréotypes et contribuent à la construction de l'égalité entre filles et garçons. Les activités physiques participent d'une éducation à la santé en conduisant tous les enfants, quelles que soient leurs « performances », à éprouver le plaisir du mouvement et de l'effort, à mieux connaître leur corps pour le respecter.</p>	<p>L'éducation physique et sportive développe l'accès à un riche champ de pratiques, à forte implication culturelle et sociale, importantes dans le développement de la vie personnelle et collective de l'individu. Tout au long de la scolarité, l'éducation physique et sportive a pour finalité de former un citoyen lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué, dans le souci du vivre-ensemble. Elle amène les enfants et les adolescents à rechercher le bien-être et à se soucier de leur santé. Elle assure l'inclusion, dans la classe, des élèves à besoins éducatifs particuliers ou en situation de handicap. L'éducation physique et sportive initie au plaisir de la pratique sportive.</p> <p>L'éducation physique et sportive répond aux enjeux de formation du socle commun en permettant à tous les élèves, filles et garçons ensemble et à égalité, <i>a fortiori</i> les plus éloignés de la pratique physique et sportive, de construire cinq compétences travaillées en continuité durant les différents cycles :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps</li> <li>• S'approprier, par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils</li> <li>• Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités</li> <li>• Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière</li> <li>• S'approprier une culture physique sportive et artistique</li> </ul> <p>Pour développer ces compétences générales, l'éducation physique et sportive propose à tous les élèves, de l'école au collège, un parcours de formation constitué de quatre champs d'apprentissage complémentaires :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée</li> <li>• Adapter ses déplacements à des environnements variés</li> <li>• S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique</li> <li>• Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel</li> </ul> <p>Chaque champ d'apprentissage permet aux élèves de construire des compétences intégrant différentes dimensions (motrice, méthodologique, sociale), en s'appuyant sur des activités physiques sportives et artistiques (APSA) diversifiées. Chaque cycle des programmes (cycles 2, 3, 4) doit permettre aux élèves de rencontrer les quatre champs d'apprentissage. À l'école et au collège, un projet pédagogique définit un parcours de formation équilibré et progressif, adapté aux caractéristiques des élèves, aux capacités des matériels et équipements disponibles, aux ressources humaines mobilisables.</p>	

<p><b>Objectif 1 : Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets</b></p> <p>Peu à peu, parce qu'il est sollicité par l'enseignant pour constater les résultats de ses actions, l'enfant prend plaisir à s'investir plus longuement dans les situations d'apprentissage qui lui sont proposées. Il découvre la possibilité d'enchaîner des comportements moteurs pour assurer une continuité d'action (prendre une balle, puis courir pour franchir un obstacle, puis viser une cible pour la faire tomber, puis repartir au point de départ pour prendre un nouveau projectile...). Il apprend à fournir des efforts dans la durée, à chercher à parcourir plus de distance dans un temps donné (« matérialisé » par un sablier, une chanson enregistrée...).</p> <p>En agissant sur et avec des objets de tailles, de formes ou de poids différents (balles, ballons, sacs de graines, anneaux...), l'enfant expérimente les propriétés, découvre des utilisations possibles (lancer, attraper, faire rouler...), essaie de reproduire un effet qu'il a obtenu au hasard des tâtonnements. Il progresse dans la perception et l'anticipation de la trajectoire d'un objet dans l'espace qui sont, même après l'âge de cinq ans, encore difficiles.</p>	<p><b>Au cours du cycle 2</b>, les élèves s'engagent spontanément et avec plaisir dans l'activité physique. Ils développent leur motricité, ils construisent un langage corporel et apprennent à verbaliser les émotions ressenties et actions réalisées. Par des pratiques physiques individuelles et collectives, ils accèdent à des valeurs morales et sociales (respect de règles, respect de soi-même et d'autrui). À l'issue du cycle 2, les élèves ont acquis des habiletés motrices essentielles à la suite de leur parcours en éducation physique et sportive. Une attention particulière est portée au savoir nager.</p>	<p><b>Au cours du cycle 3</b>, les élèves mobilisent leurs ressources pour transformer leur motricité dans des contextes diversifiés et plus contraignants. Ils identifient les effets immédiats de leurs actions, en insistant sur la nécessaire médiation du langage oral et écrit. Ils poursuivent leur initiation à des rôles divers (arbitre, observateur...) et comprennent la nécessité de la règle. Grâce à un temps de pratique conséquent, les élèves éprouvent et développent des méthodes de travail propres à la discipline (par l'action, l'imitation, l'observation, la coopération, etc.). La continuité et la consolidation des apprentissages nécessitent une coopération entre les professeurs du premier et du second degré. Dans la continuité du cycle 2, savoir nager reste une priorité.</p> <p>En complément de l'éducation physique et sportive, l'association sportive du collège constitue une occasion, pour tous les élèves volontaires, de prolonger leur pratique physique dans un cadre associatif, de vivre de nouvelles expériences et de prendre en charge des responsabilités.</p> <p>À l'issue du cycle 3, tous les élèves doivent avoir atteint le niveau attendu de compétence dans au moins une activité physique par champ d'apprentissage.</p>
---	--	---

### Les compétences générales travaillées au regard des domaines du socle (cycles 2 et 3)

Compétences travaillées	Domaines du socle
<p><b>Développer sa motricité et construire un langage du corps</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prendre conscience des différentes ressources à mobiliser pour agir avec son corps.</li> <li>• Adapter sa motricité à des environnements variés.</li> <li>• S'exprimer par son corps et accepter de se montrer à autrui.</li> </ul>	1
<p><b>S'approprier seul ou à plusieurs, par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apprendre par essai-erreur en utilisant les effets de son action.</li> <li>• Apprendre à planifier son action avant de la réaliser.</li> </ul>	2
<p><b>Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités pour apprendre à vivre ensemble</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assumer les rôles spécifiques aux différentes APSA (joueur, coach, arbitre, juge, médiateur, organisateur...).</li> <li>• Élaborer, respecter et faire respecter règles et règlements.</li> <li>• Accepter et prendre en considération toutes les différences interindividuelles au sein d'un groupe.</li> </ul>	3
<p><b>Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Découvrir les principes d'une bonne hygiène de vie, à des fins de santé et de bien-être.</li> <li>• Ne pas se mettre en danger par un engagement physique dont l'intensité excède ses qualités physiques.</li> </ul>	4
<p><b>S'approprier une culture physique sportive et artistique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Découvrir la variété des activités et des spectacles sportifs.</li> <li>• Exprimer des intentions et des émotions par son corps dans un projet artistique individuel ou collectif.</li> </ul>	5

**Objectif 1 : « Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets », Ressources maternelle Eduscol : Objectif 1.**  
**Les différents attendus en fonction des âges**

TPS/PS	MS	GS
Découvrir par l'action les caractéristiques d'objets manipulables pour explorer leurs possibilités d'utilisation. Prendre plaisir à s'engager corporellement dans un espace aménagé et le parcourir pour y découvrir ses propres possibilités.	Donner des trajectoires variées à des projectiles de tailles, de formes ou de poids différents afin d'atteindre un but précis. Affiner ses réponses possibles pour répondre aux problèmes posés par l'aménagement du milieu.	Ajuster et enchaîner ses actions et ses déplacements en fonction d'obstacles à franchir ou de la trajectoire d'objets sur lesquels agir. Courir, sauter, lancer de différentes façons, dans des espaces et avec des matériels variés, dans un but précis.

**Champ d'apprentissage complémentaire 1 :**

**« Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée »**

Attendus de fin de cycle 2	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir, sauter, lancer à des intensités et des durées variables dans des contextes adaptés.</li> <li>- Savoir différencier : courir vite et courir longtemps / lancer loin et lancer précis / sauter haut et sauter loin.</li> <li>- Accepter de viser une performance mesurée et de se confronter aux autres.</li> <li>- Remplir quelques rôles spécifiques.</li> </ul>	
Compétences travaillées pendant le cycle	Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève
<p>Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices ; courir, sauter, lancer.</p> <p>Utiliser sa main d'adresse et son pied d'appel et construire une adresse gestuelle et corporelle bilatérale.</p> <p>Mobiliser de façon optimale ses ressources pour produire des efforts à des intensités variables.</p> <p>Pendant l'action, prendre des repères extérieurs à son corps pour percevoir : espace, temps, durée et effort.</p> <p>Respecter les règles de sécurité édictées par le professeur.</p>	<b>Activités athlétiques aménagées.</b>
Repères de progressivité	
<p>Quelle que soit l'activité athlétique, l'enjeu est de confronter l'élève à une performance qu'il peut évaluer. Il doit, tout au long du cycle, en mobilisant toutes ses ressources, agir sur des éléments de sa motricité spontanée pour en améliorer la performance.</p>	

Attendus de fin de cycle 3	
<p>Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin.</p> <p>Combiner une course un saut un lancer pour faire la meilleure performance cumulée.</p> <p>Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques.</p> <p>Assumer les rôles de chronométrateur et d'observateur.</p>	
Compétences travaillées pendant le cycle	Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Combiner des actions simples : courir-lancer ; courir-sauter.</li> <li>- Mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible dans des activités athlétiques variées (courses, sauts, lancers).</li> <li>- Appliquer des principes simples pour améliorer la performance dans des activités athlétiques [...].</li> <li>- Utiliser sa vitesse pour aller plus loin, ou plus haut.</li> <li>- Pendant la pratique, prendre des repères extérieurs et des repères sur son corps pour contrôler son déplacement et son effort.</li> <li>- Utiliser des outils de mesures simples pour évaluer sa performance.</li> <li>- Respecter les règles des activités.</li> <li>- Passer par les différents rôles sociaux.</li> </ul>	<b>Activités athlétiques (courses, sauts, lancers) et natation.</b>
Repères de progressivité	
<p>Des aménagements sont envisageables pour permettre aux élèves d'exploiter au mieux leurs ressources pour produire une performance maximale, source de plaisir.</p> <p>Privilégier la variété des situations qui permettent d'exploiter différents types de ressources dans un temps d'engagement moteur conséquent.</p> <p>Les retours sur leurs actions permettent aux élèves de progresser.</p>	

# MATERNELLE

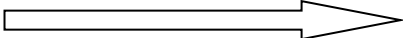
**Objectif 1** : Agir dans l'espace, dans la durée, sur les objets.

L'enfant découvre la possibilité d'enchaîner des comportements moteurs pour assurer une continuité d'action. Il apprend à fournir des efforts dans la durée, à chercher à parcourir plus de distance dans un temps donné.

En agissant sur et avec des objets de tailles, de formes ou de poids différents, l'enfant expérimente les propriétés, découvre des utilisations possibles, essaie de reproduire un effet qu'il a obtenu au hasard des tâtonnements. Il progresse dans la perception et l'anticipation de la trajectoire d'un objet.

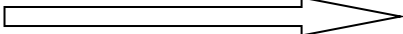
## Transformations motrices attendues :

### Passer de courir pendant la récréation à la course athlétique

De  à

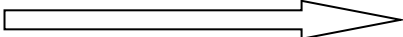
Regarder ses pieds ou ses camarades.	Regarder droit devant, au-delà de la ligne d'arrivée.
Courir à l'amble.	Courir en dissociant le haut et le bas du corps.
Rester à la verticale dans son déplacement.	Engager les épaules vers l'avant (accepter le déséquilibre).
Courir de façon saccadée, désorganisée.	Courir sans marquer d'arrêt (continuité des actions).

### Passer de jeter le doudou du copain au lancer athlétique

De  à

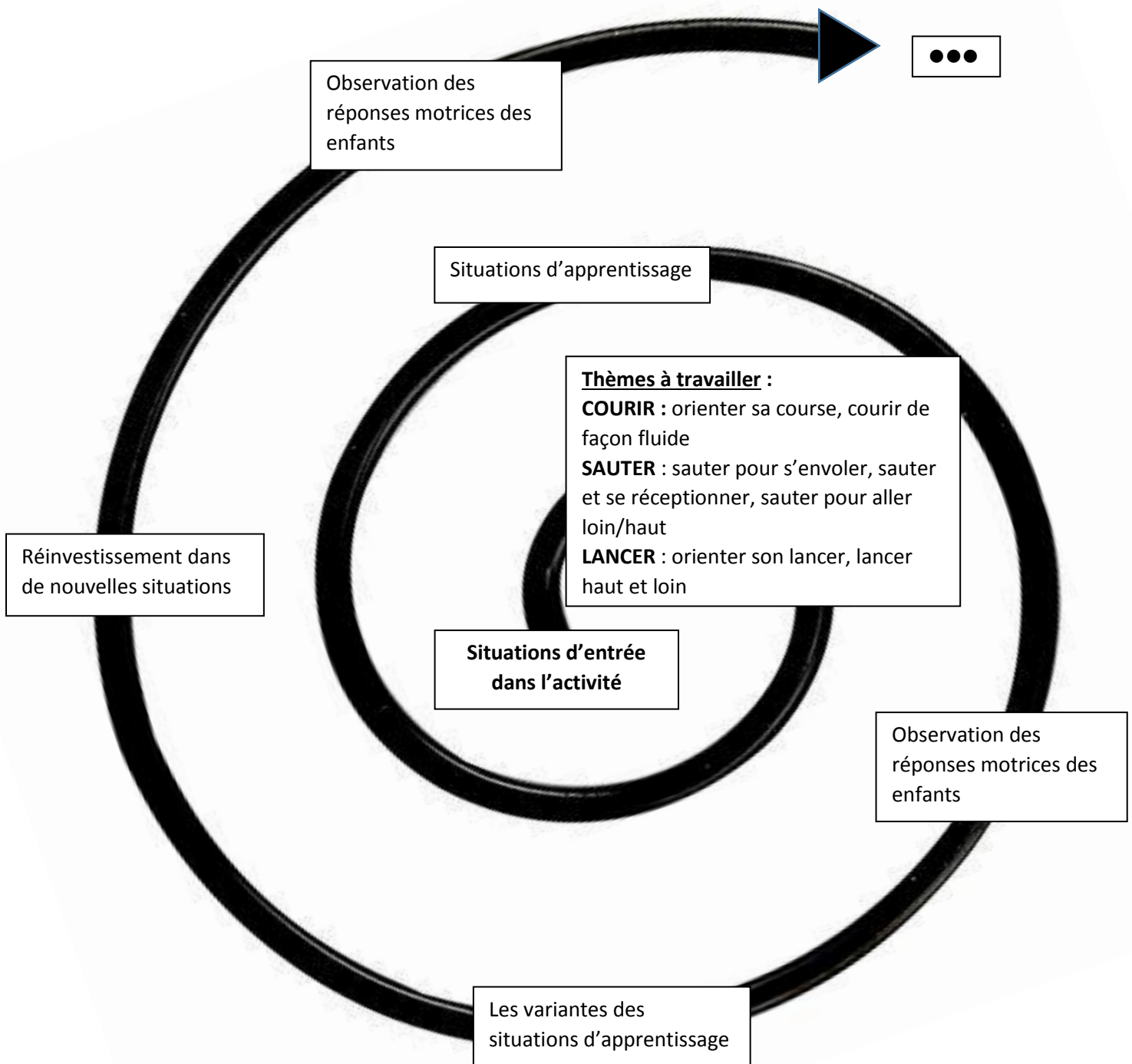
Regarder l'objet lancé.	Regarder haut devant.
Coller l'objet à son corps et le jeter.	Eloigner l'objet de son corps pour le lancer.
Rester à la verticale dans le lancer.	Incliner son corps pour lancer.
Jeter, lâcher l'objet.	Lancer l'objet.

### Passer de sauter à la marelle au sauter loin / haut / rebondir.

De  à

Regarder la zone d'impulsion ou de réception.	Regarder haut vers l'avant.
Conserver un appui au sol dans le « saut ».	Accepter l'envol.
Rester à la verticale sans utiliser les bras en l'air.	Engager son corps vers l'avant en utilisant les bras pour rester équilibré en l'air.
Sauter de façon désorganisée sans impulsion.	Sauter en donnant une impulsion sans marquer d'arrêt.

## Attendus du programme de l'école maternelle



**Points de vigilance : Organisation et sécurité**

Il s'agira de mettre en place un rituel athlétique :

- en proposant des signaux (sonores et/ou visuels) de début et de fin d'activités.
- de définir des espaces d'évolution permettant aux élèves de s'y repérer.

Afin de satisfaire aux exigences de la sécurité, dans la mesure des moyens disponibles, certaines règles de fonctionnement doivent être respectées.

**Pour les courses :**

Choisir de préférence un terrain souple.

Orienter le sens de la course afin d'éviter les percussions (matérialiser : craies, plots, bandes...).

**Pour les lancers :**

Règles non négociables avec les élèves : lancer et aller récupérer les objets au signal sonore.

Définir clairement et faire repérer par les élèves les espaces orientés de lancer.

Définir les zones de lancer au regard de la latéralité des élèves (les gauchers à gauche du groupe...).

**Pour les sauts :**

Eviter une répétition d'impulsions sur des sols durs (cour goudronnée...).

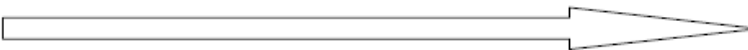
Proposer une zone de réception souple.

# COURIR LONGTEMPS

**Définition** : Courir la plus grande distance en un minimum de temps. Pour cela le corps produit de l'énergie et l'utilise pour courir le plus vite possible sur une longue distance.

Il s'agit de passer d'une course inadaptée, irrégulière et/ou discontinue à une course optimisée en fonction de son projet de course (battre son record, réaliser un contrat de temps de course ou de distance, gagner la course).

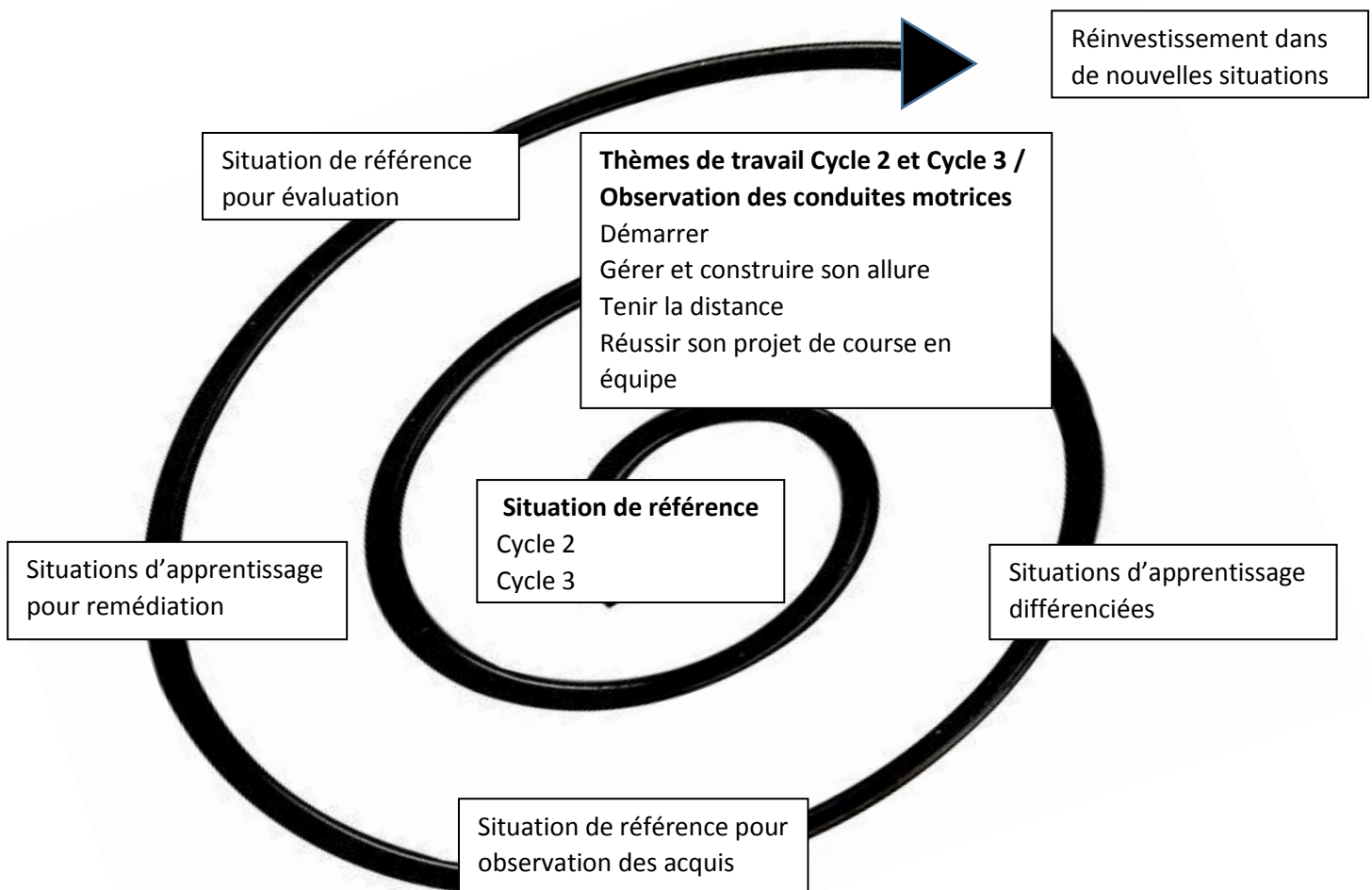
## Transformations motrices attendues :

De  à

Maternelle	Cycle 2	Cycle 3
Courir irrégulièrement	Courir en tenant deux allures de course	Diversifier les allures et les utiliser pour réussir sa course

## Attendus des programmes

Cycle 2 - Cycle 3



## Points de vigilance : Organisation et sécurité

-Chaque séance sera organisée autour d'un temps d'action associé à un temps de récupération active (marche jusqu'au retour d'une respiration aisée). **La durée maximale de course pour les cycles 2 ne peut pas excéder 12 minutes et pour les cycles 15 minutes.**

**-Il faut privilégier des situations proposant aux élèves de courir sur un temps donné plutôt que sur une distance définie.**

-Il pourra être intéressant de varier les environnements de course. (cour d'école, stade, terrains variés...).

Aucun apprentissage ne sera engagé au détriment de la sécurité des élèves

-Pour aider les élèves à connaître et contrôler leur vitesse, il faut leur donner des repères :

→Espace, matérialisation des circuits (plots, rubalise, peinture...)

→Temps, utilisation de repères sonores (coup de sifflet, comptines...) ou visuel (plots...)

# COURSE DE VITESSE

## Définition :

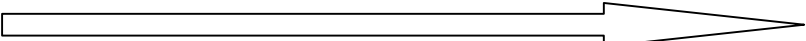
« Produire, entretenir et restituer de façon optimale une énergie pour projeter son corps le plus vite possible dans un espace normé ».

En d'autres termes, il s'agit de passer d'une course individuelle explosive dans toutes les directions à une course orientée et normée dans un espace personnel non inter pénétré construite collectivement pour faire ensemble ou s'opposer.

## Définitions spécifiques concernant les courses de vitesse :

- Courir vite : se déplacer le plus vite possible d'un point A à un point B.
- Courir vite avec obstacles : se déplacer le plus vite possible d'un point A à un point B en franchissant des obstacles.
- Courir vite en relais : faire parcourir au témoin une distance le plus vite possible en s'organisant à plusieurs.

## Transformations motrices attendues :

De  à

Maternelle	Cycle 2	Cycle 3
Regard projeté dans l'axe de la course.	La tête n'est pas dans l'axe du corps : souvent la nuque est contractée, elle tire la tête vers l'arrière ventre en avant	Regard dans l'axe de la course, projeté au-delà de la ligne d'arrivée
Course en dissociant le haut et le bas du corps	Mobilisation complémentaire du haut et du bas du corps mais tonicité trop contractée.	Début d'organisation efficace d'une attitude tonique de course.
Création d'un déséquilibre avant	Redressements épisodiques pour retrouver la verticalité (équilibre statique du terrien). « Il court après ses pieds. »	Construction d'un équilibre dynamique par l'action coordonnée des bras et des jambes permettant de projeter son corps à pleine vitesse.
Début de coordination d'actions	Juxtapositions d'actions lors de courses dans des espaces contraints (couloirs).	Continuité des actions motrices sans rupture pour atteindre une vitesse optimale (démarrer, accélérer, tenir).

## Points de vigilance : Organisation et sécurité

### 1. Déclinaison des formes de travail spécifiques

\* Forme individuelle : chronomètre (prise de performances) \* Forme collective :

- Travail en ateliers : situations de travail à 2 ou + (1 coureur, 1 observateur, 1 chronométreur, 1 juge par exemple)
- Travail en classe entière : situation de défis entre élèves

### 2. La sécurité

Nécessité d'être vigilant sur :

\* l'échauffement (contenu spécifique, durée)

\* l'intensité de l'exercice, le nombre de séries de courses réalisées par séance / la distance parcourue à chaque course, le temps et la nature de récupération entre 2 courses (disponibilité des coureurs) par rapport à la distance totale parcourue



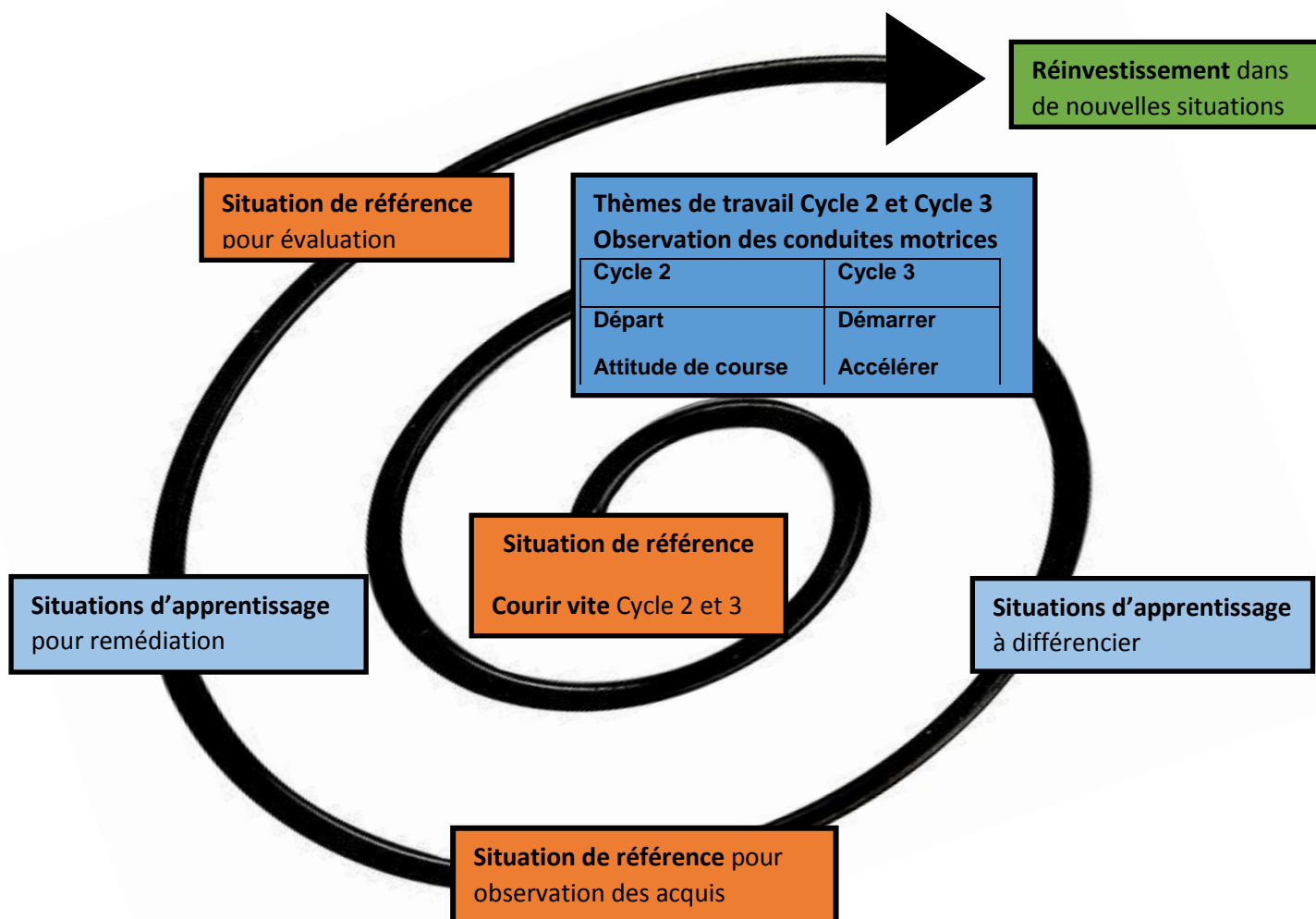
# COURIR VITE

## Cycle 2

Passer de « exploser dans une succession d'actions » (démarrer et courir) à « enchaîner les actions » (démarrer pour accélérer et tenir)

## Cycle 3

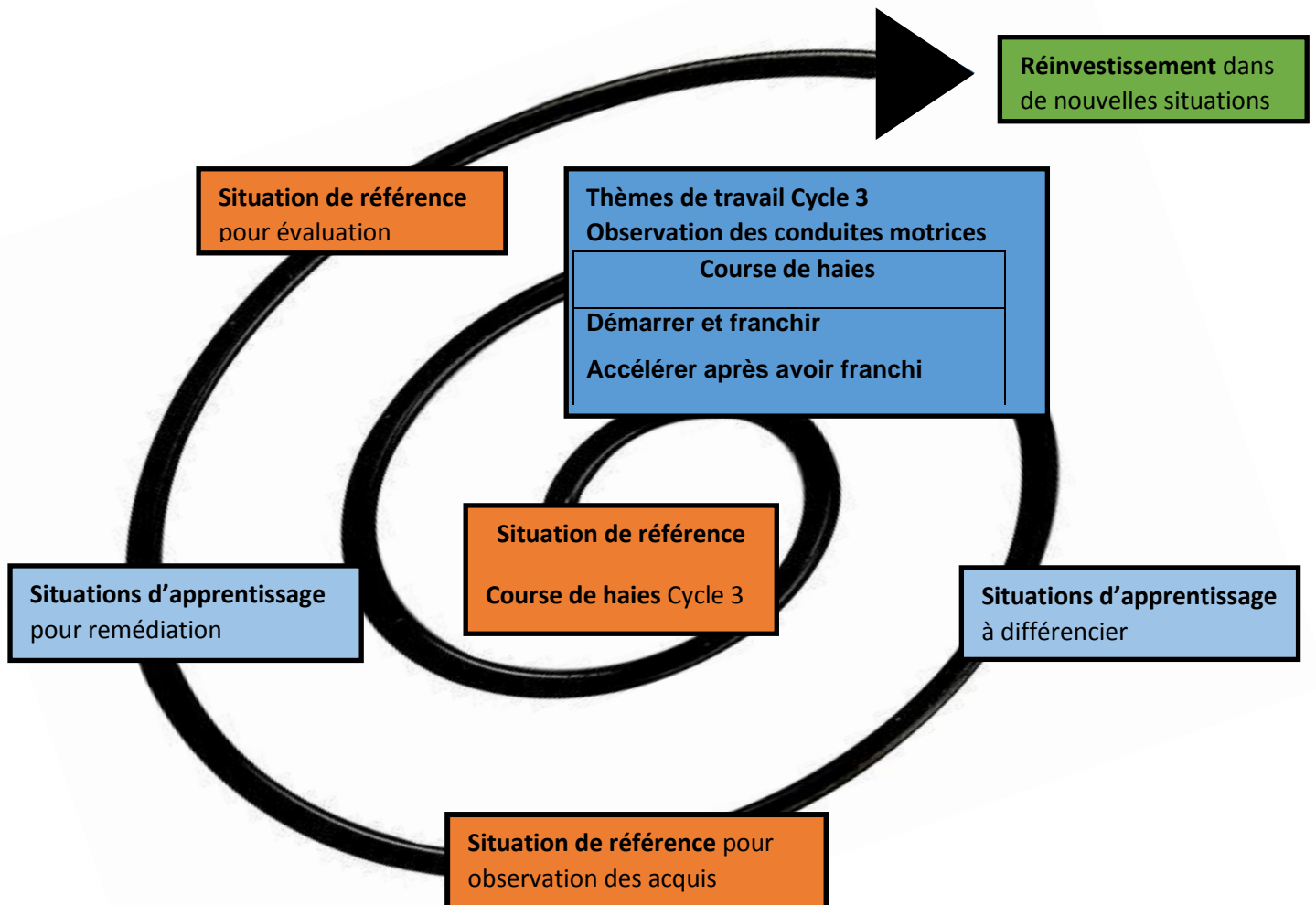
Passer de « enchaîner les actions » (démarrer, accélérer, tenir) à « rendre efficace l'enchaînement des actions » (démarrer, accélérer, tenir)



# COURIR VITE avec des obstacles

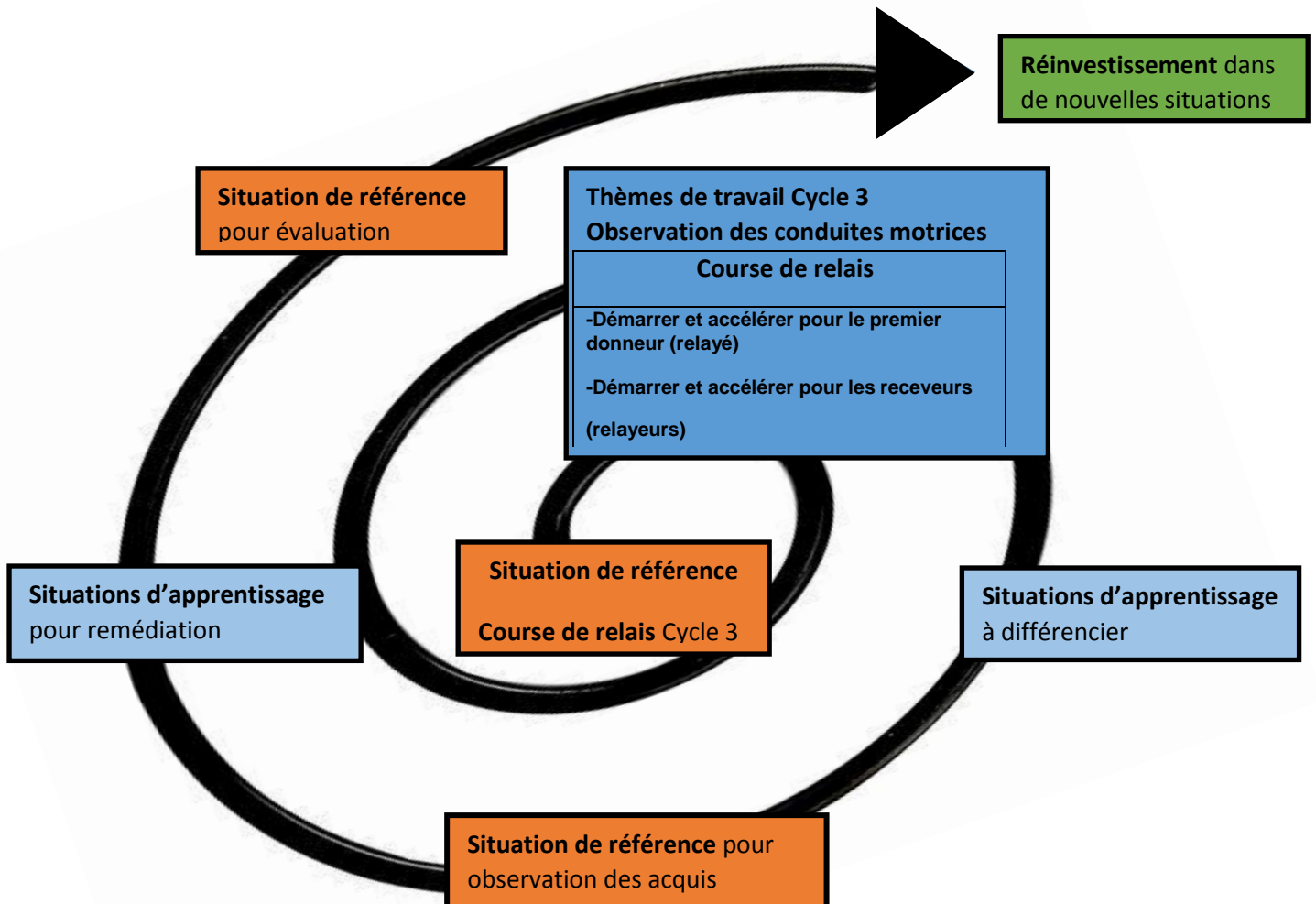
## Cycle 3

Passer de « enchaîner les actions » (courir et sauter) à « rendre efficace l'enchaînement des actions » (courir et franchir)



# COURIR VITE à plusieurs en se transmettant un objet Cycle 3

Passer d' « enchaîner les actions » (courir et donner en ralentissant) à  
« rendre efficace l'enchaînement des actions »  
(courir et transmettre dans la course)



# LANCER

**Définition** : « Produire, entretenir, restituer et utiliser de façon optimale une vitesse pour la transmettre à un engin et l'envoyer le plus loin possible dans un espace normé. » En d'autres termes, c'est le corps qui produit la vitesse et qui la transmet à l'engin : il s'agit de passer d'un lancer exécuté avec le bras à un lancer qui mobilise l'ensemble du corps.

Il existe trois types de lancer à travailler en parallèle mais à distinguer par le type d'objets à lancer :

→ *Le lancer « bras cassé » (type Javelot)* : balles, sac de graines, vortex...

Départ de profil. L'engin est tenu en arrière du corps, bras légèrement fléchi de façon à augmenter le trajet de lancement de l'engin avant le lâcher.

→ *Le lancer « en poussée » (type Poids)* : gros carton, gros ballon, ... (objets volumineux et légers)

Départ de profil. L'engin est posé dans la main positionnée au niveau de l'épaule. Il est projeté vers l'avant par une poussée de l'ensemble du corps.

→ *Le lancer « en rotation » (type Disque)* : cerceaux, comètes, gros carton, gros ballon, objets volumineux

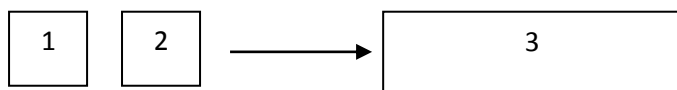
Départ de profil. L'engin est tenu par la main, en arrière du corps. L'engin est projeté vers l'avant par une demi-rotation du haut du corps.

## Transformations motrices attendues :

<b>Maternelle</b>	<b>Cycle 2</b>	<b>Cycle 3</b>
Lancer vers l'avant	Lancer précis	Lancer précis et loin
Lancer sur une cible haute	Lancer vers le haut	Lancer haut
Lancer sans élan	Prendre de l'élan pour lancer	Lancer en élan
Lancer devant	Lancer loin pour atteindre une zone	Lancer loin et dans l'axe

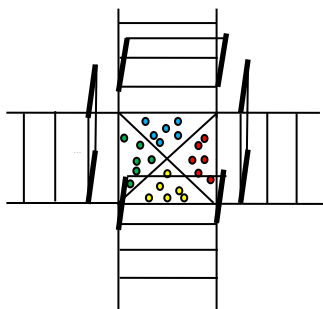
## Points de vigilance : Organisation et sécurité

- Il est important de déterminer : une zone de lancer (2) (avec uniquement le ou les lanceurs), une zone d'attente (1), située en arrière de la zone de lancer (dans laquelle les élèves attendent leur tour) et une zone de réception de l'engin (3).

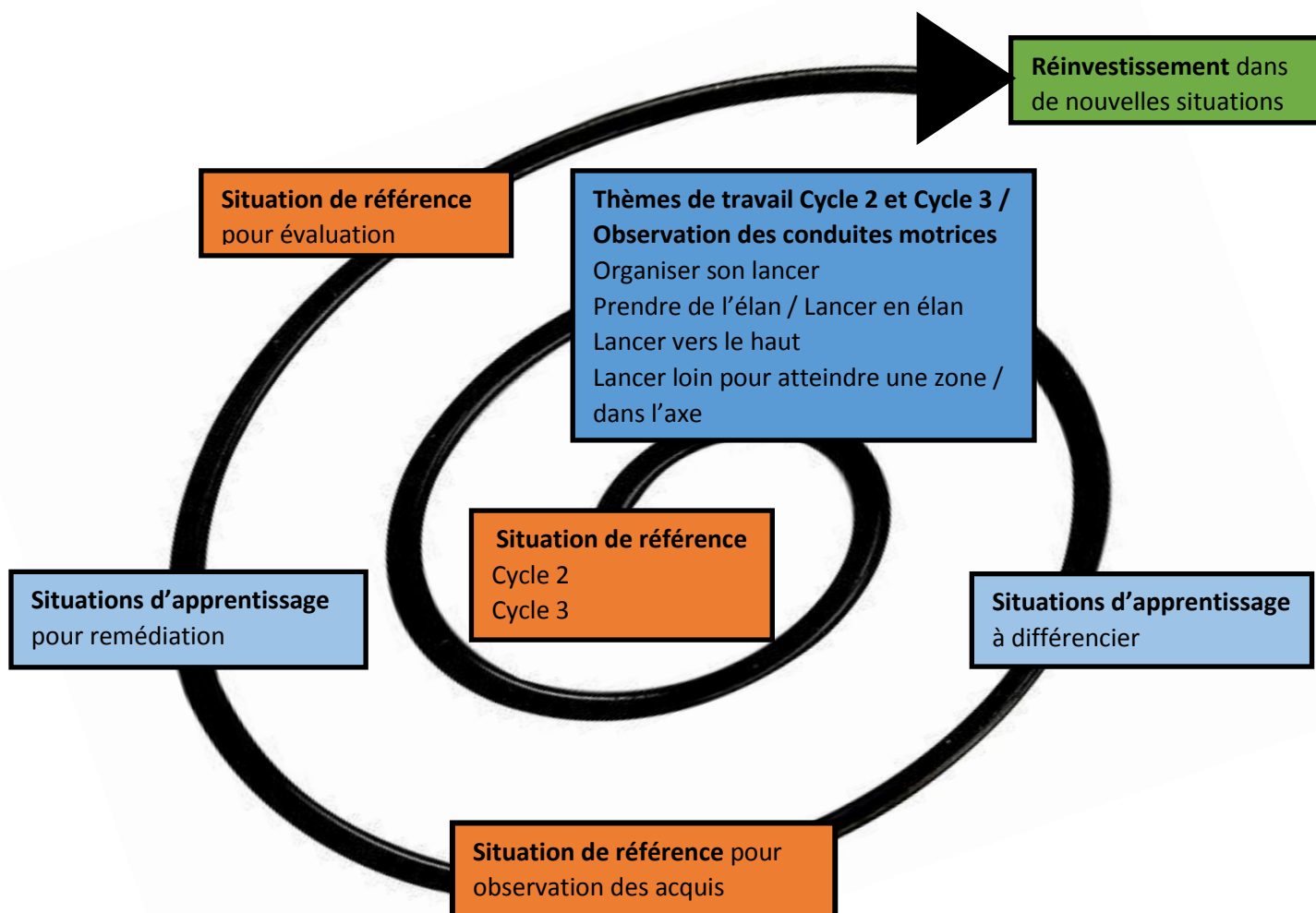


- Privilégier un dispositif en croix ou dos à dos.

*Ex : situation de La Corde*



- **Le dispositif en parallèle est strictement interdit dans le cadre des lancers en rotation.**
- Définir avec les élèves un axe de lancer.
- Lancer au signal de l'enseignant.
- Récupérer au signal : après chaque lancer ou quand tous les engins ont été lancés.



## SAUTER

**Définition** : sauter c'est transformer de l'énergie pour bondir, rebondir pour s'envoler vers le haut, loin vers l'avant, sans engin ou avec engin (perche, corde...)

### Formes diversifiées de sauts

Il est important de permettre aux élèves d'explorer différentes modalités de saut : vers le haut à pieds joints, sur un pied puis l'autre, avec élan, sans élan, ...

### Transformations motrices attendues

#### Sauter loin

de à

maternelle	cycle 2	cycle 3
Sauter en enchaînant un élan* et une impulsion sans marquer d'arrêt. <small>*L'élan n'est pas nécessairement une course.</small>	Sauter en enchaînant course et impulsion sans rupture.	Accepter le déséquilibre pour acquérir et utiliser de la vitesse pour sauter.
Accepter l'envol pour sauter.	Donner une impulsion à un pied dans une zone d'appel pour sauter (s'envoler).	Avoir une impulsion optimale vers le haut et l'avant pour sauter.
Se réceptionner après le saut pour enchaîner une action simple (courir, rouler...)	Se réceptionner sur ses deux pieds pour sauter.	Maintenir la tonicité lors de la réception du saut.

#### Sauter haut (cycle 3)

de à

cycle 3	
Enchaîner course d'élan et impulsion sans rupture.	Accepter le déséquilibre pour acquérir et utiliser de la vitesse pour sauter.
Donner une impulsion à un pied vers le haut.	Avoir une impulsion optimale vers le haut en utilisant les segments libres pour rester équilibré.
Maintenir une tonicité à la réception.	Se réceptionner en restant équilibré.

#### Multibonds (cycle 3)

de à

cycle 3	
Enchaîner course d'élan et impulsion sans rupture.	Accepter le déséquilibre pour acquérir et utiliser de la vitesse pour sauter.
Donner une impulsion à un pied dans une zone d'appel.	Avoir une impulsion optimale vers le haut et vers l'avant en utilisant les segments libres pour rester équilibré.
Maintenir une tonicité dans l'enchaînement des bonds.	Enchaîner des bonds réguliers en restant équilibré pendant l'ensemble du saut..

### Points de vigilance : Organisation et sécurité

- Pour aider les élèves à connaître leur performance, il est important, dans un premier temps, de multiplier les repères spatiaux. Petit à petit, l'élève construit des repères internes et non plus matériels.
- Toujours matérialiser les pistes d'élan et, quand il en a une, la zone d'appel.
- Matériel envisagé : tracés au sol, lattes élastiques, mètres, cordes, haies, barres, tapis (au moins 10 cm), plinths, caisses, plots.
- Toujours permettre aux élèves d'explorer et adapter les distances, veiller à ce que le dispositif n'induit pas la même longueur de course d'élan pour tous.
- On privilégiera des zones d'appels plutôt que des lignes (tolérance d'erreur) lors des situations d'apprentissage.
- Ne pas choisir un terrain trop dur ou herbeux sans zone de réception.

### Attendus des programmes

