

Equipe Départementale EPS
de la Haute Garonne

L'athlétisme à l'école Elémentaire



2012

Equipe Départementale EPS
de la Haute Garonne

Le athlétisme à l'École

Courir en élémentaire



2012

Equipe Départementale EPS
de la Haute Garonne

Le athlétisme à l'école

Courir vite au cycle 2



2012

COURSES DE VITESSE : Introduction

Définition de l'activité générale :

« 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).

Repères des compléments des programmes (2012) :

	CP	CE1	CE2	CM1	CM2
Courses de vitesse	<ul style="list-style-type: none"> - Courir vite sur une vingtaine de mètres. - Réagir à un signal de départ visuel ou sonore. - Maintenir une trajectoire rectiligne. 	<ul style="list-style-type: none"> - Courir vite sur une trentaine de mètres. - Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir. <i>* Partir vite à un signal et maintenir sa vitesse pendant 7 secondes.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Réagir au signal de départ. - Maintenir une trajectoire rectiligne (bras et regard horizontal dans l'axe de la course). - Maintenir sa vitesse sur un temps donné (8 secondes) ou sur une distance d'une trentaine de mètres. 	<ul style="list-style-type: none"> - Maintenir sa vitesse sur un temps donné (8 à 10 secondes) ou sur une distance de 30 à 40 mètres. - Utiliser une position adaptée pour le départ. - Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir. 	<ul style="list-style-type: none"> - Courir vite sur 40 mètres. - Se propulser plus efficacement au départ. <i>* Prendre un départ rapide et maintenir sa vitesse pendant 10 secondes.</i>
Courses de haies			<ul style="list-style-type: none"> - Enchaîner course et franchissement en position équilibrée. - Adapter sa position à différents parcours comportant 3 ou 4 obstacles. - Franchir l'obstacle « en longueur » sans piétiner ni interrompre sa course. 	<ul style="list-style-type: none"> - A partir de 3 parcours avec des haies distantes de 5, 6, 7 mètres : adapter sa foulée pour maintenir son allure de course. repérer et utiliser son pied d'appel. choisir le parcours permettant d'obtenir la meilleure performance. 	<ul style="list-style-type: none"> - Augmenter sa vitesse de course et la maintenir avec les franchissements. <i>* Prendre un départ rapide, courir et franchir trois haies basses en ralentissant le moins possible ; finir vite.</i>
Course de relais			<ul style="list-style-type: none"> - Enchaîner une course avec une transmission, sans perdre le témoin. - Transmettre ou recevoir le témoin en mouvement. 	<ul style="list-style-type: none"> - Recevoir le témoin dos à son partenaire et en mouvement. - Se transmettre le témoin sans gêner. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se transmettre le témoin dans une zone limitée. - Identifier la main porteuse du témoin pour améliorer la réception. <i>* Se lancer et recevoir un témoin sans ralentir, dans une zone définie, en enchaînant une course de vitesse sur 30 m et assurer le passage du témoin à son équipier.</i>

Mise en Œuvre de l'activité :

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

La construction de l'espace et du temps :

Dans les courses de vitesse, la distance est fixe. L'élève coureur doit prendre conscience des effets de son action motrice ; c'est-à-dire augmenter la longueur de sa foulée pour réduire le temps de course. Ce qui suppose :

* Continuité de la trajectoire de la foulée tout au long de la course grâce à la production et à la restitution de l'énergie au corps ;

* Maintien de l'équilibre du corps pendant la succession des foulées afin de maintenir la vitesse de course nécessaire à la performance ;

* Ajustement aux contraintes de délimitation de l'espace (couloir de course, espace inter haies, zone d'élan et de transmission pour les relais) ;

* Recours à d'autres indices que l'ajustement visuel : développement d'un registre sonore (rythme de course en franchissant les haies par exemple), mais aussi d'une perception d'ordre kinesthésique (sensations ressenties par les élèves : ne pas ralentir lors du franchissement de la ligne d'arrivée, entre les haies et lors de la transmission du témoin par exemple).

COURIR VITE : Cycle 2 - CP/CE 1
Passer de « exploser dans une succession d'actions » (démarrer et courir)
à « enchaîner les actions » (démarrer pour accélérer et tenir)

Thèmes de travail	Comportements observés	Obstacles à franchir (ce qui est à modifier)	Ce qui est à apprendre	Situations d'apprentissage	
				Ce qui est à faire	Critères de réussite
Départ	L'élève se lève et ne parvient pas à accélérer.	Lutte contre le déséquilibre avant pour éviter la chute. Se redresse pour retrouver son équilibre vertical	Se redresser suite à un déséquilibre avant permettant de démarrer Passer d'un regard pointé vers le sol à un regard projeté à l'horizontale, loin devant	CV-S1 Lions et gazelles CV-S2 Le relais des signaux CV-S3 Les postures de départ	→ Toucher franchir la ligne d'arrivée le premier → Passer la ligne d'arrivée le plus vite possible. → Démarrer avant l'autre coureur
Attitude de course	Il n'accélère pas et ne tient pas la vitesse. Il a du mal à rester dans son couloir.	Une poussée avec un pied « amortisseur » (mou, non réactif) Un corps non cordonné	Construire un nouvel équilibre en course : se grandir et chercher un alignement vertical, en se servant des bras dans l'axe de la course. (éviter de courir après ses épaules) Avoir les « pieds vivants ». Viser un point loin devant	CV-S4 Course avec handicap CV-S5 Le face à face	→ Franchir le premier la ligne d'arrivée. → Franchir le premier la ligne d'arrivée.
Arrivée	Il ralentit avant la ligne d'arrivée.	Regard ancré sur la ligne d'arrivée	Franchir la ligne d'arrivée à vitesse maximale	CV-S6 Attrape foulard	→ Attraper le foulard le premier

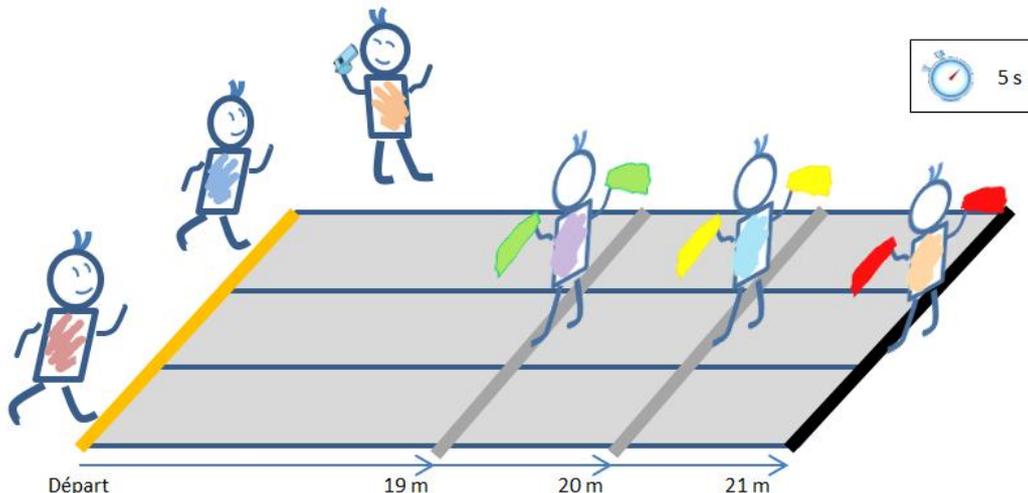
SITUATION DE REFERENCE - cycle 2

Type de situation : Course au défi par 2

Situation 1

* Dispositif :

Aménagement matériel : 3 couloirs matérialisés (2 couloirs de course. Sur la ligne médiane se positionnent 3 juges tenant dans chaque main un foulard de couleur différente)

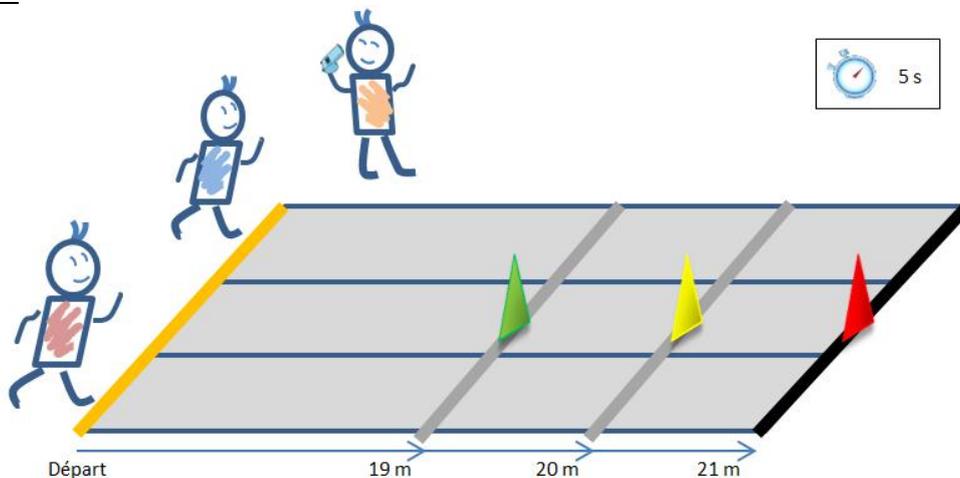


Situation 1 bis

Autre aménagement matériel : 2 couloirs matérialisés pour les coureurs et 3 zones d'arrivée différenciées par des plots de couleur.

Distance à parcourir : 19, 20 ou 21 mètres.

Durée de course : 5 secondes.



* Consigne : au signal, cours le plus vite possible dans ton couloir et au coup de sifflet à 5 secondes, touche le foulard dans la zone dans laquelle tu te trouves. Termine la course en décélérant

Donner des points différents aux couleurs de foulard en fonction des zones atteintes (situées à 19, 20 ou 21 mètres du départ).

L'enseignant valide la performance y compris quand un élève n'atteint pas la première zone.

Multiplier les essais (3 essais assortis de périodes de récupération consistant à revenir au point de départ en marchant).

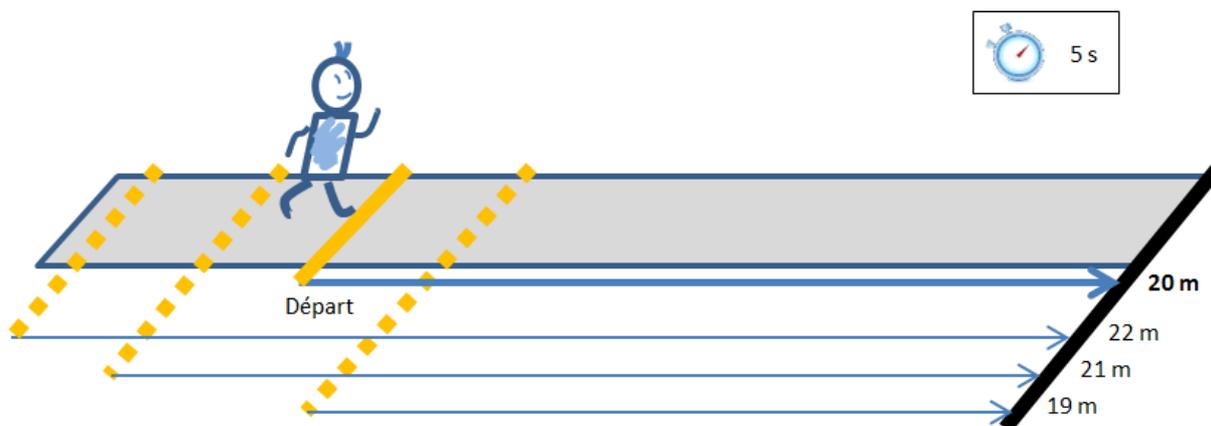
Situation 2 : Course individuelle au temps

Deuxième situation :

Dispositif : zones de départ échelonnées et zone d'arrivée commune située à 20 mètres.

Distance à parcourir : 19, 20, 21 ou 22 mètres.

Consigne : franchis la ligne d'arrivée à pleine vitesse après une course de 5 secondes.



Fiche évaluative

Nom :	Situation 1				Situation 1 bis				Situation 2			
	Course 1	Course 2	Course 3	Meilleur score	Course 1	Course 2	Course 3	Meilleur score	Course 1	Course 2	Course 3	Meilleur score
Prénom :												
EVALUATION 1												
EVALUATION 2												
EVALUATION 3												

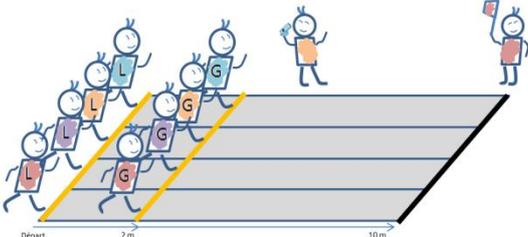
A chaque essai, noter dans les cases la distance parcourue (zone atteinte : 19, 20, 21 ou 22 m).

La case « meilleur score » comptabilise la plus grande distance parcourue sur l'ensemble des 3 essais dans chacune des 3 situations.

Au cours du cycle d'apprentissage, la zone atteinte à la situation de référence 2 devra être égale ou supérieure à la zone atteinte à la situation de référence 1 ou 1 bis.

De : « l'élève reste figé dans une position de départ »
 à : « **l'élève organise une posture de départ pour s'engager dans un déséquilibre avant** »

CV-S1 Les lions et les gazelles

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Elèves répartis en 2 lignes : une ligne de gazelles située devant les lions</p> <p>Ligne d'arrivée située à 10 mètres de la ligne des lions</p> <p>Matériel : 1 sifflet et des juges d'arrivée</p> <p>Rôles : 1 lion et 1 gazelle + 1 juge d'arrivée</p> 	<p>Lion et gazelle au signal sonore, démarrez le plus vite possible, le lion doit rattraper la gazelle avant la ligne d'arrivée.</p>	<p>Attitude des coureurs au départ, prêts à réagir au signal : « bondir comme un chat ».</p>	<p>La vigilance des élèves au signal qui doivent être prêts avant le départ.</p>

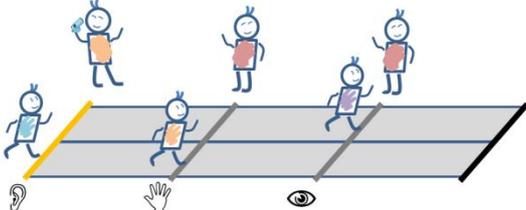
Je réussis quand :

- Pour le lion : je rattrape la gazelle avant la ligne d'arrivée.
- Pour la gazelle : je franchis la ligne d'arrivée sans être rattrapée par le lion

De : « l'élève reste figé dans une position de départ »

à : « **l'élève organise une posture de départ pour s'engager dans un déséquilibre avant** »

CV-S2 Le relais des signaux

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Matériel : 1 sifflet et des juges d'arrivée</p> <p>Rôles : 1 starter (siffleur) pour A, 1 juge de ligne pour B et 1 juge d'arrivée pour C</p> <p>Faire courir des séries de 3 ou 4 équipes en même temps.</p> 	<p>A : pars au signal sonore et touche le coureur B.</p> <p>B : pars quand le coureur A te touche et cours vers le coureur C.</p> <p>C : pars quand le coureur B passe sur la ligne et franchis la ligne d'arrivée le plus vite possible.</p> <p>Courir 3 fois au même poste.</p> <p>Changer les postes.</p> <p>L'équipe gagnante est celle qui franchit la ligne d'arrivée en 1^{ère} position.</p>	<p>Personne n'anticipe le départ. Chacun part au bon signal (visuel, tactile ou auditif) en fonction de son poste.</p> <p>C termine la course en passant la ligne d'arrivée le plus vite possible.</p>	<p>Position de départ de chaque coureur</p> <p>Chaque coureur est attentif au signal donné, le regard projeté vers l'avant.</p> <p>Pour tous les coureurs rester dans son couloir.</p>

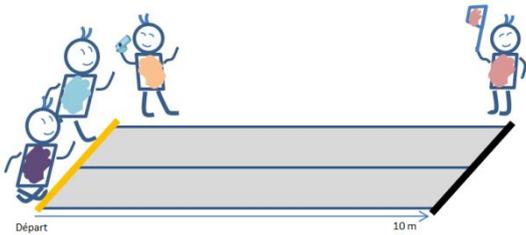
Je réussis quand :

→ **Mon équipe franchit la ligne d'arrivée en 1^{ère} position.**

De : « l'élève reste figé dans une position de départ »

à : « **l'élève organise une posture de départ pour s'engager dans un déséquilibre avant** »

CV-S3 Les postures de départ

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Elèves courant en duo 1 ligne de départ et une ligne d'arrivée située à 10 mètres de la ligne de départ Matériel : 1 sifflet et 1 juge d'arrivée</p>  <p>The diagram shows a grey running track with a yellow start line on the left and a black finish line on the right. A blue arrow at the bottom indicates a 10m distance between the lines. On the left, a teacher and two students are in starting positions. On the right, a judge holds a red flag.</p>	<p>Au signal sonore, démarre le plus vite possible quelle que soit ton attitude de départ imposée par le maître (debout, assis, couché.....).</p>	<p>Choisir la position de départ la plus efficace pour démarrer vite : corps regroupé permettant de « bondir comme un chat ».</p>	<p>La vigilance des élèves au signal qui doivent être prêts avant le départ.</p> <p>Position des coureurs au départ : coureur droit sur ses jambes ou coureur engagé dans un déséquilibre avant lui permettant de « bondir comme un chat ».</p> <p>Pousser de plus en plus fort sur les jambes.</p>

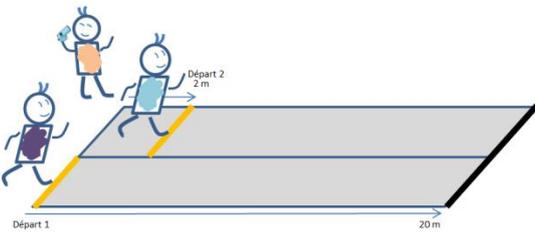
Je réussis quand :

→ **Je franchis le premier la ligne d'arrivée.**

De : « l'élève court de manière désorganisée »

à : « ~~l~~élève court droit dans son couloir et maintient une attitude tonique tout au long de la course »

CV-S4 La course avec handicap

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Les élèves courent en duos de vitesse homogène. 2 couloirs avec lignes de départ décalées de 2 mètres Ligne d'arrivée située à 20 mètres de la ligne de départ Matériel : 1 sifflet</p> 	<p>Au signal sonore du maître, démarrez le plus vite possible, Poursuivant : tu dois arriver en même temps que l'autre coureur Poursuivi : tu ne dois pas te faire rattraper</p>	<p>Partir vite et maintenir sa vitesse maximale jusqu'à l'arrivée.</p>	<p>Départ : bondir comme un chat. Pousser de plus en plus fort sur les jambes. Projeter son regard loin devant, au-delà de la ligne d'arrivée. Maintenir une posture tonique et rester concentré tout au long des séries.</p>

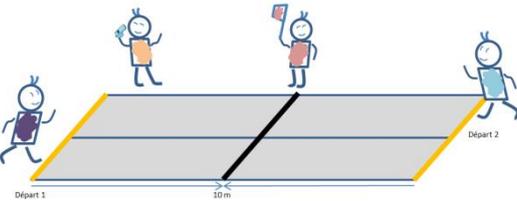
Je réussis quand :

→ Je passe la ligne d'arrivée le premier.

De : « l'élève court de manière désorganisée »

à : « **l'élève court droit dans son couloir et maintient une attitude tonique tout au long de la course** »

CV-S5 Le face à face dans un couloir

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Elèves courant en duo face à face, chacun dans un couloir</p> <p>1 ligne de départ pour chacun et une ligne d'arrivée commune située à 10 mètres de la ligne de départ</p> <p>Matériel : 1 sifflet et 1 juge d'arrivée</p> 	<p>Au signal, démarre et cours le plus vite possible en restant dans ton couloir tout le long de la course, franchis la ligne d'arrivée le premier à pleine vitesse avant le coureur qui te fait face</p>	<p>Accélérer</p> <p>Courir droit tout en maintenant sa vitesse jusqu'à la ligne d'arrivée</p>	<p>Départ : bondir comme un chat</p> <p>Projeter son regard loin devant, au-delà de la ligne d'arrivée</p> <p>Maintenir une posture tonique</p>

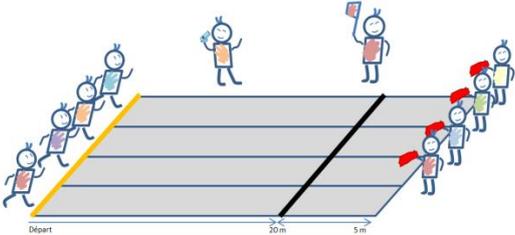
Je réussis quand :

→ **J'arrive le premier sans avoir changé de couloir**

De : « l'élève ralentit avant la ligne d'arrivée »

à : « ~~l'élève court et franchis la ligne d'arrivée~~ à pleine vitesse. »

CV-S6 L'attrape foulard

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Elèves courant en ligne par 4 4 couloirs tracés Une ligne de départ et une ligne d'arrivée située à 20 mètres de la ligne de départ 4 coureurs et 4 porteurs de foulard situés à 5 mètres au-delà de la ligne d'arrivée Matériel : 1 sifflet et 4 juges d'arrivée</p> 	<p>Cours le plus vite possible jusqu'à ton foulard sans changer de couloir</p>	<p>Attraper le foulard à pleine vitesse</p>	<p>Maintenir sa vitesse jusqu'au foulard.</p>

Je réussis quand :

→ Je décroche le foulard le premier.

Equipe Départementale EPS
de la Haute Garonne

Le athlétisme à l'école

Courir vite au cycle 3



2012

COURSES DE VITESSE : Introduction

Définition de l'activité générale :

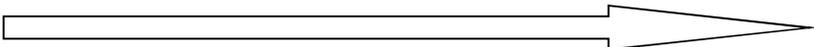
« Produire, entretenir et restituer de façon optimale une énergie pour projeter son corps le plus vite possible dans un espace normé ».

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).

Repères des compléments des programmes (2012) :

	CP	CE1	CE2	CM1	CM2
Courses de vitesse	<ul style="list-style-type: none"> - Courir vite sur une vingtaine de mètres. - Réagir à un signal de départ visuel ou sonore. - Maintenir une trajectoire rectiligne. 	<ul style="list-style-type: none"> - Courir vite sur une trentaine de mètres. - Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir. <i>* Partir vite à un signal et maintenir sa vitesse pendant 7 secondes.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Réagir au signal de départ. - Maintenir une trajectoire rectiligne (bras et regard horizontal dans l'axe de la course). - Maintenir sa vitesse sur un temps donné (8 secondes) ou sur une distance d'une trentaine de mètres. 	<ul style="list-style-type: none"> - Maintenir sa vitesse sur un temps donné (8 à 10 secondes) ou sur une distance de 30 à 40 mètres. - Utiliser une position adaptée pour le départ. - Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir. 	<ul style="list-style-type: none"> - Courir vite sur 40 mètres. - Se propulser plus efficacement au départ. <i>* Prendre un départ rapide et maintenir sa vitesse pendant 10 secondes.</i>
Courses de haies			<ul style="list-style-type: none"> - Enchaîner course et franchissement en position équilibrée. - Adapter sa position à différents parcours comportant 3 ou 4 obstacles. - Franchir l'obstacle « en longueur » sans piétiner ni interrompre sa course. 	<ul style="list-style-type: none"> - A partir de 3 parcours avec des haies distantes de 5, 6, 7 mètres : adapter sa foulée pour maintenir son allure de course. repérer et utiliser son pied d'appel. choisir le parcours permettant d'obtenir la meilleure performance. 	<ul style="list-style-type: none"> - Augmenter sa vitesse de course et la maintenir avec les franchissements. <i>* Prendre un départ rapide, courir et franchir trois haies basses en ralentissant le moins possible ; finir vite.</i>
Course de relais			<ul style="list-style-type: none"> - Enchaîner une course avec une transmission, sans perdre le témoin. - Transmettre ou recevoir le témoin en mouvement. 	<ul style="list-style-type: none"> - Recevoir le témoin dos à son partenaire et en mouvement. - Se transmettre le témoin sans gêner. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se transmettre le témoin dans une zone limitée. - Identifier la main porteuse du témoin pour améliorer la réception. <i>* Se lancer et recevoir un témoin sans ralentir, dans une zone définie, en enchaînant une course de vitesse sur 30 m et assurer le passage du témoin à son équipier.</i>

Mise en Œuvre de l'activité :

3. 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

4. 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

La construction de l'espace et du temps :

Dans les courses de vitesse, la distance est fixe. L'élève coureur doit prendre conscience des effets de son action motrice ; c'est-à-dire augmenter la longueur de sa foulée pour réduire le temps de course. Ce qui suppose :

- * Continuité de la trajectoire de la foulée tout au long de la course grâce à la production et à la restitution de l'énergie au corps ;
- * Maintien de l'équilibre du corps pendant la succession des foulées afin de maintenir la vitesse de course nécessaire à la performance ;
- * Ajustement aux contraintes de délimitation de l'espace (couloir de course, espace inter haies, zone d'élan et de transmission pour les relais) ;
- * Recours à d'autres indices que l'ajustement visuel : développement d'un registre sonore (rythme de course en franchissant les haies par exemple), mais aussi d'une perception d'ordre kinesthésique (sensations ressenties par les élèves : ne pas ralentir lors du franchissement de la ligne d'arrivée, entre les haies et lors de la transmission du témoin par exemple).

COURIR VITE : Cycle 3 - CE2/CM1/CM2

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

Thèmes de travail	Comportements observés	Obstacles à franchir (ce qui est à modifier)	Ce qui est à apprendre	Situations d'apprentissage	
				Ce qui est à faire	Critères de réussite
Démarrer	L'élève se redresse trop tôt (dès le 2 ^e appui)	L'élève refuse le déséquilibre avant	Enchaîner : - chuter en avant avec des appuis hauts et poser les appuis sous le bassin (idéal à atteindre)	CV-S7 Le jeu des déséquilibres CV-S8 Je lance, tu démarres CV-S9 Départ debout ou mains au sol	→ Arriver le premier → Arriver le premier → Améliorer son temps sur 10 m
	L'élève ne se redresse pas ou trop tard	Les appuis restent « derrière »			
Accélérer	Foulées courtes, rapides, appuis sur les pointes de pied Il lance ses appuis en avant : il shoote	L'élève ne parvient pas à construire un appui plantaire efficace.	Enchaîner : - recherche de la fréquence maximale - et augmentation progressive de l'amplitude par poussée au sol - aide des bras et relâchement	CV-S10 Le défi du temps 1 CV-S11 Le défi du temps 2	→ Maintenir sa vitesse quelles que soient les distances parcourues (5m, 10m, 20m)
	Foulées amples, appuis sur les talons (il pistonne). Attitude désunie et incoordonnée, il produit plein de mouvements parasites.	L'écrasement des appuis au sol			
Tenir	L'élève se tasse au fur et à mesure L'élève bascule vers l'avant L'élève se désunit L'élève ralentit	Gainage des ceintures et alignement segmentaire	Regard projeté au-delà de la ligne d'arrivée	CV-S12 La course poursuite	→ Arriver le premier en restant dans son couloir

SITUATION DE REFERENCE - cycle 3

Dispositif :

Zones de départ échelonnées / Un juge d'arrivée

Distance de course : 30 à 40 mètres

2 couloirs ou 4 couloirs (selon l'espace de course) matérialisés obligatoirement et de préférence tracés

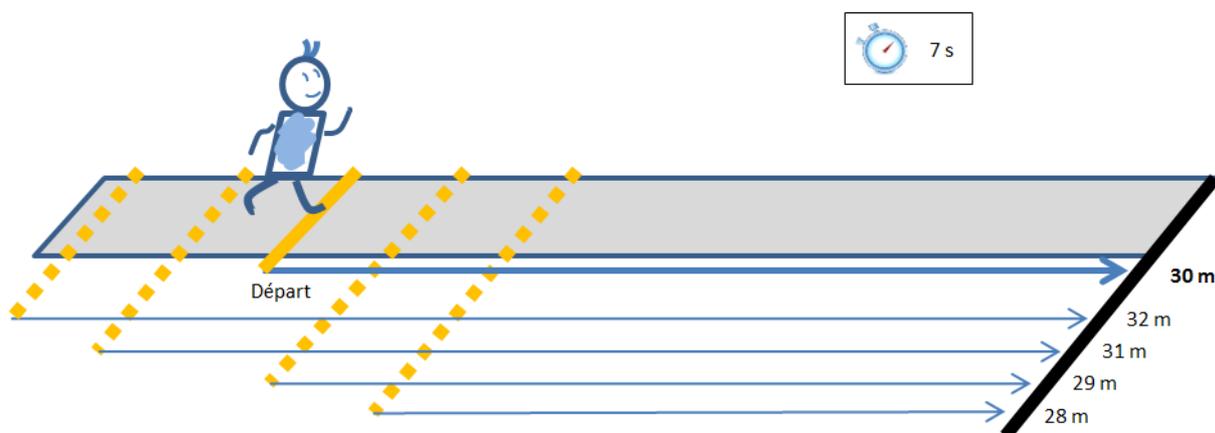
Zones de départ situées à 28, 29, 30, 31 ou 32 / 38, 39, 40, 41 ou 42 mètres de la ligne d'arrivée

Durée : 7 secondes maximum pour le 30m et 9 secondes maximum pour le 40m.

Nombre de séries : 6 essais assortis de périodes de récupération consistant à revenir au point de départ en marchant.

Consigne : au signal, cours le plus vite possible dans ton couloir. Au coup de sifflet termine la course en décélérant.

Critère de réussite : au cours du cycle trouver sa zone de départ pour franchir à pleine vitesse la ligne d'arrivée après 7 ou 9 secondes de course.



Fiche évaluative

Nom :						
Prénom :	Course 1	Course 2	Course 3	Course 4	Course 5	Course 6
(1) Recherche de contrat Performance (distance parcourue en 7 ou 9 s)						
(2) Contrat réalisé Maintien du meilleur contrat.						

(1) Noter dans les cases la distance parcourue en 7 ou 9 secondes dans chacune des 3 premières courses.

(2) Réaliser le meilleur contrat 3 fois (stabilisation de la performance dans chacune des 3 dernières courses).

De : « l'élève se redresse trop tôt ou trop tard »

à : « **L'élève optimise l'attitude de départ pour construire un équilibre actif** »

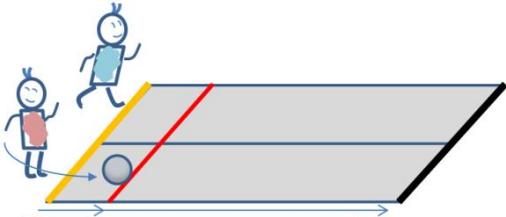
CV-S7 Le jeu des déséquilibres

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Dans un espace approprié (pelouse, tapis de 3 cm d'épaisseur, sable...) 2 lignes espacées de 10 mètres 2 coureurs 1 juge d'arrivée</p> 	<p>Démarre le plus vite possible en respectant la posture proposée par le maître (2 jambes alignées, jambes décalées...) et cours le plus vite possible sur une distance de 10 mètres.</p>	<p>Maintenir le déséquilibre avant en ne se redressant pas trop vite</p>	<p>* Choix du pied avant * Acceptation et maîtrise du déséquilibre avant</p>
<p>Je réussis quand :</p> <p>→ J'arrive avant mon camarade.</p>			

De : « l'élève se redresse trop tôt ou trop tard »

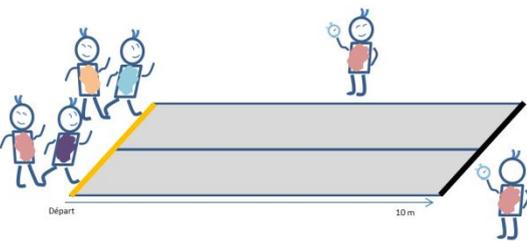
à : « **L'élève optimise l'attitude de départ pour construire un équilibre actif** »

CV-S8 Je lance, tu démarres

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Par 3, 1 lanceur, 2 coureurs 1 balle 3 lignes (ligne de départ, ligne de franchissement de la balle située à 1 mètre de la ligne de départ et ligne d'arrivée située à 5 mètres)</p> 	<p>Coureur : Démarre quand la balle franchit la ligne située à 1 mètre devant toi et franchis le premier la ligne d'arrivée.</p>	<p>L'élève déclenche son déséquilibre avant quand la balle franchit la ligne.</p>	<p>Regard projeté vers l'avant et le sol, à 1 mètre de la ligne de départ.</p>
<p>Je réussis quand :</p> <p>→ J'arrive avant mon camarade.</p>			

De : « l'élève se redresse trop tôt ou trop tard »
 à : « **l'élève optimise l'attitude de départ pour construire un équilibre actif** »

CV-S9 Départ debout ou mains au sol

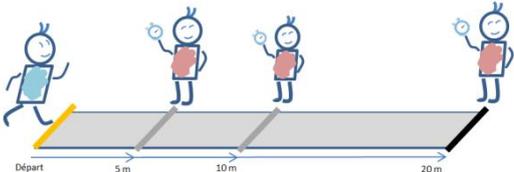
Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Elèves courant en duo 2 partenaires « buttoirs » 2 chronomètres 1 ligne de départ et une ligne d'arrivée située à 10 mètres de la ligne de départ 1 sifflet et 2 chronomètres 5 essais pour chaque coureur</p> 	<p>Au signal sonore, démarre le plus vite possible (debout ou mains au sol) en utilisant l'appui de ton pied arrière maintenu contre le « buttoir » et cours le plus vite possible jusqu'à la ligne d'arrivée.</p>	<p>Le coureur utilise la pression du pied arrière pour se propulser le plus loin possible</p>	<p>* Le coureur presse avec force le pied du partenaire. Le partenaire perçoit cette pression sur son pied. * Posture de départ favorisant le déséquilibre avant : - départ debout : alignement du bout du pied jusqu'à la tête - départ au sol : alignement mains / épaule * Le coureur privilégie une pression forte sur la jambe avant</p>

Je réussis quand :

→ **Je diminue mon temps au cours des 5 essais.**

De : « l'élève court dans une attitude désunie, incoordonnée (mouvements parasites) »
 à : « ~~L~~ève court de façon équilibrée »

CV-S10 Le défi du temps 1

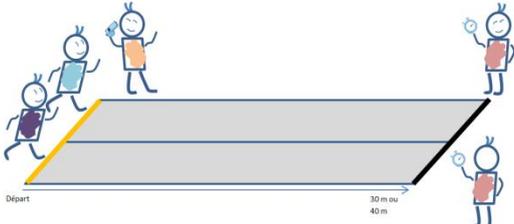
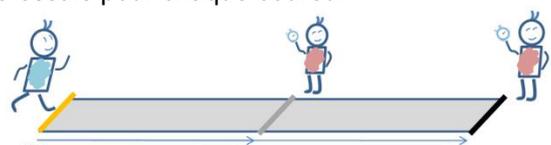
Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Par groupe de 4 : 1 coureur et 1 couloir et 3 chronométreurs 4 lignes : 1 ligne de départ, 1 ligne à 5 mètres, 1 ligne à 10 mètres, et 1 ligne d'arrivée située à 20 mètres de la ligne de départ 1 sifflet et 3 chronomètres 5 essais pour chaque coureur</p> <p>Evolution du dispositif : course au défi entre 2 coureurs ou entre 2 équipes constituées de 5 coureurs de niveau semblable</p> 	<p>Cours le plus vite possible sur une distance de 20 mètres</p>	<p>Maintenir une attitude de course haute : pousser sur les jambes et tirer sur les bras dans l'axe de déplacement et tout au long de la distance</p>	<p>Démarrage efficace : utiliser le déséquilibre avant pour se propulser Produire une énergie maintenue tout au long de la course sur 5, 10 et 20 mètres</p>

Je réussis quand :

- **Ma performance aux 5 mètres se rapproche de celle aux 10 mètres divisée par 2.**
- **Ma performance sur 10 mètres se rapproche du double de celle de 20 mètres.**

De : « l'élève court dans une attitude désunie, incoordonnée (mouvements parasites) »
 à : « **l'élève court de façon équilibrée** »

CV-S11 Le défi du temps 2

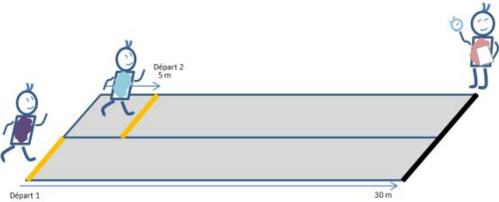
Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>S11 Par groupe de 2 : 1 coureur et 1 chronométreur 2 lignes : 1 ligne de départ et 1 ligne d'arrivée située à 30 mètres 1 sifflet et 2 chronomètres 5 essais par coureur</p> <p>2 lignes : 1 ligne de départ et 1 ligne d'arrivée située à 40 mètres 1 sifflet et 2 chronomètres 3 essais par coureur</p> 	<p>Au signal, démarre, cours le plus vite possible sur 30 mètres et franchis la ligne d'arrivée à pleine vitesse Calcule la moyenne pour chaque distance courue</p> <p>Au signal, démarre, cours le plus vite possible sur 40 mètres et franchis la ligne d'arrivée à pleine vitesse Calcule la moyenne pour chaque distance courue.</p>	<p>Conserver une attitude de course efficace pour maintenir sa vitesse sur toute la distance</p>	<p>Le regard est maintenu à l'horizontale Les bras sont actifs, dans l'axe de course et coordonnés à la foulée.</p> <p>Pendant la course, une attitude haute et bondissante est maintenue</p>
<p>S11 bis Par groupe de 3 : 1 coureur et 1 couloir et 2 chronomètres 3 lignes : 1 ligne de départ, 1 ligne à 15 mètres et 1 ligne d'arrivée située à 30 mètres de la ligne de départ Matériel : 1 sifflet et 2 chronomètres 5 essais pour chaque coureur</p> 	<p>Au signal, démarre, cours le plus vite possible sur 30 mètres. Cherche à te rapprocher de la moitié du temps de course sur 15 mètres</p>		
<p>S11 ter Par groupe de 3 : 1 coureur et 1 couloir et 2 chronomètres 3 lignes : 1 ligne de départ, 1 ligne à 20 mètres et 1 ligne d'arrivée située à 40 mètres de la ligne de départ Matériel : 1 sifflet et 2 chronomètres 3 essais pour chaque coureur</p> 	<p>Au signal, démarre, cours le plus vite possible sur 40 mètres. Cherche à te rapprocher de la moitié du temps de course sur 20 mètres</p>		

Je réussis quand :

- Sur 15 mètres, je réussis 3 fois sur 5 à égaler ou dépasser la moitié du temps de course sur 30 mètres.
- Sur 20 mètres, je réussis 3 fois sur 5 à égaler ou dépasser la moitié du temps de course sur 40 mètres.

De : « L'élève se tasse au fur et à mesure. Il bascule vers l'avant, se désunit. Il ralentit »
 à : « **L'élève maintient sa foulée dynamique au-delà de la ligne d'arrivée** »

CV-S12 La course poursuite

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Par 3 : 2 coureurs de niveau homogène et 1 observateur Course dans 2 couloirs contigus 1 chronomètre et 1 sifflet et 1 fiche de recueil des résultats 3 lignes : 2 lignes de départ espacées de 5 mètres, 1 ligne d'arrivée commune située à 30 mètres de la première ligne de départ (distance de 30 mètres pour le coureur A et de 25 mètres pour le coureur B) L'observateur tient la fiche de résultats. Le coureur A est situé à 5 mètres du coureur B</p> <p>Pour constituer des binômes de coureurs de niveau homogène, se référer aux prises de performance réalisées dans la situation S11.</p> 	<p>Coureur B : démarre lorsque le coureur A entre dans ton champ de vision. Tu dois le rattraper voire le dépasser avant la ligne d'arrivée Coureur A : démarre au coup de sifflet, parcours les 30 mètres le plus vite possible sans te faire rattraper</p>	<p>Le coureur B ne doit pas se retourner pour voir le coureur A mais doit entendre et sentir le passage du coureur A Modification des repères : passer de repères visuels à des repères auditifs et kinesthésiques</p>	<p>L'enseignant porte son attention sur le coureur B qui démarre debout, pieds décalés. Après un démarrage au moment juste, il maintient l'accélération jusqu'à la ligne d'arrivée. Son regard est projeté tout au long de la course au-delà de la ligne d'arrivée.</p>

Je réussis quand :

- Le coureur B a gagné quand il franchit la ligne d'arrivée avant le coureur A.
- Le coureur B doit rattraper au moins 3 fois le coureur A sur 5 essais.

Equipe Départementale EPS
de la Haute Garonne

Le athlétisme à l'École

Courir vite avec des obstacles au cycle 3

2012

COURIR VITE avec des obstacles : Cycle 3 - CE2/CM1/CM2

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

Thèmes de travail	Comportements observés	Obstacles à franchir (ce qui est à modifier)	Ce qui est à apprendre	Situations d'apprentissage	
				Ce qui est à faire	Critères de réussite
Démarrer et franchir	L'élève se redresse trop tôt	L'élève refuse le déséquilibre avant du haut du corps	Aborder le premier obstacle à une vitesse maximale. Enchaîner : - chuter en avant avec des appuis hauts et aller chercher les appuis devant - courir et franchir et courir Coordonner : - courir et s'adapter à l'approche de l'obstacle	CO-S1 Lance la fusée	→ Arriver le premier
	L'élève ne se redresse pas ou trop tard	Les appuis restent « derrière » Haut du corps très incliné vers l'avant			
	L'élève modère sa vitesse à l'approche du premier obstacle	L'élève a peur de tomber ou de se faire mal en franchissement l'obstacle Il élabore en courant une « organisation motrice » pour franchir			
Accélérer après avoir franchi	L'élève s'affaisse et ne peut reprendre une accélération de course après le franchissement	L'élève ne franchit pas, contourne ou saute par-dessus le premier obstacle Accepter un déséquilibre avant au dessus de l'obstacle et à la reprise de course Pieds mous, absence de gainage des ceintures.	Reprendre une course optimale après le franchissement de chaque obstacle. Construire un pied réactif. Courir tout en projetant le regard au-delà de la ligne d'arrivée	CO-S2 Franchis la rivière	→ Enchaîner sans s'arrêter la course et le franchissement sur toute la distance du parcours
Tenir en franchissant	L'élève n'a pas assez d'énergie pour finir. Il se désunit sur la fin de course Il saute l'obstacle et s'écrase après. L'élève piétine avant et après l'obstacle. Le regard est centré sur l'obstacle à franchir	Rupture de course au moment du franchissement Produire un effort croissant pour parvenir à franchir les derniers obstacles en conservant le plus de vitesse possible	Maintenir l'enchaînement courir et franchir et courir en : - Construisant un rythme de course entre chaque obstacle - Construisant un alignement segmentaire (gainage) - Ancrant le regard loin devant.	CO-S3 Repars vite	→ Améliorer le temps

SITUATION DE REFERENCE - cycle 3

Type : « lièvre et kangourou »

Objectif : s'inscrire dans un projet personnel de performance en réduisant l'écart entre le 40 mètres plat et le 40 mètres avec haies.

Préalable : faire vivre à chaque duo la situation de référence « vitesse » pour évaluer les performances individuelles et associer 2 coureurs de niveau proche.

Dispositif :

Par 3 : un lièvre, un kangourou et un juge

Un parcours avec haies basses, juxtaposé à un parcours « plat » avec plusieurs zones d'arrivée matérialisées par 5 objets différents (plots, assiettes, barres...) espacés de 1m.

Distance de course entre la ligne de départ et la première haie : 8, 9 ou 10 mètres.

Hauteur des haies : inférieure ou égale à la hauteur des genoux.

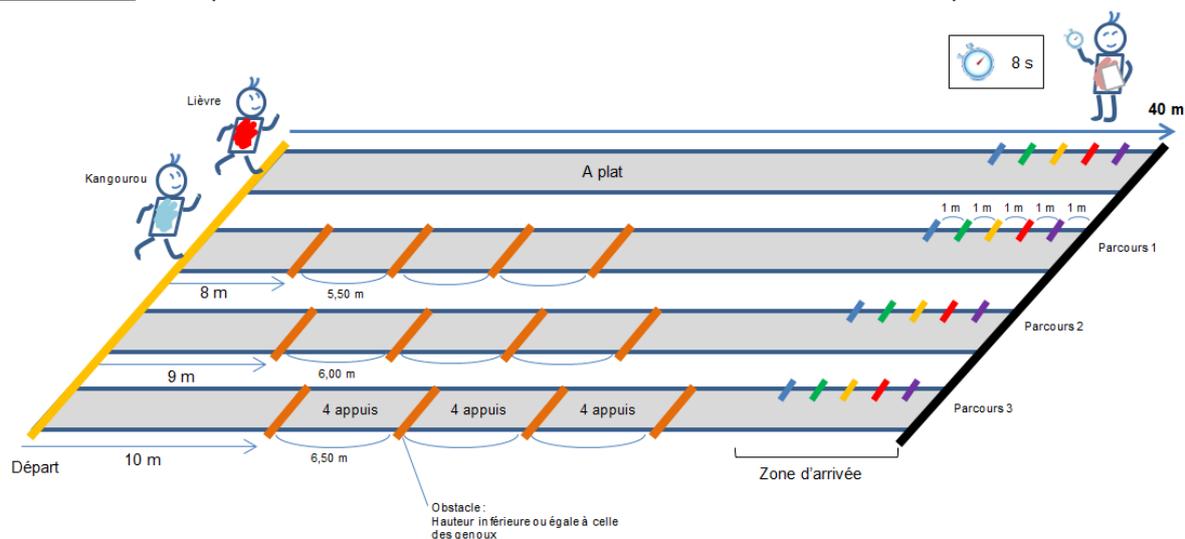
Distance entre les haies : plusieurs parcours permettant de franchir chaque intervalle de haies en 4 appuis, les haies étant éloignées de 5 mètres 50, 6 ou 6 mètres 50.

3 essais à plat et 3 essais avec haies.

Durée de la course : 8 secondes

Consigne : cours le plus vite possible en 8 secondes après avoir choisi ton parcours en course de haies.

Critère de réussite : chaque élève doit réduire l'écart entre la zone atteinte en course à plat et en course de haies.



Fiche évaluative

	Parcours 1		Parcours 2		Parcours 3		Meilleur score*
	40 m plat	40 m haies	40 m plat	40 m haies	40 m plat	40 m haies	
Evaluation 1							
Evaluation 2							
Evaluation 3							

Noter dans les cases les zones atteintes sur 8s dans le parcours choisi (P1, P2 ou P3).

*La case « meilleur score » comptabilise le nombre de zones atteintes entre le 40 mètres plat et le 40 mètres avec haies.

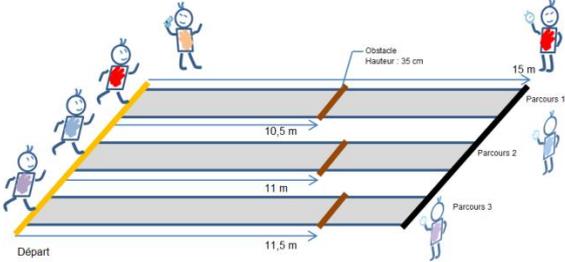
Exemple : Zone atteinte au 40 m plat = zone 5

Zone atteinte au 40 m haies = zone 3

Ecart : $5 - 3 = 2$

De « L'élève modère sa vitesse à l'approche du premier obstacle »
à « **L'élève arrive vite sur le premier obstacle** »

CO-S1 Lance la fusée

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>3 couloirs au choix sur une distance totale de 15 mètres Premier couloir : obstacle situé à 10 mètres 50 du départ Deuxième couloir : obstacle situé à 11 mètres du départ Troisième couloir : obstacle situé à 11 mètres 50 du départ 3 coureurs 1 juge d'arrivée Hauteur d'obstacle : 35 centimètres Reprise de course après l'obstacle sur une distance allant de 3m50 à 4m50 3 chronométreurs et 1 starter Nombre de répétitions : 5 essais</p> 	<p>Au signal du starter, démarre le plus vite possible, franchis l'obstacle sans ralentir et passe la ligne d'arrivée le premier</p>	<p>Ne pas piétiner et ne pas ralentir devant l'obstacle Franchir l'obstacle dans la foulée en perturbant le moins possible la course Reprendre la course après l'obstacle</p>	<p>Départ rapide Course progressivement accélérée Franchissement de la haie à vitesse maximum</p>

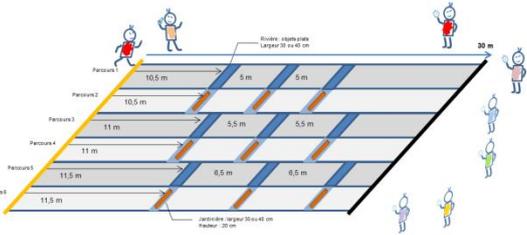
Je réussis quand :

→ **J'arrive avant mon camarade.**

De « L'élève s'affaisse et ne peut reprendre une accélération de course après le franchissement»

à « **L'élève accélère après avoir franchi l'obstacle** »

CO-S 2 Franchis la rivière

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Course au défi sur 6 parcours sur une distance totale de 30 mètres :</p> <p>*3 parcours de 3 rivières P1, P3, P5 (lattes, cordes, bandes de caoutchouc) d'une largeur de 30 cm, 35 cm ou 40 cm</p> <p>* 3 parcours de rivières avec une jardinière (25 à 30 cm de hauteur) au milieu de la rivière P2, P4, P6 d'une largeur de 30 cm, 35 cm ou 40 cm</p> <p>6 chronomètres</p> <p>Nombre de répétitions : 6 essais et choix des 2 parcours identiques en terme de distance (1 parcours rivière et 1 parcours rivière / jardinière) dans lesquels l'élève est le plus à l'aise</p> 	<p>Au signal du starter, démarre le plus vite possible, et franchis les 3 rivières sans ralentir jusqu'à la ligne d'arrivée</p>	<p>Rythmer sa course inter obstacles / P1, P3, P5 : franchir les rivières dans la foulée sans perturber la course P2, P4, P6 : Reprendre la course après chaque obstacle/ Courir le plus vite possible jusqu'à la ligne d'arrivée</p>	<p>Parvenir à franchir et reprendre la course avec un double appui derrière les rivières en conservant le même nombre d'appuis Ne pas s'écraser après le franchissement pour permettre une reprise d'appui efficace</p>

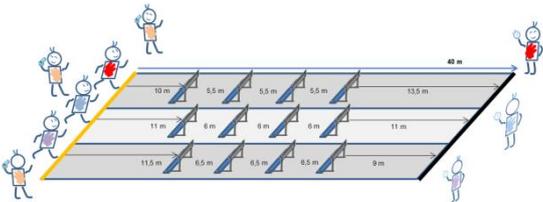
Je réussis quand :

→ **Je cours aussi rapidement sur le même parcours avec ou sans jardinière (P1 / P2, P3 / P4, P5 / P6).**

De « L'élève n'a pas assez d'énergie pour reprendre sa course entre les haies et finir à pleine vitesse »

à « **L'élève conserve une vitesse optimale tout au long du parcours** »

CO-S3 Repars vite

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Course de franchissement comportant une bande de caoutchouc située devant la haie. Proposer 3 parcours de 40 m comportant un aménagement différent (espaces identiques entre les haies d'un même parcours mais distances entre les haies différentes entre chaque parcours) / Positionnement des bandes en caoutchouc (ou trace à la craie, cordes) situées 20 cm devant la haie Hauteur de haie inférieure ou égale à 35 cm 3 chronomètres / 3 starters / 3 coureurs</p> <p>3 essais minimum</p> 	<p>Au signal du starter, démarre le plus vite possible, et franchis les 4 haies sans ralentir jusqu'à la ligne d'arrivée</p>	<p>Arrive pieds décalés derrière la haie : rythme « PAM-PAM »</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Trouver le bon parcours qui permet de franchir la haie en se réceptionnant très près de celle-ci pour reprendre une course rapide * Arriver pieds décalés derrière la haie, pied actif pour reprendre une course dynamique et rythmée derrière chaque haie * Pas de ralentissement au moment du franchissement pour maintenir une vitesse constante tout au long de la course * Construire un rythme de course régulier entre chaque haie élaboré à partir d'une constance du nombre d'appuis (4)

Je réussis quand :

→ Je diminue mon temps au cours des 3 essais.

→ Je perfectionne ma reprise d'appui derrière la haie (double appui derrière la haie).

Equipe Départementale EPS
de la Haute Garonne

Le athlétisme à l'École

Courir vite en transmettant un objet au cycle 3

2012

COURIR VITE à plusieurs en se transmettant un objet : Cycle 3 - CE2/CM1/CM2

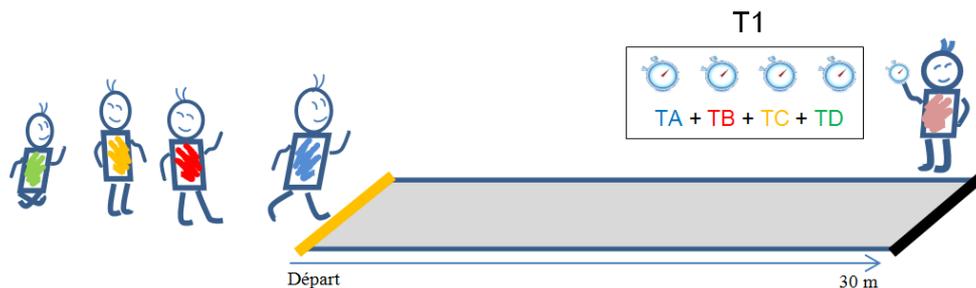
**Passer de « enchaîner les actions » (courir et donner en ralentissant)
à « rendre efficace l'enchaînement des actions » (courir et transmettre dans la course)**

Thèmes de travail	Comportements observés	Obstacles à franchir (ce qui est à modifier)	Ce qui est à apprendre	Situations d'apprentissage	
				Ce qui est à faire	Critères de réussite
Démarrer et accélérer pour le premier donneur (relayé)	L'élève se redresse trop tôt (au 2 ^e ou 3 ^e appui)	L'élève refuse le déséquilibre avant du haut du corps	Enchaîner : - chuter en avant avec des appuis hauts - et aller chercher les appuis devant.	CR-S1 La course de vitesse	→ Augmentation progressive de l'amplitude des foulées → Diminution du temps de latence entre le signal de départ et l'action du coureur.
	L'élève ne se redresse pas ou trop tard	Les appuis restent « derrière » L'élève se penche vers l'avant, il court après son équilibre			
Démarrer et accélérer pour les receveurs (relayers)	Trottine en se retournant pour voir le donneur	Evaluer la vitesse du donneur pour démarrer au bon moment, le plus vite possible sans se retourner. « partir en aveugle »	Prendre des repères dans l'espace parcouru par le donneur.	CR-S 2 : Le rattrapeur rattrapé	→ Se rejoindre à vitesse optimale dans le dernier tiers de la zone de transmission.
Tenir Enchaîner deux actions. Accélérer et transmettre pour Le donneur	Pars très vite, ralentit voire s'arrête à la transmission du témoin.	Posture de transmission et le moment de la transmission dans la zone.	Transmettre à vitesse optimale dans le dernier tiers de la zone de transmission.	CR-S 3 : Dernière limite pour transmission	→ Poursuivre la course à vitesse optimale au-delà de la zone de transmission après avoir donné le témoin.

Thèmes de travail (suite)	Comportements	Obstacles à franchir	Ce qui est à apprendre	Situations d'apprentissage	
				Ce qui est à faire	Critères de réussite
<p>Tenir Enchaîner deux actions pour le receveur</p>	<p>S'arrête, piétine, court à vitesse irrégulière... pour recevoir le témoin. Epreuve des difficultés à relancer la course après avoir reçu le témoin.</p>	<p>Rupture entre la vitesse de réception du témoin et la vitesse de la course qui suit.</p>	<p>Recevoir le témoin à vitesse optimale sans ralentir : Prendre en compte la zone de transmission pour optimiser la vitesse de course et le moment de transmission.</p>	<p>CR-S 4 : Transmission du témoin</p>	<p>→ Le témoin ne doit pas ralentir.</p>
<p>Tenir</p>	<p>L'élève se tasse au fur et à mesure. L'élève bascule vers l'avant. L'élève se désunit, ventre en avant. L'élève ralentit, se contracte.</p>	<p>Gainage des ceintures et alignement segmentaire.</p>	<p>Regard projeté au-delà de la ligne d'arrivée.</p>	<p>CR-S 5 : La flèche</p>	<p>→ Diminuer son temps de course : de la réception du témoin au franchissement de ligne d'arrivée.</p>

SITUATION DE REFERENCE - cycle 3

Situation 1



Objectif : prendre une performance individuelle sur 30 mètres et faire la somme des 4 temps individuels des coureurs de la même équipe.

Dispositif :

Plusieurs couloirs de vitesse

Distance parcourue : 30 m

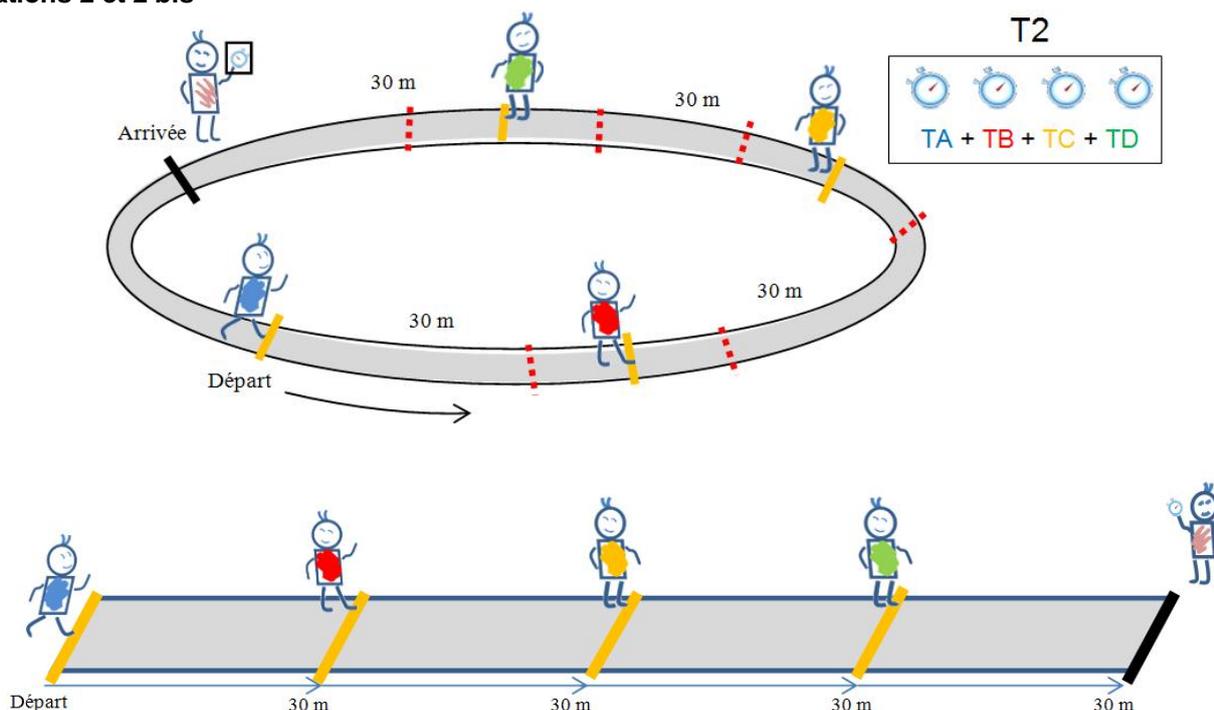
Matériel : 1 chronomètre par couloir

Nombre de séries : 3 essais

Consigne : Au signal, cours le plus vite possible dans ton couloir pour franchir la ligne d'arrivée à pleine vitesse.

Critère de réussite : diminuer le temps à chaque essai.

Situations 2 et 2 bis



Objectif : prendre une performance par équipe sur un relais 4 x 30 mètres

Dispositif :

Un parcours en cercle ou un parcours en ligne

Course sur 4 x 30 mètres avec 20 mètres de zone de transmission

Distance parcourue : 30 m par coureur (plus ou moins 10 mètres)

Matériel : 1 chronomètre

Nombre de séries : 3 essais

Consigne : Donne le témoin à ton receveur dans la zone de transmission sans perdre de temps

Critère de réussite : le temps du relais doit se rapprocher le plus possible du temps total des 4 coureurs en vitesse.

Fiches évaluatives

Nom :	Situation T1 (course individuelle sur 30 mètres)				Meilleur temps total*
	Temps coureur A	Temps coureur B	Temps coureur C	Temps coureur D	
EVALUATION 1					
EVALUATION 2					
EVALUATION 3					
Meilleur temps*					

* Addition des meilleurs temps de chaque coureur

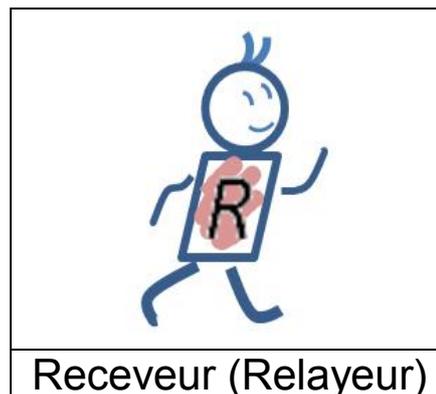
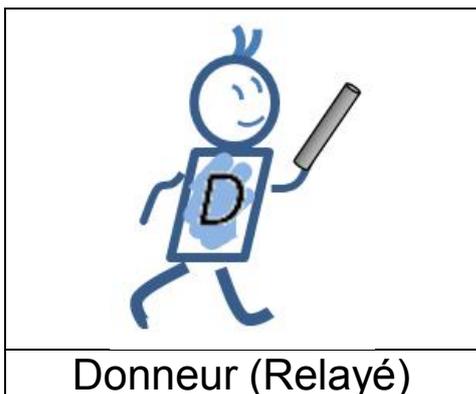
Nom :	Situation T2 et / ou T2 bis (course en relais 4 x 30 mètres)	
	T2	T2 bis
EVALUATION 1		
EVALUATION 2		
EVALUATION 3		
Meilleur score entre les 3 évaluations		

Nom :	Situation de référence		
	T 1	T2 ou T2 bis	Meilleur score (*) T2 (ou T2 bis) - T1
EVALUATION			

(*) T2 ou T2 bis (temps du relais) doit se rapprocher de la somme des temps individuels (T1)
Composition des équipes : 4 coureurs de vitesses similaires.

De « Le premier donneur (celui qui démarre la course) se redresse trop tôt »
à « **Le donneur optimise l'attitude de départ pour construire un déséquilibre actif** »

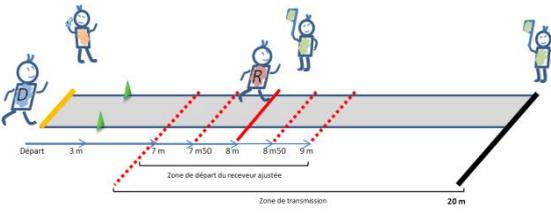
CR-S1 La course de vitesse (cf document cycle 3)



Situation préalable : reprendre la situation de référence « courir vite » (prise de performance individuelle course de vitesse sur 30 m).

De « Le receveur trotte en se retournant pour voir le donneur »
 à « **Les receveurs évaluent la vitesse des donneurs pour partir au moment juste** »

CR-S2 Le rattrapeur rattrapé

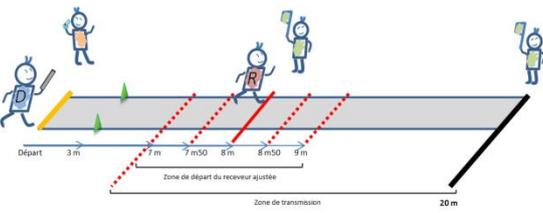
Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>« Le rattrapeur / rattrapé » :</p> <p>Dans un couloir, délimiter une ligne de départ et une ligne d'arrivée située à 20 mètres. Tracer une ligne située à 3 m de la ligne de départ matérialisée par des plots Tracer une zone à 7 m du départ composée de 5 lignes espacées de 50 cm (7 m, 7 m50, 8 m, 8 m50 et 9 m) Rôles : un starter – un juge de zone – un juge d'arrivée – un relayeur – un relayé Matériel : un sifflet</p> <p>6 essais par binôme</p> 	<p>Le rattrapeur (donneur) : franchis le plus vite possible la ligne d'arrivée avant le rattrapé</p> <p>Le rattrapé (receveur) : démarre de la ligne centrale de la zone de départ (située à 8 mètres) quand le donneur a franchi la ligne des 3 m et cours le plus vite possible pour franchir la ligne d'arrivée avant le rattrapeur. Si tu es rattrapé, tu avances d'une zone. Si tu n'es pas rattrapé, tu recules d'une zone.</p>	<p>Le rattrapeur (donneur) : Bondir comme un chat et passer la ligne d'arrivée le premier.</p> <p>Le rattrapé (receveur) : Démarrer dès que le relayeur a franchi la ligne des 3 m. Ne pas se faire rattraper.</p>	<p>Démarrer dans l'axe, bras et jambes en opposition. Franchir ensemble à vitesse optimale la ligne d'arrivée.</p>

Je réussis quand :

- **Le donneur réussit quand il a fait avancer le receveur d'au moins une zone.**
- **Le receveur réussit quand il recule d'au moins une zone.**

De « Le donneur part très vite, ralentit, voire s'arrête à la transmission du témoin »
 à « **Le donneur transmet le témoin au receveur à pleine vitesse juste avant la ligne de fin de zone** »

CR-S3 Dernière limite pour transmission

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Même dispositif que la situation précédente avec témoin, les équipes restant stables et les receveurs connaissant leur ligne de départ en fonction du donneur.</p> <p>Le donneur doit transmettre le témoin au receveur avant la ligne limite située à 20 m sans le faire tomber et en restant dans son couloir.</p> <p>Matérialiser une zone de transmission de 7 à 20 m.</p> <p>6 essais par binôme</p> 	<p>Le donneur : transmet le témoin à pleine vitesse, sans ralentir avant la fin de la zone de transmission et sans faire tomber le témoin.</p> <p>Le receveur : démarré quand le relayeur franchit la ligne des 3 m et reçoit le témoin à pleine vitesse juste avant la fin de la zone de transmission.</p>	<p>Le donneur : Bondir comme un chat et rattraper le relayé pour courir à côté de lui et lui passer le témoin dans la zone de transmission.</p> <p>Le receveur : Démarrer dès que le relayeur a franchi la ligne des 5 m sans se retourner. Attraper le témoin dans la zone de transmission.</p>	<p>Le donneur : Courir à côté du relayé pour donner le témoin.</p> <p>Le receveur : Recevoir le témoin sans se retourner. Ne pas faire tomber le témoin.</p>

Je réussis quand :

- **Le donneur a transmis le témoin dans la zone de transmission sans le faire tomber.**
- **Le receveur réussit quand il reçoit le témoin dans la zone de transmission sans le faire tomber.**

DONNEUR

De « Le donneur s'arrête, piétine, court à vitesse irrégulière pour donner le témoin dans une zone délimitée. »

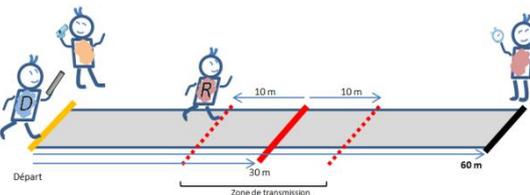
à « **Le donneur transmet le témoin à vitesse optimale dans la zone de transmission.** »

RECEVEUR

De « Le receveur s'arrête, piétine, se tasse au fur et à mesure, bascule vers l'avant, se désunit et ralentit pour recevoir le témoin. »

à « **Le receveur reçoit le témoin à vitesse optimale et relance sa course.** »

CR-S4 Transmission du témoin

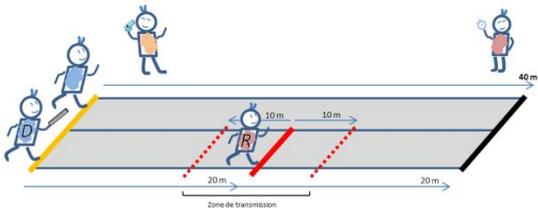
Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Matérialiser un couloir d'une distance de 60 mètres. Zone de transmission : 10 mètres dans les 30 premiers mètres et 10 mètres dans les 30 derniers mètres Rôles : 1 équipe de 4 (2 coureurs, 1 starter et 1 chronométreur). Le donneur est au départ et le receveur se positionne dans la zone de transmission située à 20 mètres de départ. 6 essais par binôme</p> 	<p>Le donneur : Transmets à vitesse optimale le témoin dans la zone définie en te positionnant du bon côté du relayé afin de le lui donner dans la main opposée à la tienne.</p> <p>Le receveur : Attrape le témoin et cours le plus vite possible pour le transmettre au receveur suivant.</p>	<p>Le donneur : Bondir comme un chat et rattraper le receveur pour courir à côté de lui et lui passer le témoin dans la zone de transmission.</p> <p>Le receveur : Retrouver la zone de départ optimale (cf S3). Attraper le témoin dans la zone de transmission et relancer sa course.</p>	<p>Le donneur: Transmettre le témoin au plus près possible des 40m.</p> <p>Le receveur : Recevoir le témoin et enchaîner une reprise de course immédiatement après.</p>

Je réussis quand :

→ **Le receveur franchit la ligne d'arrivée (située à 60 m) en réduisant le temps à chaque passage.**

De « Le receveur éprouve des difficultés à relancer sa course après avoir reçu le témoin.. »
à « **Le receveur relance sa course dès la transmission du témoin.** »

CR-S5 La flèche

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>2 couloirs : un couloir de 40 m et un couloir 2 fois 20 m en relais 2 coureurs en relais sur 2 fois 20 mètres + 1 coureur en vitesse sur une distance de 40 mètres 1 chronométrateur qui prend les 2 temps Alterner les différents rôles dans l'équipe de 4 6 essais par binôme</p> 	<p>Equipe de relais : Faites parcourir les 40 m au témoin le plus vite possible et essayez d'arriver en même temps que le coureur seul.</p>	<p>L'équipe de relais : Faire parcourir au témoin (l'objet de transmission) la distance de 40 mètres en se rapprochant de la vitesse d'un coureur sur 40 mètres (coureurs de même niveau).</p>	<p>Rester tonique tout au long de sa course. Etre concentré pour le passage de témoin.</p>

Je réussis quand :

→ **Le temps de chronométrage de l'équipe de relais se rapproche du temps du coureur sur 40 m.**

Equipe Départementale EPS
de la Haute Garonne

~~L~~athlétisme à l'~~É~~cole

Courir longtemps en élémentaire

2012

Equipe Départementale EPS
de la Haute Garonne

athlétisme à l'école

Courir longtemps au cycle 2

2012

COURSE LONGUE : Introduction

Définition spécifique de la course longue :

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

Repères des compléments des programmes (2012) :

Activités athlétiques	CP	CE1	CE2	CM1	CM2
Courir	<p>Courir longtemps</p> <ul style="list-style-type: none"> - Développer le sens de l'effort, en accepter les conséquences (essoufflement, temps de récupération...). - Gérer sa course en utilisant des arrêts définis en fonction de ses capacités. - Courir à allure régulière de plus en plus longtemps. - Commencer à construire les conditions d'une récupération active (marche, allure réduite volontairement). 	<p>Courir longtemps</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gérer sa course : savoir régler son allure et l'adapter à un itinéraire donné ou à une durée. - Savoir récupérer en marchant. - Courir longtemps (de 6 à 12 minutes), de façon régulière, en aisance respiratoire 	<p>Courses en durée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Courir sur un temps donné en ajustant sa vitesse pour ne pas être essoufflé. - Réduire le nombre d'étapes marchées sur un circuit donné (en nombre de tours ou sur une durée de 8 à 12 minutes). - Se fixer un contrat de course établi à partir d'une évaluation diagnostique et le réaliser. 	<p>Courses en durée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Courir à allure régulière, en aisance respiratoire, à l'aide de repères visuels ou sonores, puis sans repère, dans un temps contractualisé. - Gérer sa course sur une durée de 8 à 15 minutes. - Ajuster sa foulée, son allure pour atteindre l'objectif. - Savoir comment récupérer activement après un temps de course pour enchaîner une autre course (deux fois 8 minutes par exemple). 	<p>Courses en durée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Améliorer sa foulée (amplitude, action combinée bras-jambes) et contrôler sa respiration pour augmenter sa performance. - Ajuster sa foulée à ses partenaires (courir à plusieurs dans le cadre d'un contrat collectif, prendre des relais...) - Courir 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.

Mise en Œuvre de l'Activité : dispositifs et conditions de sécurité

1. Unité d'apprentissage

- Séances EPS d'un maximum de 30 minutes 3 à 4 fois/semaine. 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).
- Organisation de l'espace
 - Installation de repères de distance
 - 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.
- Une trace écrite des progrès de l'élève réalisée en classe facilitera son investissement (sera facteur de motivation) et permettra d'utiliser les données collectées lors des courses, dans d'autres domaines disciplinaires (math – calcul sur les durées).
- Des temps de verbalisation seront essentiels pour permettre à l'élève soit de construire son projet de course soit de la reconstruire a posteriori.

2. Temps de la rencontre

- Certains lieux peuvent nécessiter la présence d'observateurs adultes en plus de l'enseignant.
- Sans préparation spécifique un cross génère chez l'élève un risque de réponses inadaptées : risque de « surchauffe » ou de désengagement.
- Courir avec une tenue adaptée (légère) et prévoir de quoi se couvrir pendant le temps de récupération.
- S'hydrater.

3. La construction de l'espace et du temps

La vitesse est le rapport entre l'espace et le temps. Si on veut aider les élèves à connaître et contrôler leur vitesse, on doit dans un premier temps multiplier les repères de temps et d'espace. Cela permet aussi une gestion de l'effort dans la durée. Dans un second temps, progressivement, on les supprimera.

L'espace :

Dans les situations d'apprentissage, toujours matérialiser clairement des circuits de 50, 100 ou 200 mètres ; toujours informer clairement les élèves des distances proposées et surtout des éventuels changements.
« Aujourd'hui, le circuit fait... ».

L'installation de certains dispositifs (« la maison », « la marguerite ») étant parfois longue à faire, on gagnera du temps en marquant d'un point de peinture les endroits où placer les plots.

En termes d'exigence, on privilégiera les zones à traverser au signal, plutôt que les lignes (tolérance d'erreur) lors des situations d'apprentissage.

Le temps :

Beaucoup plus difficile à construire chez les élèves mais tout aussi essentiel. Il faut donc donner des repères aux élèves.

Repères visuels : un nombre de gros plots/cubes empilés (correspondant au temps à courir) que l'on va régulièrement désempiler : chaque unité de temps (15, 30 ou 60 s), on enlève un plot/cube.

Repères sonores : coups de sifflets réguliers (30 s et 15 s soit en direct, soit enregistrés), voix (prévenir du temps qu'il reste à courir), chanson répétitive ou de différente durée ...

NB : La notion de temps est difficile à appréhender. De fait, on est souvent confus. On entend fréquemment, par abus de langage « Hier, vous avez couru 5 tours ; aujourd'hui, vous allez en faire 10 » alors que l'intention de l'enseignant est de les faire courir 2 fois plus longtemps.

COURIR LONGTEMPS : Cycle 2 È CP/CE1

Passer de « essayer de courir longtemps » à « avoir construit et tenir deux allures de courses »

Thèmes de travail	Les comportements observés	Les obstacles à franchir (ce qui est à modifier)	Ce qui est à apprendre	Situations d'apprentissage	
				Ce qui est à faire	Critères de réussite
Démarrer	L'élève part trop vite.	Modifier l'allure de course de départ.	Adopter dès le départ une allure non pénalisante pour pouvoir courir longtemps.	CL-S1 Prendre le train	→ Démarrer au signal sans précipitation
	L'élève n'est pas prêt à partir au signal	Modifier la capacité attentionnelle de l'élève au moment du départ.	Se tenir prêt à partir en mobilisant son attention.	CL-S1 Prendre le train Essayer plusieurs locomotives à allures différentes	→ Suivre une allure de course imposée
Gérer son allure	L'élève a des ruptures d'allures, il court vite, il accélère, il marche ...	Accepter de ne pas accélérer, de se faire doubler, de ne pas attendre ses camarades.	Trouver une allure régulière.	CL-S2 La maison	→ Courir régulièrement pendant 8 à 10 minutes. → Courir régulièrement plus vite pendant 5 minutes.
	L'élève a du mal à choisir une distance à parcourir sur un temps donné	Accepter de ne pas marcher ou accélérer.	Trouver une allure régulière	CL-S3 Etre au rendez-vous	→ Suivre une allure imposée sur une durée longue.
Tenir la distance	L'élève court régulièrement sur une distance courte	Contrôler son allure de course.	Respecter une allure donnée tout le temps de la course Conserver son allure sur une durée longue	CL-S4 Le petit train	→ Accepter une allure de course gérée par d'autres sur une durée longue.
	L'élève s'essouffle si la distance s'allonge	Contrôler sa respiration.	Courir pour réussir un contrat choisi par soi ou par d'autres	CL-S5 La course aux chouchous	→ Réussir son contrat sans marcher.

SITUATION DE REFERENCE È cycle2

La situation de référence proposée au début du cycle d'apprentissage est une situation d'évaluation diagnostique qui doit permettre :

- à l'enseignant de connaître le niveau de réponse des élèves pour organiser l'unité d'apprentissage
- aux élèves de comprendre/percevoir les problèmes à résoudre et/ou de découvrir l'activité physique.

Plusieurs essais seront proposés aux élèves lors de la première séance. Certains « ratant » leur premier essai, on ne disposerait pas de la bonne information.

On dispose alors de l'état initial de tous les élèves de la classe.

En reprenant la Situation de référence en cours de cycle, l'enseignant et l'élève pourront constater les éventuels progrès et réguler si cela est nécessaire.

En la reprenant à la fin du cycle, elle donne une image à un moment donné, des acquis des élèves.

Elle pose bien le problème fondamental : courir longtemps.

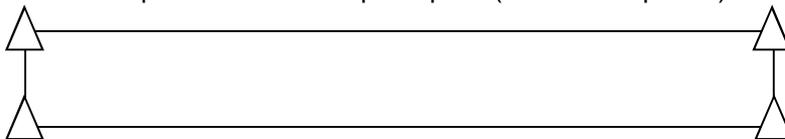
Elle permet une prise d'information.

Elle est simple à mettre en œuvre.

Au cycle 2, elle vient après une ou deux séances pour entrer dans l'activité.

Situation de référence È la course au contrat

Dispositif : Un rectangle de 100 m de périmètre délimité par 4 plots (45 m x 5 m par ex).



Classe divisée en 2 groupes : les uns courent, les autres notent les passages sur la grille évaluative (cf. ci-dessous).

Nom	1	2	3	4	5	15	16	17	18	19	20
Prénom													
Date													

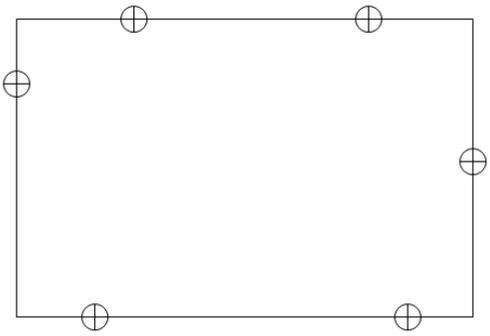
Tâche de l'élève coureur : annoncer son contrat (contrat minimum) et le réaliser : par exemple faire 8 tours (minimum). Courir le plus longtemps possible sans s'arrêter, l'enseignant arrête l'activité au bout de 15 minutes.

Tâche de l'élève observateur : Cocher la case quand le coureur termine son tour sans s'arrêter.

De : « démarrer »

à : « adapter son départ à une allure imposée »

CL-S1 Prendre le train

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Repérer des élèves qui sont capables de courir régulièrement et leur attribuer le rôle de locomotive.</p> <p>Les locomotives courent sur un circuit d'une centaine de mètres au minimum où sont matérialisées plusieurs gares.</p> <p>Les autres élèves sont des voyageurs qui prennent le train en gare.</p> 	<p>Aux locomotives : « vous courez régulièrement ».</p> <p>Aux voyageurs : « vous suivez la locomotive de près ».</p>	<p><u>Aucun voyageur ne double la locomotive.</u></p> <p>On voit des groupes compacts circuler et des voyageurs monter et descendre des trains.</p>	<p>Repérer les locomotives avec des dossards « fluo »</p> <p>Un voyageur ne fait pas plus d'un tour pour l'obliger à multiplier les départs.</p>

Je réussis quand :

- **Je suis capable de démarrer sans précipitation.**
- **Je accepte des allures gérées par d'autres.**

De : « courir avec des ruptures d'allure »

à : « **gérer son allure** »

CL-S2 La maison

Trouver une puis deux allures régulières pour repasser à chaque fois au signal dans la zone de départ.

(Ce dispositif est décrit avec précision dans la situation de référence cycle 3)

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
Des plots matérialisent un espace nommé « maison », d'autres déterminent différents circuits de longueurs variées.	Choisissez un étage et courez, vous devez passer au signal (toutes les 30 s) au rez-de-chaussée.	Les élèves réussissent à <u>chaque fois</u> à passer au rez-de-chaussée au signal sans changer d'étage ni de rythme de course.	<ul style="list-style-type: none"> - ne faire partir les élèves qu'après le troisième coup de sifflet afin qu'ils s'approprient le temps entre les deux signaux sonores (30 s). - faire durer la situation au minimum 8 à 10 minutes. - pour les élèves qui n'y arriveraient pas : ajouter des repères – coup de sifflet toutes les 15 secondes, changer d'étage. <p>Au fur et à mesure des séances, on amènera les élèves à explorer les étages supérieurs : pour construire une allure plus rapide qu'il tiendra au minimum 5 minutes.</p>

Je réussis quand :

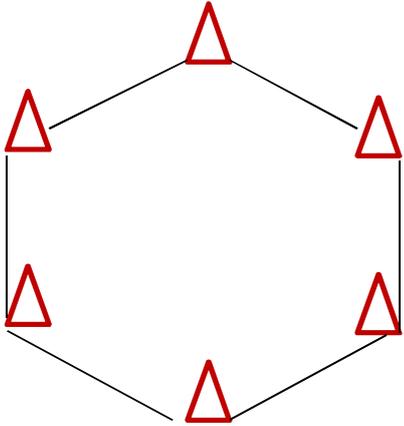
- **Je suis capable de courir régulièrement.**
- **Je connais mon contrat de course et je le reproduis.**

De : « courir avec des ruptures d'allure »

à : « **gérer son allure** »

CL-S3 Être au rendez-vous

Pour ceux qui n'auraient pas construit leur allure : suivre une allure imposée sur une durée longue.

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Des plots placés à intervalles réguliers (par exemple :30 m) matérialisent un circuit. Les élèves sont répartis sur les plots pour faciliter le départ, un signal sonore est donné toutes les 15 secondes</p> 	<p>Vous devez courir régulièrement pour passer près du plot au moment du signal.</p>	<p>Les élèves passent à <u>chaque</u> signal près d'un plot.</p>	<p>Il peut y avoir un plus grand nombre de plots en fonction de la disposition de la cour.</p>

Je réussis quand :

→ **Je** ~~Je~~ **accepte des allures gérées par d'autres.**

→ **Je suis capable de courir régulièrement.**

De : « gérer son allure ».

à : « **trouver et tenir des allures de plus en plus longtemps** »

CL-S4 Le petit train

Respecter une allure donnée tout le temps de la course.

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Sur un trajet matérialisé, choisir un élève capable de réguler son allure de départ : la locomotive que le groupe suivra pendant minimum 8 minutes.</p>	<p>Vous devez courir derrière la locomotive sans la dépasser et sans la perdre.</p>	<p>Les élèves respectent l'allure donnée par la locomotive <u>sur tout le temps de la course</u></p>	<p>Donner un signal sonore pour indiquer à la locomotive à quel moment elle doit se retrouver en gare.</p> <p>Trois trains sont organisés à partir des niveaux repérés lors de la situation de la maison.</p> <p>Constituer des équipes en fonction des niveaux repérés dans « la maison ».</p> <p>Equipe 1 : les élèves des étages 2 et 3 Equipe 2 : les élèves des étages 4 et 5 Equipe 3 : les élèves des étages 6 et 7</p> <p>Courir en grappe et non en file indienne pour ne pas se gêner.</p> <p>Chaque train doit tenir 16 à 20 tours de 30s.</p>

Je réussis quand :

→ **Je** accepte des allures gérées par d**autres**.

→ **Je** suis capable de tenir des allures de course permettant de durer.

De : « gérer son allure ».

à : « **mobiliser et tenir ses allures de plus en plus longtemps** »

CL-S5 La course des chouchous
Choisir son allure pour réussir son contrat

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Jusqu'à 3 classes d'élèves coureurs et 1 classe de « distributeurs ».</p> <p>Un circuit de 200 m au cycle 2 et 400 m au cycle 3.</p> <p>Les élèves se sont entraînés sur un circuit de 100 ou 200 m. Ils savent ce qu'ils sont capables de courir en 12 minutes. Ce « contrat » est écrit sur un papier dans leur poche. « Je vais courir 2000 m en 12 mn ».</p> <p>A chaque passage, le coureur prend un chouchou que lui tend un distributeur et il le met à son poignet.</p> <p>Une fois le nombre de tours prévu accompli, le coureur quitte le circuit et fait valider son contrat.</p>	<p>Vous savez combien de tours vous devez réaliser. Courez sur le rythme que vous connaissez afin de réussir votre contrat.</p>	<p>Les individus ne marchent pas sur le parcours.</p> <p>Ils réussissent leur contrat.</p>	<p>Si la « course aux chouchous » est la forme de la rencontre en fin d'unité d'apprentissage, il n'est pas rare que les élèves fassent un tour de plus, motivés par la rencontre.</p> <p>Les contrats peuvent être validés soit par un « distributeur », soit par un autre coureur, soit par l'élève lui-même. Des stylos sont à leur disposition.</p>

Je réussis quand :

- **Je connais mon contrat de course et je le reproduis.**
- **Je suis capable de tenir deux allures de course permettant de durer.**

Equipe Départementale EPS
de la Haute Garonne

Le athlétisme à l'École

Courir longtemps au cycle 3

2012

COURSE LONGUE : Introduction

Définition spécifique de la course longue :

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

Repères des compléments des programmes (2012) :

Activités athlétiques	CP	CE1	CE2	CM1	CM2
Courir	<p>Courir longtemps</p> <ul style="list-style-type: none"> - Développer le sens de l'effort, en accepter les conséquences (essoufflement, temps de récupération...). - Gérer sa course en utilisant des arrêts définis en fonction de ses capacités. - Courir à allure régulière de plus en plus longtemps. - Commencer à construire les conditions d'une récupération active (marche, allure réduite volontairement). 	<p>Courir longtemps</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gérer sa course : savoir régler son allure et l'adapter à un itinéraire donné ou à une durée. - Savoir récupérer en marchant. - Courir longtemps (de 6 à 12 minutes), de façon régulière, en aisance respiratoire 	<p>Courses en durée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Courir sur un temps donné en ajustant sa vitesse pour ne pas être essoufflé. - Réduire le nombre d'étapes marchées sur un circuit donné (en nombre de tours ou sur une durée de 8 à 12 minutes). - Se fixer un contrat de course établi à partir d'une évaluation diagnostique et le réaliser. 	<p>Courses en durée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Courir à allure régulière, en aisance respiratoire, à l'aide de repères visuels ou sonores, puis sans repère, dans un temps contractualisé. - Gérer sa course sur une durée de 8 à 15 minutes. - Ajuster sa foulée, son allure pour atteindre l'objectif. - Savoir comment récupérer activement après un temps de course pour enchaîner une autre course (deux fois 8 minutes par exemple). 	<p>Courses en durée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Améliorer sa foulée (amplitude, action combinée bras-jambes) et contrôler sa respiration pour augmenter sa performance. - Ajuster sa foulée à ses partenaires (courir à plusieurs dans le cadre d'un contrat collectif, prendre des relais...) - Courir 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.

Mise en Œuvre de l'Activité : dispositifs et conditions de sécurité

1. Unité d'apprentissage

- Séances EPS d'un maximum de 30 minutes 3 à 4 fois/semaine. 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).
- Organisation de l'espace
 - Installation de repères de distance
 - 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.
- Une trace écrite des progrès de l'élève réalisée en classe facilitera son investissement (sera facteur de motivation) et permettra d'utiliser les données collectées lors des courses, dans d'autres domaines disciplinaires (math – calcul sur les durées).
- Des temps de verbalisation seront essentiels pour permettre à l'élève soit de construire son projet de course soit de la reconstruire a postériori.

2. Temps de la rencontre

- Certains lieux peuvent nécessiter la présence d'observateurs adultes en plus de l'enseignant.
- Sans préparation spécifique un cross génère chez l'élève un risque de réponses inadaptées : risque de « surchauffe » ou de désengagement.
- Courir avec une tenue adaptée (légère) et prévoir de quoi se couvrir pendant le temps de récupération.
- S'hydrater.

3. La construction de l'espace et du temps

La vitesse est le rapport entre l'espace et le temps. Si on veut aider les élèves à connaître et contrôler leur vitesse, on doit dans un premier temps multiplier les repères de temps et d'espace. Cela permet aussi une gestion de l'effort dans la durée. Dans un second temps, progressivement, on les supprimera.

L'espace :

Dans les situations d'apprentissage, toujours matérialiser clairement des circuits de 50, 100 ou 200 mètres ; toujours informer clairement les élèves des distances proposées et surtout des éventuels changements.
« Aujourd'hui, le circuit fait... ».

L'installation de certains dispositifs (« la maison », « la marguerite ») étant parfois longue à faire, on gagnera du temps en marquant d'un point de peinture les endroits où placer les plots.

En termes d'exigence, on privilégiera les zones à traverser au signal, plutôt que les lignes (tolérance d'erreur) lors des situations d'apprentissage.

Le temps :

Beaucoup plus difficile à construire chez les élèves mais tout aussi essentiel. Il faut donc donner des repères aux élèves.

Repères visuels : un nombre de gros plots/cubes empilés (correspondant au temps à courir) que l'on va régulièrement désempiler : chaque unité de temps (15, 30 ou 60 s), on enlève un plot/cube.

Repères sonores : coups de sifflets réguliers (30 s et 15 s soit en direct, soit enregistrés), voix (prévenir du temps qu'il reste à courir), chanson répétitive ou de différente durée ...

NB : La notion de temps est difficile à appréhender. De fait, on est souvent confus. On entend fréquemment, par abus de langage « Hier, vous avez couru 5 tours ; aujourd'hui, vous allez en faire 10 » alors que l'intention de l'enseignant est de les faire courir 2 fois plus longtemps.

COURIR LONGTEMPS : Cycle 3 È CE2/CM1/CM2

Passer de « tenir les allures » à « choisir les allures pour réussir sa course »

Thèmes de travail		Les comportements observés	Les obstacles à franchir (ce qui est à modifier)	Ce qui est à apprendre	Situations d'apprentissage	
					Ce qui est à faire	Critères de réussite
Démarrer		Comme les élèves ont construit deux allures différentes, le démarrage ne doit plus être un problème, sinon, il faut revenir aux situations prévues pour le cycle 2.				
Construire son allure de course	Gérer son allure	L'élève a du mal à modifier son allure selon la distance à parcourir.	Ne maîtriser qu'une seule allure. La capacité à choisir l'allure qui convient en fonction : -des possibilités du moment -du profil de la course	Chercher, trouver et tenir ses allures. Adapter son allure aux nécessités de la situation.	CL-S1 La marguerite	→ Choisir et tenir plusieurs allures de course, les répéter souvent, les utiliser à bon escient.
	Adapter sa propre allure à la distance à parcourir	L'élève n'arrive pas à adapter son allure à un des trajets du demi-cercle.		Chercher, trouver et tenir ses allures. Adapter son allure aux nécessités de la situation.	CL-S2 Le demi-cercle	
	Réussir son projet de course	L'élève ne maîtrise qu'une seule allure de course. L'élève n'arrive pas à adapter son allure à ses adversaires.		Moduler et tenir son allure en fonction de son projet de course. Elaborer des stratégies de course.	CL-S3 L'entonnoir de Patrick	

Tenir la distance	L'élève s'essouffle vite, n'arrive pas à accélérer, « est tout rouge » ou a « un point de côté .»	Modifier le contrôle de sa respiration.	Essayer différents rythmes respiratoires.	CL-S4 La valse du coureur	→ Trouver un rythme respiratoire adapté.
Réussir son projet de course en équipe	L'élève n'utilise pas les temps de repos et les accélérations de façon efficace.	Gérer ses allures.	Courir vite et souvent en équipe. Tirer profit des temps de pause pour récupérer.	CL-S5 L'agence de voyage de Fabian	→ Courir le plus vite possible et répéter souvent et longtemps cet effort.
	L'élève ne prend pas en compte la course des autres. L'élève ne récupère pas activement.	Gérer une allure différente de la sienne. Etre capable d'élaborer collectivement 'une stratégie.	Courir en équipe.	CL-S6 Le wagon de Claude	→ Des stratégies de course apparaissent.
	L'équipe n'élabore pas de stratégie de course.	Etre capable d'élaborer collectivement une stratégie. Gérer ses allures.	Définir une stratégie d'équipe.	CL-S7 Le cross multiniveaux	→ Des stratégies de course apparaissent.

SITUATION DE REFERENCE È cycle 3

La situation de référence proposée au début du cycle d'apprentissage est une situation d'évaluation diagnostique qui doit permettre :

- à l'enseignant de connaître le niveau de réponse des élèves pour organiser l'unité d'apprentissage.
- aux élèves de comprendre/percevoir les problèmes à résoudre et/ou de découvrir l'activité physique.

Plusieurs essais seront proposés aux élèves lors de la première séance. Certains « ratant » leur premier essai, on ne disposerait pas de la bonne information.

On dispose alors de l'état initial de tous les élèves de la classe.

En reprenant la Situation de référence en cours de cycle, l'enseignant et l'élève pourront constater les éventuels progrès et réguler si cela est nécessaire.

En la reprenant à la fin du cycle, elle donne une image à un moment donné, des acquis des élèves.

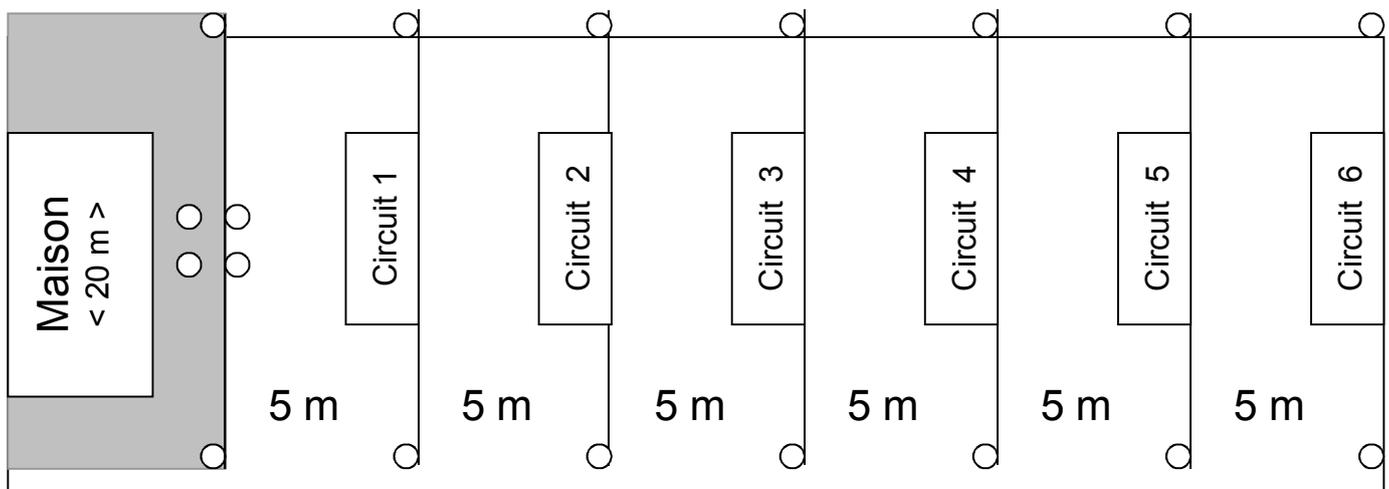
Elle pose bien le problème fondamental : courir longtemps.

Elle permet une prise d'information.

Elle est simple à mettre en œuvre.

Situation de référence È la maison

Dispositif : rectangles successifs dont la longueur est incrémentée de 5 m. Des plots délimitent chaque rectangle.



La distance parcourue, dans le plus petit circuit (1) est de 50 m : $(20 + 5) \times 2$.

En 30 s, cela correspond à une vitesse de 6 km/h.

La distance parcourue, dans le plus long circuit (6) est de 100 m : $(20 + 30) \times 2$.

En 30 s, cela correspond à une vitesse de 12 km/h.

Pour les circuits, les vitesses de course seront respectivement et à titre indicatif de :

6 ; 7,2 ; 8,4 ; 9,6 ; 10,8 et 12 km/h.

Courir longtemps – Cycle 3

La classe divisée en 2 groupes : les uns courent, les autres notent les passages sur la grille évaluative (cf. ci-dessous).

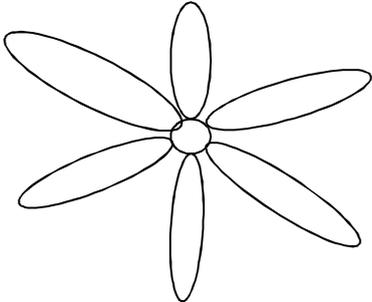
Prénom :													
Date :													
Tours	1	2	3	4	5	16	17	18	19	20
N° du circuit emprunté													
Réussite Ok / Retard / Avance													

Tâche de l'élève coureur : Courir pendant 10 minutes en étant dans la Maison quand retentit le signal (toutes les 30 s). S'il est en retard de façon significative, il attend dans la maison le signal suivant pour repartir.

Tâche de l'élève observateur : Noter le numéro du circuit emprunté par le coureur. Valider la réussite : ok / Retard / Avance.

De : « tenir son allure »
 à : « **déterminer différentes allures pour s'adapter aux situations** »

CL-S1 La marguerite
 Chercher, trouver et tenir ses allures.

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>A l'aide d'un odomètre ou d'un vélo muni d'un compteur, matérialiser 8 circuits correspondants aux distances parcourues en 1 minute en courant à 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 et 12 km/h (voir tableau ci-dessous).</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Les élèves vont déterminer la vitesse à laquelle ils courent.</p> <p>Un coup de sifflet est donné toutes les minutes.</p>	<p>Vous allez courir 3 / 5 / 8 / 10 minutes (au choix de l'enseignant). Vous devez rester sur le même circuit et passer au centre de la marguerite à mon coup de sifflet (chaque minute).</p> <p>Vous démarrez au signal.</p>	<p>Les individus trouvent leurs repères : ils sont au rendez-vous au moment du signal. (De nombreux essais sont parfois nécessaires).</p>	<p>Veiller à la pertinence des choix face à la durée annoncée. (Un élève ayant tenu une allure de 8 km/h sur 8 mn ne devrait pas tenter 12 km/h sur 10 mn par exemple). Ajouter un signal toutes les 30 secondes ou si besoin, toutes les 15 secondes permet à l'élève d'ajuster ses allures.</p> <p>Ne siffler qu'à chaque minute (voire toutes les 2 minutes) nécessite de la part des élèves une réelle maîtrise de leur allure.</p> <p>On jouera sur cette variable en fonction du niveau des élèves et du but recherché.</p>

Je réussis quand :

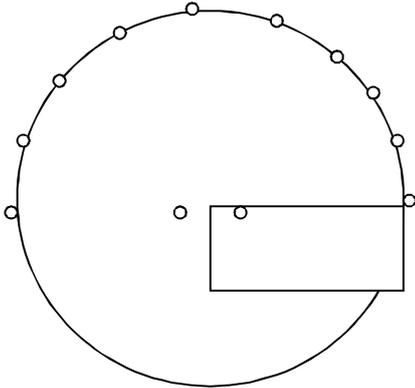
- **Je suis capable de tenir plusieurs allures de course.**
- **Je suis capable de choisir entre plusieurs allures de course.**
- **Je suis capable de déterminer un contrat temps / distance adapté à mes possibilités.**

Vitesse	Distance en 15 s	Distance en 1 mn
5 km/h	20,8 m	83,2 m
6 km/h	25 m	100 m
7 km/h	29,2 m	116,8 m
8 km/h	33,3 m	133,2 m
9 km/h	37,5 m	150 m
10 km/h	41,7 m	166,8 m
11 km/h	45,9 m	183,6 m
12 km/h	50 m	200 m

De : « tenir son allure »

à : « **Adapter à la distance à parcourir pour réussir son projet de course** »

CL-S2 Le demi-cercle
Chercher, trouver et tenir son allure.

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Une longue durée à tenir (8 à 15 mn)</p> <p>Un circuit matérialisé par des plots placés (de 60 à 160 m) afin de passer fréquemment près de l'enseignant.</p>  <p>On utilise la propriété du cercle (tous les points sont à égale distance du centre) pour remettre tous les coureurs au même point de départ toutes les 30 secondes.</p>	<p>Les coureurs : Au départ, vous courez vers le centre du demi-cercle. Vous courez le long des plots. Au signal (toutes les 30 secondes) vous vous dirigez à nouveau vers le centre du cercle.</p> <p>Les observateurs : Vous notez sur la fiche d'observation le n° du plot où le coureur est passé au signal. Vous démarrez au signal.</p>	<p>Le coureur passe toujours au même plot, avec un écart maximum de +1 ou -1.</p>	<p>Au départ, tous les élèves sont répartis sur la circonférence du cercle. Faire varier les emplacements des 2 plots « mobiles » en fonction de la vitesse de course du groupe (de 5 à 15 m). Cette situation permet à l'élève de trouver son allure la plus rapide.</p>

Je réussis quand :

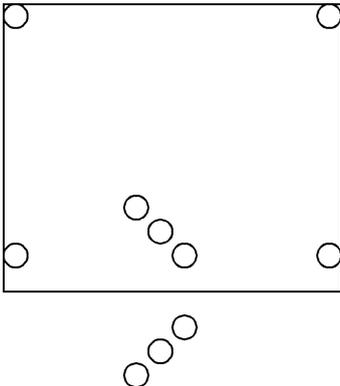
→ Je suis capable de tenir plusieurs allures de course.

→ Je suis capable de choisir entre plusieurs allures de course.

→ Je suis capable de déterminer un contrat temps / distance adapté à mes possibilités.

De : « tenir son allure »
 à : « **moduler ses allures et tenir pour réussir son projet de course** »

CL-S3 Le Dentonnoir de Patrick : la course aux points

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Sur un circuit de 100 à 200 m, baliser une zone de passage en forme de dentonnoir (voir ci-dessous).</p> 	<p><u>Aux coureurs</u> : A chaque tour, vous pouvez marquer des points en fonction de votre classement :</p> <p>-1^{er} tour : le 1^{er} marque 1 pt -2^{ème} tour : le 1^{er} = 2 pts; le 2^{ème} = 1 pt -3^{ème} tour : le 1^{er} = 3 pts; le 2^{ème} = 2 pt; le 3^{ème} = 1 pt ... -5^{ème} tour : le 1^{er}=5 pts le 2^{ème}= 4pts; le 3^{ème}= 2pts tous les autres marquent 1 pt -Dernier tour : le 1^{er}= 30 pts, le 2^{ème}= 20 pts ... Tous les autres marquent 2 pts.</p> <p><u>Aux observateurs</u> : Chacun observe à chaque tour, la position d'un camarade et note les points qu'il obtient. Vous démarrez au signal.</p>	<p>Les élèves modulent leur allure pour marquer des points.</p> <p>Ils mettent en œuvre des stratégies (s'économiser en début de course, rester dans les premières positions, disputer tous les sprints, ne disputer que le dernier...).</p>	<p>Valoriser le changement de rythme qui permet de gagner quelques places.</p> <p>A chaque tour, les élèves marquent des points en fonction de leur passage. Plus la course avance, plus le nombre de points attribué est important.</p> <p>Valoriser tout barème qui favorise la gestion des sprints tout au long de la course en privilégiant la fin de course.</p> <p>Démultiplier cette situation pour que courent ensemble des élèves de niveau homogène.</p>

Je réussis quand :

- Je suis capable de tenir plusieurs allures de course.
- Je suis capable de choisir entre plusieurs allures de course.

Coureur :	Tour 1	Tour 2	Tour 3	À	Tour 8	Tour 9	Tour 10	T
xxxxxxx								
Points obtenus :	n	n	n		n	n	n	

De : « d'une respiration subie »

à : « **une respiration contrôlée pour augmenter sa performance** »

**CL-S4 La valse du coureur
Essayer différents rythmes respiratoires**

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Une longue durée à tenir (8 à 15 mn)</p> <p>Un circuit matérialisé (50, 100 ou 200 m) afin de passer fréquemment près de l'enseignant.</p> <p>Uniquement au CM.</p>	<p>Vous allez courir longtemps (leur préciser la durée) en suivant l'allure de course que vous connaissez et qui vous convient.</p> <p>Au bout de 5 mn d'effort je vous ferai des propositions de rythmes respiratoires, vous les essaieriez et retiendrez celui qui vous correspond. Vous démarrez au signal.</p>	<p>Les élèves ne s'essoufflent pas.</p> <p>Ils continuent à courir. Ils choisissent une respiration qui leur convient.</p>	<p>Quelques rythmes proposés : 1 inspir 2 inspir 3 expir 1 inspir 2 expir 3 expir 1 inspir long 2 expir long</p> <p>En insistant sur l'expiration, les inspirations sont plus naturelles.</p> <p>Un air musical peut aider à « fixer » cette respiration. Explorer, essayer sur des allures différentes (sur au moins 2 minutes) différents rythmes respiratoires pour en adopter un.</p>

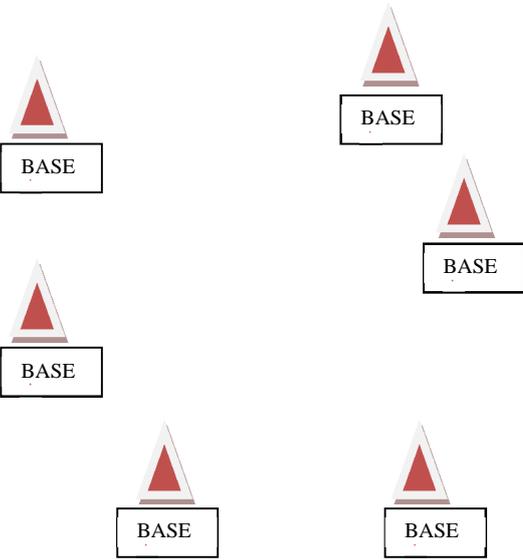
Je réussis quand :

→ **Je suis capable de avoir un rythme respiratoire adapté à ma course.**

De : « gérer ses allures »

à : « **moduler et tenir ses allures pour contribuer à la réussite du projet de course de l'équipe** »

CL-S5 L'agence de voyage de Fabian
Courir vite et souvent en équipe

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>4 à 5 équipes de 4 à 7 coureurs et 4 à 6 « distributeurs ». A chaque équipe est associée une couleur</p> <p>Les distributeurs occupent une « base ». Les bases sont à différentes distances les unes des autres (de 20 à 60 m)</p> <p>Un jeu de 30 étiquettes numérotées de 1 à 30 par équipe.</p> <p>Pour chaque distributeur, une enveloppe contenant des étiquettes tirées aléatoirement dans les jeux de toutes les équipes.</p> <p>Le point de regroupement des coureurs n'est pas obligatoirement matérialisé.</p> 	<p><u>Aux coureurs :</u> Vous devez reconstituer la collection de 30 étiquettes de votre couleur.</p> <p>Pour cela, vous allez, de base en base, demander une étiquette. Vous n'avez droit qu'à une demande par base.</p> <p>Si vous obtenez l'étiquette, vous la ramenez à votre « collecteur » ; sinon, vous cherchez à une autre « base ».</p> <p><u>Aux distributeurs :</u> Donnez, si vous l'avez, l'étiquette au coureur qui vous la demande.</p> <p>Veillez à ce qu'ils ne voient pas les étiquettes que vous avez. Vous démarrez au signal.</p>	<p>L'équipe gagnante est celle qui reconstitue sa collection la première.</p> <p>Les individus : profitent des temps de repos (files d'attente) pour récupérer, courent vite entre 2 bases.</p> <p>Les équipes s'organisent : savent où elles en sont (étiquettes obtenues / manquantes) ; ont désigné un « collecteur ».</p>	<p>Les équipes ne disposent pas de stylos et doivent s'organiser.</p> <p>Le « collecteur » doit lui aussi courir pour chercher des étiquettes... et ses partenaires lui courent après !</p> <p>Ce travail : courses courtes mais intenses et fréquentes permet de travailler la puissance.</p> <p>On peut remplacer les nombres par des noms de villes, de fleuves... et articuler le projet course avec d'autres domaines disciplinaires.</p>

Je réussis quand :

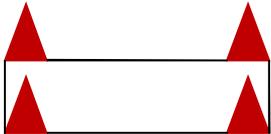
→ Je suis capable de m'organiser au sein d'une équipe pour courir avec d'autres.

→ Je suis capable de courir le plus vite possible et de répéter souvent et longtemps cet effort.

De : « gérer ses allures »

à : « **mettre ses allures au service de la stratégie de course de l'équipe** »

CL-S6 Le wagon de Claude
Courir en équipe

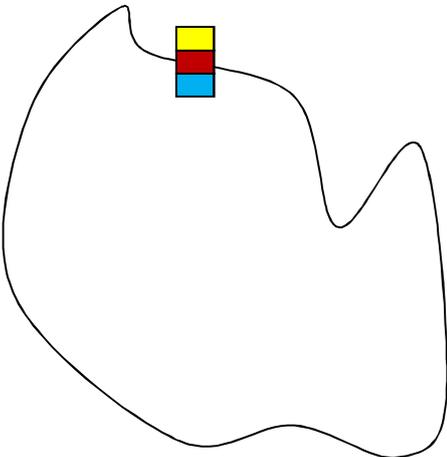
Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Un circuit court (environ 60 m) où il y a 4 gares matérialisées avec des plots. Un ou deux observateurs par équipe pour compter les points (nombre de tours validés).</p>  <p>Des équipes de 3 ou 4 coureurs « tournent sur le circuit ». Pour que le tour soit validé, il doit y avoir au plus un wagon à l'arrêt.</p> <p>1 équipe = 1 train 1 coureur = 1 wagon</p>	<p>Vous allez courir par équipe un maximum de tours pendant 10 minutes.</p> <p>Pour qu'un tour soit compté, il ne doit pas y avoir plus d'un wagon à l'arrêt.</p> <p>L'équipe qui gagne est celle qui marque le plus de points.</p> <p>Vous démarrez au signal.</p>	<p>Les stratégies de course apparaissent.</p> <p>Chaque élève pense à s'arrêter pour récupérer activement pour enchaîner une autre course.</p> <p>Les élèves se relaient pour imprimer l'allure.</p>	<p>Un circuit court pose le problème d'arrêts fréquents à gérer.</p> <p>Etablir un code de communication entre élèves pour savoir qui peut s'arrêter pour se reposer.</p> <p>Ne pas hésiter à s'arrêter avant d'être fatigué.</p>

Je réussis quand :

→ **Je suis capable de m'organiser au sein d'une équipe pour courir avec d'autres.**

De : « gérer ses allures »
 à : « **mettre ses allures au service de la stratégie de course de l'équipe** »

CL-S7 Le cross multiniveaux

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Un circuit long (accidenté) adapté aux possibilités des élèves. Partager chaque classe participante en 3 équipes identifiées par des dossards de couleur. Exemple : Pour 27 CM2, 9 bleus, 9 rouges, 9 jaunes. Idem pour les autres classes ; L'aire de départ est partagée en 3 zones correspondant aux couleurs des équipes.</p>  <p>Tous les CM2 partent. Zone de départ, 3 autres équipes d'un même niveau attendent. Lorsque le 7^{ème} coureur (pour une équipe de 9 coureurs) jaune arrive, les CM1 jaunes, et seulement les jaunes partent. Et ainsi de suite jusqu'à la fin de la course.</p> <p><u>Variable pour élaborer des stratégies collectives :</u> Comme dans un relais, le 1^{er} CM2 jaune donne le départ au 1^{er} CM1 jaune et ainsi de suite jusqu'au 7^{ème} qui lui, fait partir les élèves restant.</p>	<p>Vous allez courir sur une distance que vous connaissez. C'est une course d'équipe, car c'est le xième coureur de votre équipe qui donnera le départ pour le niveau suivant. Vous démarrez au signal.</p>	<p>Toutes les équipes partent. Le résultat de la course est visible pour les élèves.</p>	<p>Prévoir suffisamment de dossards pour les deux premiers niveaux.</p> <p>Faire partir de préférence les CM2 en premier pour finir par les CP qui courent moins vite et ainsi ne rattrapent pas le niveau précédent.</p> <p>Les premiers arrivés restent dans leur zone afin de pouvoir identifier le Xième.</p> <p>Les distances peuvent être aménagées en fonction des niveaux de classe.</p> <p>Veiller au respect des consignes au moment des passages de relais.</p>

Je réussis quand :

→ **Je suis capable de m'organiser au sein d'une équipe pour courir avec d'autres.**

Equipe Départementale EPS
de la Haute Garonne

Le athlétisme à l'école

Sauter en élémentaire



2012

Equipe Départementale EPS
de la Haute Garonne

L'athlétisme à l'école

Sauter loin au cycle 2

2012

SAUTER : Introduction

Définition de l'activité générale :

Sauter c'est transformer et utiliser 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 sauts : vers le haut à pieds joints, sur un pied puis l'autre, avec élan, sans élan, ...

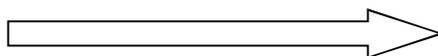
Le projet technique de l'élève se construira dans cette complexité d'expériences.

Transformations motrices attendues :

Les comportements observés, décrits ci-dessous, se retrouvent quel que soit le type de saut, comme autant de problèmes à résoudre. Ils renvoient aux « problèmes fondamentaux » de l'athlétisme (équilibre, déséquilibre et enchainements d'actions, coordination motrice).

Sauter loin (maternelle, cycle 2 et 3)

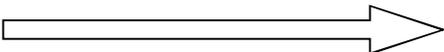
De



à

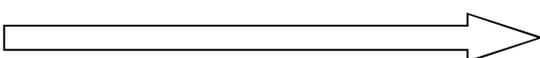
Maternelle	Cycle 2	Cycle 3
Sauter en enchaînant un élan* et une impulsion sans marquer d'arrêt. * L'élan n'est pas nécessairement une course.	Sauter en enchaînant course et impulsion sans rupture.	Accepter le déséquilibre pour acquérir et utiliser de la vitesse pour sauter.
Accepter l'envol pour sauter.	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 après avoir sauté.	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 sa 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.
Se réceptionner sur ses deux pieds après avoir sauté.	Maintenir la tonicité lors de la réception.

Repères des compléments des programmes (2012) :

Activités athlétiques	CP	CE1	CE2	CM1	CM2
Sauter en longueur	<p>Sauter loin</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sauter pieds joints, en gardant les pieds joints au moment de l'impulsion et en arrivant sur ses deux pieds. - Sauter à partir d'une impulsion sur un pied, en courant de façon rectiligne lors de la prise d'élan, en se réceptionnant sur deux pieds sans chute arrière. - Évaluer sa performance. 	<p>Sauter loin</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enchaîner course d'élan et impulsion sur un pied, sans temps d'arrêt. - Prendre son impulsion dans une zone d'appel matérialisée. - Arriver sur ses deux pieds sans déséquilibre arrière. - Courir sur quelques mètres et sauter le plus loin possible avec une impulsion sur un pied dans la zone d'appel matérialisée. 	<p>Saut en longueur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prendre une impulsion simultanée des deux pieds. - Se réceptionner sans déséquilibre arrière. - Enchaîner course et impulsion sur un pied. - Identifier son pied d'appel. - Construire une zone d'appel matérialisée. - Enchaîner trois foulées bondissantes en atterrissant pieds joints (triple bond). 	<p>Saut en longueur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Accepter le déséquilibre sans regarder ses pieds. - Enchaîner course d'élan et impulsion sur un pied sans ralentir avant la zone d'appel. - Enchaîner trois sauts en restant tonique (triple saut). 	<p>Saut en longueur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bondir avec une action des bras dans le sens du haut. - Coordonner course et impulsion en conservant la vitesse. - Réaliser trois bonds de même amplitude - Sauter loin après une course d'élan de 6 à 8 foulées et une impulsion sur un pied dans une zone d'appel.
Sauter en hauteur			<p>Saut en hauteur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prendre une impulsion simultanée des deux pieds. - Arriver équilibré sur ses deux pieds. - Sauter à partir d'une impulsion sur un pied en trouvant son pied d'appel. 	<p>Saut en hauteur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estimer sa distance d'élan. - Respecter la zone d'appel. - Utiliser les bras pour sauter haut. 	<p>Saut en hauteur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Travailler l'allègement des bras. - Augmenter la tonicité de l'impulsion. - S'élever verticalement après une course d'élan adaptée pour franchir la barre ou l'élastique.

Mise en Œuvre de l'activité : dispositifs et conditions de sécurité

1. Les règles de sécurité pour sauter :

Toutes les situations proposées doivent **assurer la sécurité des élèves** : ne pas sauter sur des terrains trop durs ou herbeux sans zone adéquate de réception.

2. L'organisation des espaces :

- Utiliser les salles ou les gymnases et les espaces extérieurs (cour de récréation, piste d'athlétisme, stade d'athlétisme, fosse à sable couverte).
- Pour aider les élèves à connaître et contrôler leurs performances, il est important, dans un premier temps, de multiplier les repères spatiaux. Petit à petit l'élève construira des repères internes et non plus « matériels ».
- Matériel envisagé : tracés au sol, lattes, élastiques, mètres, cordes, haies, barres, tapis (au moins 10 cm), plinths, caisses, plots.
- Toujours matérialiser clairement les pistes d'élan et quand il y en a une, la zone d'appel (zone large pour éviter le « pointage »).
- Toujours permettre aux élèves d'explorer et adapter les distances, veiller à ce que le dispositif n'induisse pas la même longueur de course d'élan pour tous.
- En termes d'exigence, on privilégie les zones d'appel plutôt que les lignes (tolérance d'erreur) lors des situations d'apprentissage.

SAUTER LOIN : Cycle 2 È CP/CE1

Passer de « courir et s'arrêter pour sauter » à « courir et sauter sans s'arrêter »

Thème de travail	Comportements observés	Obstacles à franchir (ce qui est à modifier)	Ce qui est à apprendre	Situations d'apprentissage	
				Ce qui est à faire	Critères de réussite
Course d'élan	L'élève ralentit lors de la course d'élan.	Appréhender le déséquilibre vers l'avant.	Enchaîner course et impulsion sans rupture.	SL-S1 Rythme	→ Connaitre la longueur de sa course d'élan.
	L'élève piétine ou s'arrête devant la zone d'appel.	Appréhender l'envol (perte d'appuis).		SL-S2 L'hippodrome SL-S3 Elan	→ Conserver la vitesse tout au long de sa course d'élan.
Impulsion	L'élève saute à pieds joints.	Nombre de foulées.	Donner une impulsion à un pied dans une zone d'appel pour s'envoler.	SL-S4 L'escalier	→ Connaître et utiliser toujours son même pied d'appel.
	L'élève donne son impulsion hors de la zone d'appel.			SL-S5 Les foulards 1	→ Arriver au plus près de la limite d'appel.
	L'élève est déséquilibré au moment de l'impulsion vers l'avant, l'arrière, le côté.	Connaissance de la position des différentes parties de son corps durant le saut.		SL-S6 Les foulards 2	→ Enchaîner course et impulsion.
	L'élève ne s'aide pas de ses bras.	Orientation du regard.		SL-S7 Tête foulard	→ Regarder haut et loin.
	L'élève regarde ses pieds.				→ Rester « grand » lors de l'impulsion.
Réception	L'élève tombe à la réception.	Appréhension de la réception Relâchement avant et pendant la réception.	Se réceptionner sur ses deux pieds.	SL-S8 Saute - Roule	→ Conserver les bras en avant.
	L'élève n'arrive pas sur ses deux pieds.	Jambes au même niveau à la réception.		SL-S9 Réception SL-S6 Les foulards 2 SL-S10 Les 3 sauts	→ Se réceptionner sur ses pieds joints. → A la réception, poursuivre son mouvement vers l'avant.

SITUATION DE REFERENCE È Sauter loin cycle 2

Les situations de référence décrites ci-dessous peuvent tout à fait s'inscrire dans un dispositif de type parcours. La situation de référence proposée *en début d'apprentissage* doit permettre :

- à l'enseignant de connaître le niveau de réponse de ses élèves pour organiser l'unité d'apprentissage.
- aux élèves de comprendre et percevoir les problèmes à résoudre.

Plusieurs essais seront proposés aux élèves.

En reprenant la situation de référence *en cours de cycle*, l'enseignant et les élèves constateront les progrès réalisés et réguleront si nécessaire.

En fin de cycle, la situation de référence donne une image à un moment donné des acquis des élèves.

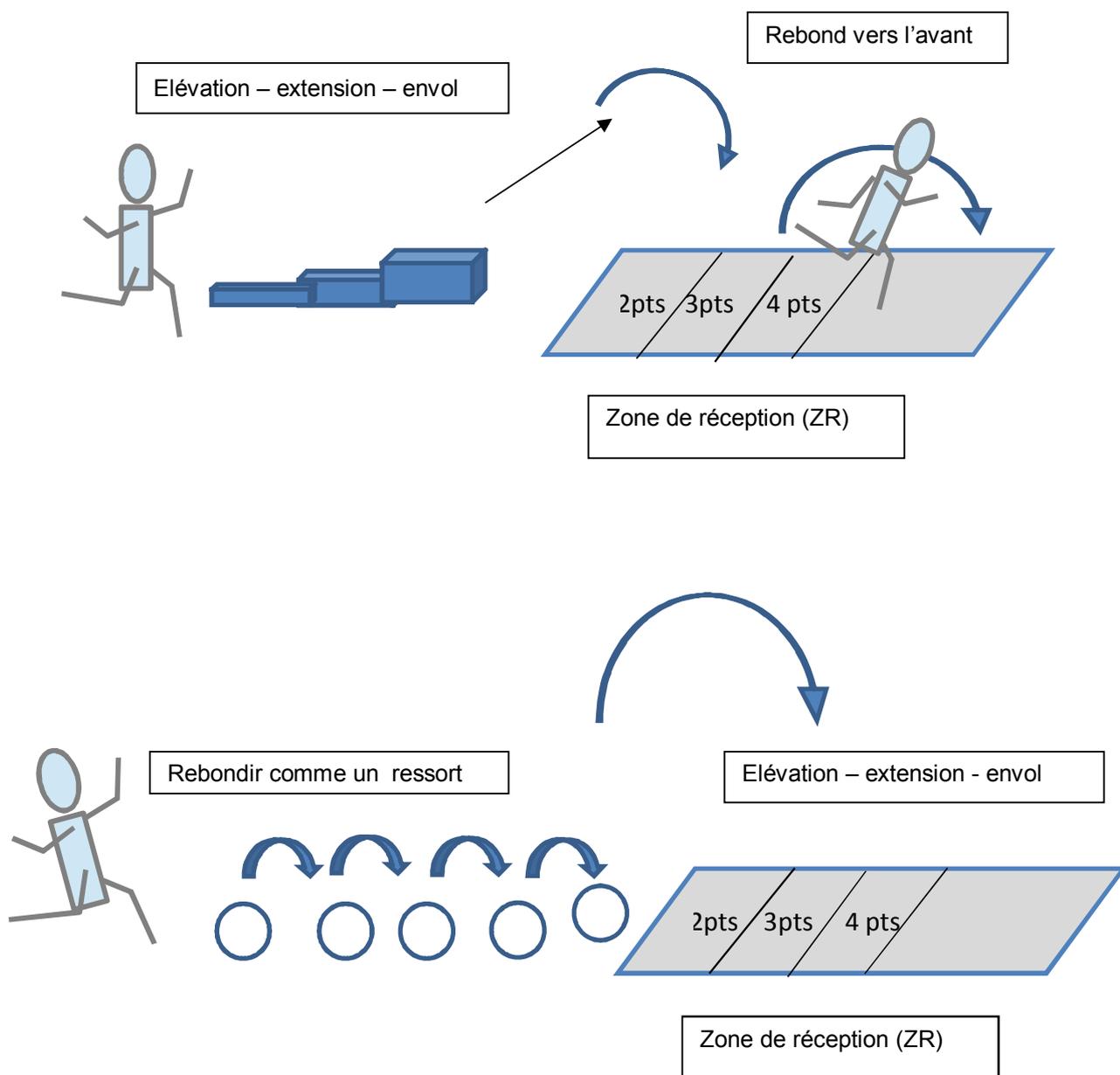
L'observation pour l'enseignant portera essentiellement sur :

- la continuité des actions entre la course d'élan et le saut (vers le haut, vers l'avant).
- la qualité de l'envol vers le haut ou l'avant.
- la performance (repères dans un espace mesuré).
- l'articulation entre prise d'élan et impulsion : régularité dans l'utilisation du pied d'appel, déséquilibre accepté vers le haut et l'avant.

De retour en classe, il sera intéressant d'observer collectivement les performances des élèves pour dégager avec eux des critères de progrès.

Consigne : « Cours et envole-toi pour aller le plus loin possible ».

- L'objectif est que l'élève améliore sa performance entre la première et la dernière séance.
- L'élève réalise au minimum six sauts.



Fiche évaluative

Nom : Prénom :	1er atelier				2ème atelier			
	ZR	Si chute vers l'arrière à la réception	Rebond vers l'avant		ZR	Si chute vers l'arrière à la réception	Rebond vers l'avant	
	Nombre de points	-1 point	+1 point	Total	Nombre de points	-1 point	+1 point	Total
EVALUATION 1								
EVALUATION 2								
EVALUATION 3								

Equipe Départementale EPS
de la Haute Garonne

Le athlétisme à l'école

Sauter loin au cycle 3



2012

SAUTER : Introduction

Définition de l'activité générale :

Sauter c'est transformer et utiliser 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 sauts : vers le haut à pieds joints, sur un pied puis l'autre, avec élan, sans élan, ...

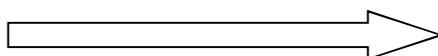
Le projet technique de l'élève se construira dans cette complexité d'expériences.

Transformations motrices attendues :

Les comportements observés, décrits ci-dessous, se retrouvent quel que soit le type de saut, comme autant de problèmes à résoudre. Ils renvoient aux « problèmes fondamentaux » de l'athlétisme (équilibration, déséquilibration et enchaînements d'actions, coordination motrice).

Sauter loin (maternelle, cycle 2 et 3)

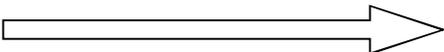
De



à

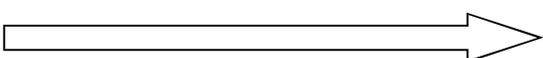
Maternelle	Cycle 2	Cycle 3
Sauter en enchaînant un élan* et une impulsion sans marquer d'arrêt. * L'élan n'est pas nécessairement une course.	Sauter en enchaînant course et impulsion sans rupture.	Accepter le déséquilibre pour acquérir et utiliser de la vitesse pour sauter.
Accepter l'envol pour sauter.	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 après avoir sauté.	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 sa 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.
Se réceptionner sur ses deux pieds après avoir sauté.	Maintenir la tonicité lors de la réception.

Repères des compléments des programmes (2012) :

Activités athlétiques	CP	CE1	CE2	CM1	CM2
Sauter en longueur	<p>Sauter loin</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sauter pieds joints, en gardant les pieds joints au moment de l'impulsion et en arrivant sur ses deux pieds. - Sauter à partir d'une impulsion sur un pied, en courant de façon rectiligne lors de la prise d'élan, en se réceptionnant sur deux pieds sans chute arrière. - Évaluer sa performance. 	<p>Sauter loin</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enchaîner course d'élan et impulsion sur un pied, sans temps d'arrêt. - Prendre son impulsion dans une zone d'appel matérialisée. - Arriver sur ses deux pieds sans déséquilibre arrière. - Courir sur quelques mètres et sauter le plus loin possible avec une impulsion sur un pied dans la zone d'appel matérialisée. 	<p>Saut en longueur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prendre une impulsion simultanée des deux pieds. - Se réceptionner sans déséquilibre arrière. - Enchaîner course et impulsion sur un pied. - Identifier son pied d'appel. - Construire une zone d'appel matérialisée. - Enchaîner trois foulées bondissantes en atterrissant pieds joints (triple bond). 	<p>Saut en longueur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Accepter le déséquilibre sans regarder ses pieds. - Enchaîner course d'élan et impulsion sur un pied sans ralentir avant la zone d'appel. - Enchaîner trois sauts en restant tonique (triple saut). 	<p>Saut en longueur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bondir avec une action des bras dans le sens du haut. - Coordonner course et impulsion en conservant la vitesse. - Réaliser trois bonds de même amplitude - Sauter loin après une course d'élan de 6 à 8 foulées et une impulsion sur un pied dans une zone d'appel.
Sauter en hauteur			<p>Saut en hauteur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prendre une impulsion simultanée des deux pieds. - Arriver équilibré sur ses deux pieds. - Sauter à partir d'une impulsion sur un pied en trouvant son pied d'appel. 	<p>Saut en hauteur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estimer sa distance d'élan. - Respecter la zone d'appel. - Utiliser les bras pour sauter haut. 	<p>Saut en hauteur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Travailler l'allègement des bras. - Augmenter la tonicité de l'impulsion. - S'élever verticalement après une course d'élan adaptée pour franchir la barre ou l'élastique.

Mise en Œuvre de l'activité : dispositifs et conditions de sécurité

3. Les règles de sécurité pour sauter :

Toutes les situations proposées doivent **assurer la sécurité des élèves** : ne pas sauter sur des terrains trop durs ou herbeux sans zone adéquate de réception.

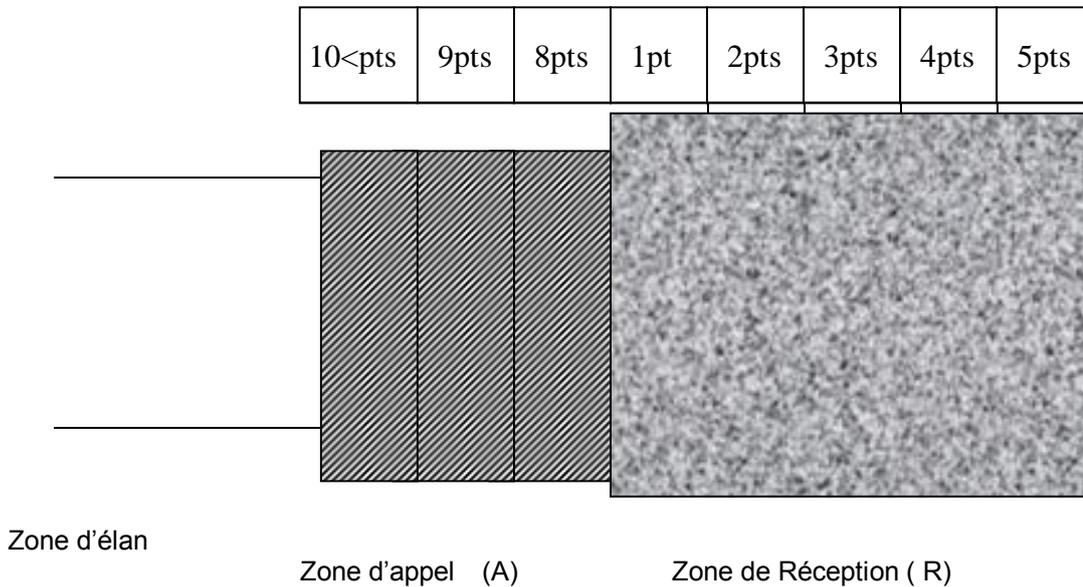
4. L'organisation des espaces :

- Utiliser les salles ou les gymnases et les espaces extérieurs (cour de récréation, piste d'athlétisme, stade d'athlétisme, fosse à sable couverte).
- Pour aider les élèves à connaître et contrôler leurs performances, il est important, dans un premier temps, de multiplier les repères spatiaux. Petit à petit l'élève construira des repères internes et non plus « matériels ».
- Matériel envisagé : tracés au sol, lattes, élastiques, mètres, cordes, haies, barres, tapis (au moins 10 cm), plinths, caisses, plots.
- Toujours matérialiser clairement les pistes d'élan et quand il y en a une, la zone d'appel (zone large pour éviter le « pointage »).
- Toujours permettre aux élèves d'explorer et adapter les distances, veiller à ce que le dispositif n'induisse pas la même longueur de course d'élan pour tous.
- En termes d'exigence, on privilégie les zones d'appel plutôt que les lignes (tolérance d'erreur) lors des situations d'apprentissage.

SAUTER LOIN : Cycle 3 È CE2/CM1/CM2**Passer de « courir et sauter sans s'arrêter » à « courir vite pour sauter loin »**

Thème de travail	Comportements observés	Obstacles à franchir (ce qui est à modifier)	Ce qui est à apprendre	Situations d'apprentissage	
				Ce qui est à faire	Critères de réussite
Course d'élan	L'élève piétine devant la zone d'appel.	Avoir une course accélérée et régulière (foulées régulières).	Enchaîner course rapide et impulsion sans rupture.	SL-S1 Rythme	→ Connaître la longueur de sa course d'élan.
	L'élève ralentit avant de donner l'impulsion. L'élève, entraîné par sa vitesse, ne donne plus d'impulsion.	Conserver la vitesse créée pour sauter. Trouver sa vitesse optimale permettant de donner une impulsion.	Accepter le déséquilibre pour acquérir et utiliser sa vitesse pour sauter.	SL-S2 L'hippodrome SL-S3 Elan	→ Conserver la vitesse tout au long de sa course d'élan.
Impulsion	L'élève n'est pas sur son bon pied d'appel. L'élève donne son impulsion hors de la zone d'appel. <i>(au cycle 3 la zone d'appel est réduite)</i>	Régularité des foulées dans la course d'élan. Méconnaissance de son pied d'appel. Utiliser sa vitesse pour donner une impulsion efficace.	Avoir une impulsion optimale vers le haut et l'avant.	SL-S4 L'escalier SL-S5 Les foulards 1	→ Connaître et utiliser toujours son même pied d'appel. → Arriver dans la zone d'appel. → Enchaîner course et impulsion. → Regarder haut et loin.
	L'élève est déséquilibré au moment de l'impulsion vers l'avant, l'arrière ou le côté.	Rester équilibré pendant le saut.	Utiliser les segments libres (bras, jambes) pour rester équilibré.	SL-S6 Les foulards 2 SL-S7 Tête foulard	→ Rester « grand » lors de l'impulsion. → Regarder loin devant
Réception	L'élève, emporté par sa vitesse, bascule vers l'avant à la réception.	L'équilibre pendant l'envol.	Se redresser pendant l'envol pour se réceptionner sur ses deux pieds. Maintenir la tonicité lors de la réception.	SL-S9 Réception SL-S6 Les foulards 2 SL-S10 Les 3 sauts	→ Conserver les bras en avant. → Se réceptionner sur ses pieds joints.

SITUATION DE REFERENCE È Sauter loin cycle 3



Zones d'appel et zones de réception de 20 cm chacune.

Consigne : « Cours et envoie-toi pour aller le plus loin possible. »

- L'objectif est que l'élève améliore sa performance entre la première et la dernière séance.
- L'élève réalise au minimum six sauts.
- Les observateurs notent leurs observations selon les critères.
- Organiser plusieurs sautoirs en parallèle.

Critères d'observation pour le maître :

Faire pointer le regard du couple observateur/sauteur sur :

- L'enchaînement course d'élan et impulsion sans rupture.
- L'impulsion optimale vers le haut et l'avant.
- L'utilisation du même pied d'appel.
- La réception sur les pieds de manière groupée sans déséquilibre arrière.

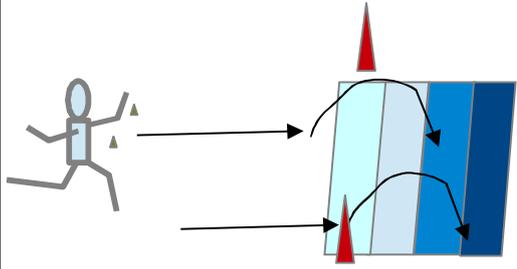
Fiche évaluative

Nom : Prénom :	ZA Nombre de points	ZR Nombre de points	Total	Observations
EVALUATION 1				
EVALUATION 2				
EVALUATION 3				

De « l'élève ralentit lors de la course d'élan, piétine ou s'arrête devant la zone d'appel ou la dépasse »

à : « **l'élève enchaîne course et impulsion sans rupture** »

SL-S1 Rythme

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Les élèves sont par deux. Un élève prend sa course d'élan, et l'autre frappe dans ses mains le rythme lors de chaque appui du coureur.</p> <p>Une zone d'impulsion est matérialisée. Le saut s'achève sur un tapis de réception ou dans un bac à sable.</p> <p>(Course d'élan de 6 ou 8 foulées)</p> 	<p>Le coureur : « Prends de la vitesse pour sauter loin ».</p> <p>L'observateur : « Frappe le rythme de la course ».</p>	<p>Le rythme de la course marqué par le frappé des mains s'accélère.</p> <p><i>En cycle 3, l'élève connaît la distance de sa course d'élan. (Prise de marque possible : ex : marque au sol, feuilleø).</i></p>	<p>L'élève observateur devra pouvoir dire si le rythme est en accélération, régulier ou en décélération. Distance courte de 10 à 12 m.</p> <p>L'observateur peut scander avec sa voix la course d'élan : P a n/p a n/pan/pan/pan / droit !</p>

Je réussis quand :

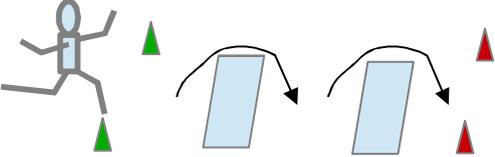
→ **Je connais la longueur de ma course d'élan.**

→ **J'accélère tout au long de ma course d'élan.**

De « l'élève ralentit lors de la course d'élan, piétine ou s'arrête devant la zone d'appel ou la dépasse »

à : « **l'élève enchaîne course d'élan et impulsion sans rupture** »

SL-S2 L'hippodrome

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>S'élaner et accélérer pour franchir l'obstacle : 2 fossés successifs. Distance de 10 à 15 m.</p> 	<p>« Accélère ta course d'élan et franchis les obstacles donnés en allant le plus loin possible. »</p>	<p>L'élève parvient à franchir les deux obstacles avec recherche de vitesse entre les deux obstacles.</p> <p>Cycle 3 : <i>prendre mesure de distances</i></p> <p><i>Nombre d'impulsion plus important.</i></p>	<p>Privilégier l'impulsion et l'élévation pour sauter loin.</p> <p>Privilégier le déséquilibre vers l'avant pour enchaîner avec une reprise d'élan.</p> <p>Réaliser une succession d'impulsions :</p> <p>Ex : 4 foulées /impulsion/4 foulées/ impulsion...</p>

Je réussis quand :

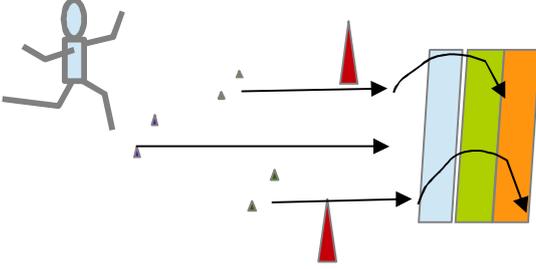
→ **Je connais la longueur de ma course d'élan.**

→ **Je conserve ma vitesse tout au long de ma course d'élan.**

De « l'élève ralentit lors de la course d'élan, piétine ou s'arrête devant la zone d'appel ou la dépasse »

à : « **l'élève enchaîne course d'élan et impulsion sans rupture** »

SL-S3 L'élan

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>3 ou 4 dispositifs de saut avec des longueurs de course d'élan différentes. Aménagement des zones de réception permettant l'appréciation de la performance. Les élèves sont par deux : un sauteur et un observateur. Le sauteur fait plusieurs essais sur chaque dispositif, de façon à ce qu'il puisse apprécier l'efficacité de son élan.</p> 	<p>« Fais plusieurs essais sur chaque zone d'élan et tu détermineras quelle est la course la plus efficace. »</p>	<p>L'élève trouve la course d'élan qui lui convient.</p> <p>Cycle 3 : prendre mesure de distance</p>	<p>Conseil : pour sauter loin, il est préférable de ne pas prendre un élan trop long ou trop court.</p> <p>4 couloirs : distances de 9m/12m/15m/18m</p> <p>Au cours des différents essais l'élève trouvera le couloir qui lui permet de sauter le plus loin.</p> <p>Il pourra alors affiner le point de départ dans ce couloir (+ ou - 1m).</p>

Je réussis quand :

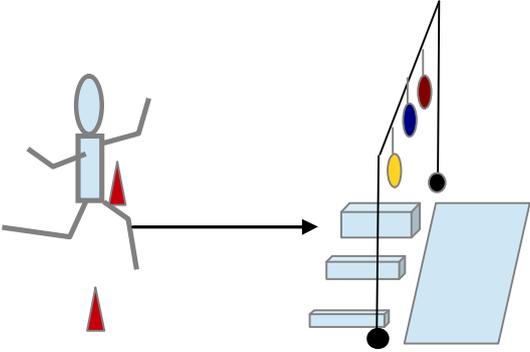
→ **Je connais la longueur de ma course d'élan.**

→ **Je conserve ma vitesse tout au long de ma course d'élan.**

De « l'élève prend une impulsion aléatoire »

à : « **L'élève produit une impulsion vers le haut et vers l'avant** »

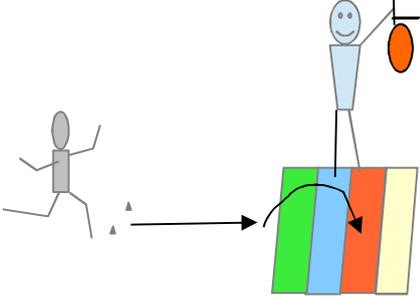
SL-S4 L'escalier

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>L'élève court et prend appel sur un plinth d'impulsion. Des ballons suspendus près de la zone d'impulsion à hauteurs différentes.</p> 	<p>« Touche les ballons suspendus. »</p>	<p>L'élève touche le ballon. <i>Cycle 3 : l'élève annonce la couleur du ballon</i></p>	<p>Regarder loin et haut pour aller loin.</p>

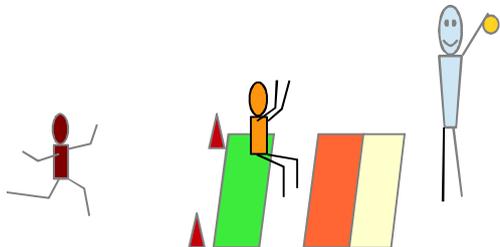
Je réussis quand :
→ **Je regarde haut et loin.**

De « l'élève prend une impulsion aléatoire »
à : « **L'élève produit une impulsion vers le haut et vers l'avant** »

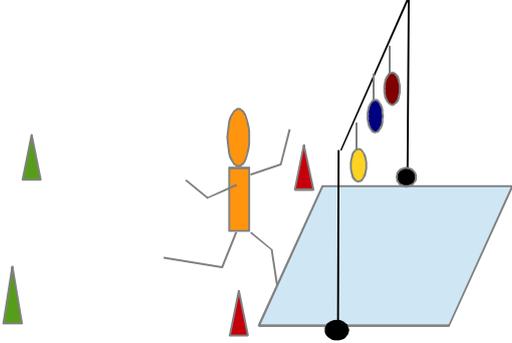
SL-S5 Les foulards 1

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Plusieurs couloirs, des observateurs. L'enseignant ou l'élève montre un foulard (couleur) au moment de l'impulsion.</p> 	<p>« Saute de la zone d'appel et donne la couleur du foulard. »</p>	<p>Donne la bonne couleur. Met le pied dans la zone d'appel.</p>	<p>Regarder loin et haut.</p>

Je réussis quand :
→ **Je regarde haut et loin.**

De « l'élève prend une impulsion aléatoire » à : « L'élève produit une impulsion vers le haut et vers l'avant »			
SL-S6 Les foulards 2			
Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Par groupes de deux enfants. Le sauteur prend son élan, et lors de la suspension, le maître ou un autre élève montre un foulard. L'élève devra en indiquer la couleur. On recherchera la meilleure performance en gardant le regard au loin.</p> 	<p>« Saute et repère la couleur du foulard. »</p>	<p>L'élève donne la couleur du foulard.</p>	<p>Regarder loin et haut lors de la suspension.</p> <p>Modifier la couleur du foulard pour chaque essai.</p>

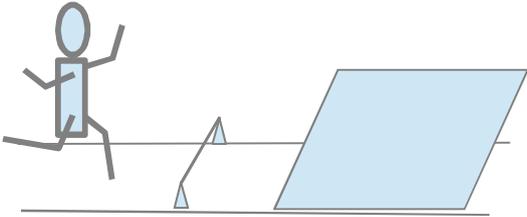
Je réussis quand :
→ **Je regarde loin et haut durant le saut.**

De « l'élève prend une impulsion aléatoire » à : « L'élève produit une impulsion vers le haut et vers l'avant »			
SL-S7 Tête foulard			
Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Le sauteur prend son élan et cherche à sauter le plus loin possible pour toucher avec la tête les foulards suspendus.</p> <p>Placer à 1m après la zone d'appel, de chaque côté de la fosse des poteaux de saut et l'élastique auquel sont accrochés des foulards (hauteur : taille moyenne des enfants + 30cm).</p> 	« Saute et touche le foulard avec la tête. »	L'élève produit une impulsion vers le haut.	Regarder loin et haut lors de la suspension.

Je réussis quand :
→ **Je regarde loin et haut durant le saut.**

De « l'élève tombe en arrière à la réception »
à : « l'élève arrive sur ses deux pieds »

SL-S8 Saute - roule

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Courir vite, franchir l'obstacle et enchaîner une roulade à la réception.</p> 	<p>« Franchis l'obstacle et enchaîne une roulade à la réception. »</p>	<p>Un élève observe la continuité de la course sans affaissement à la reprise d'appuis</p>	<p>Les obstacles peuvent être des rivières matérialisées par des plots (ou des lattes) ou des obstacles mous.</p>

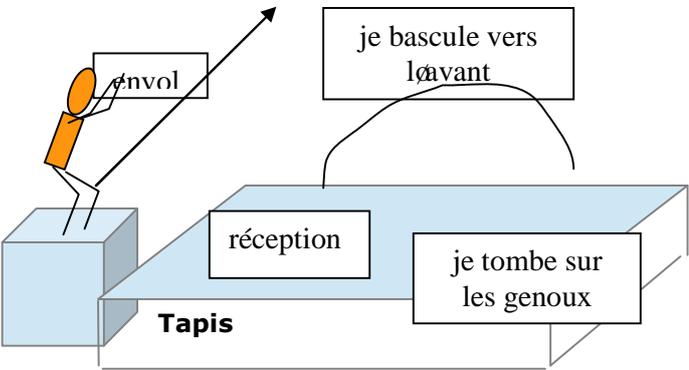
Je réussis quand :

→ Je me réceptionne sur mes pieds joints.

→ Je poursuis mon mouvement vers l'avant à la réception.

De « l'élève tombe en arrière à la réception »
à : « **l'élève arrive sur ses deux pieds** »

SL-S9 Réception

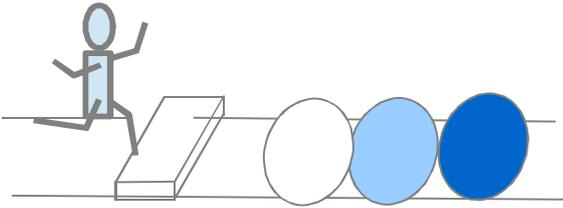
Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>A partir d'un banc ou d'une table, sauter fléchi pieds joints, pour arriver dans une zone assez loin sur tapis de réception ou fosse de sable.</p> 	<p>« Envole-toi le plus longtemps possible dans la zone. »</p>	<p>L'élève est capable d'enchaîner le mouvement vers l'avant à la réception.</p>	<p>Le plinth ou tremplin prolonge le « temps d'envol », ce qui permet à l'élève d'organiser sa position.</p>

Je réussis quand :
→ **Je bascule vers l'avant à la réception.**

De « l'élève tombe en arrière à la réception »

à : « l'élève arrive pieds joints en déséquilibre vers l'avant »

SL-S10 Les 3 sauts

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Courir, prendre appel sur un plinth ou sur un tremplin. Se réceptionner sur un tapis ou dans un sautoir.</p>  <p><i>Rq : Appel surélevé 10/15cm ou tremplin</i></p>	<p>« Envoie-toi le plus longtemps possible en prenant l'impulsion sur le plinth pour atteindre une zone de couleur. »</p>	<p>L'élève conserve de la vitesse pour franchir la distance totale le plus vite possible.</p>	<p>L'élève essaie de reprendre une course après réception.</p> <p>Un observateur annonce la couleur de la zone de réception (tendre vers des couleurs identiques pour chaque saut).</p>

Je réussis quand :

→ Je bascule vers l'avant à la réception.

Equipe Départementale EPS
de la Haute Garonne

~~L~~athlétisme à l'~~E~~cole

Sauter haut au cycle 3

2012

SAUTER : Introduction

Définition de l'activité générale :

Sauter c'est transformer et utiliser 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 sauts : vers le haut à pieds joints, sur un pied puis l'autre, avec élan, sans élan, ...

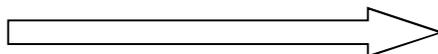
Le projet technique de l'élève se construira dans cette complexité d'expériences.

Transformations motrices attendues :

Les comportements observés, décrits ci-dessous, se retrouvent quel que soit le type de saut, comme autant de problèmes à résoudre. Ils renvoient aux « problèmes fondamentaux » de l'athlétisme (équilibration, déséquilibration et enchaînements d'actions, coordination motrice).

Sauter loin (maternelle, cycle 2 et 3)

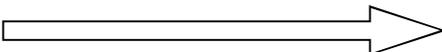
De



à

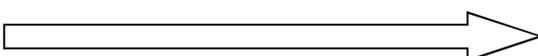
Maternelle	Cycle 2	Cycle 3
Sauter en enchaînant un élan* et une impulsion sans marquer d'arrêt. * L'élan n'est pas nécessairement une course.	Sauter en enchaînant course et impulsion sans rupture.	Accepter le déséquilibre pour acquérir et utiliser de la vitesse pour sauter.
Accepter l'envol pour sauter.	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 après avoir sauté.	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 sa 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.
Se réceptionner sur ses deux pieds après avoir sauté.	Maintenir la tonicité lors de la réception.

Repères des compléments des programmes (2012) :

Activités athlétiques	CP	CE1	CE2	CM1	CM2
Sauter en longueur	<p>Sauter loin</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sauter pieds joints, en gardant les pieds joints au moment de l'impulsion et en arrivant sur ses deux pieds. - Sauter à partir d'une impulsion sur un pied, en courant de façon rectiligne lors de la prise d'élan, en se réceptionnant sur deux pieds sans chute arrière. - Évaluer sa performance. 	<p>Sauter loin</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enchaîner course d'élan et impulsion sur un pied, sans temps d'arrêt. - Prendre son impulsion dans une zone d'appel matérialisée. - Arriver sur ses deux pieds sans déséquilibre arrière. - Courir sur quelques mètres et sauter le plus loin possible avec une impulsion sur un pied dans la zone d'appel matérialisée. 	<p>Saut en longueur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prendre une impulsion simultanée des deux pieds. - Se réceptionner sans déséquilibre arrière. - Enchaîner course et impulsion sur un pied. - Identifier son pied d'appel. - Construire une zone d'appel matérialisée. - Enchaîner trois foulées bondissantes en atterrissant pieds joints (triple bond). 	<p>Saut en longueur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Accepter le déséquilibre sans regarder ses pieds. - Enchaîner course d'élan et impulsion sur un pied sans ralentir avant la zone d'appel. - Enchaîner trois sauts en restant tonique (triple saut). 	<p>Saut en longueur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bondir avec une action des bras dans le sens du haut. - Coordonner course et impulsion en conservant la vitesse. - Réaliser trois bonds de même amplitude - Sauter loin après une course d'élan de 6 à 8 foulées et une impulsion sur un pied dans une zone d'appel.
Sauter en hauteur			<p>Saut en hauteur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prendre une impulsion simultanée des deux pieds. - Arriver équilibré sur ses deux pieds. - Sauter à partir d'une impulsion sur un pied en trouvant son pied d'appel. 	<p>Saut en hauteur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estimer sa distance d'élan. - Respecter la zone d'appel. - Utiliser les bras pour sauter haut. 	<p>Saut en hauteur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Travailler l'allègement des bras. - Augmenter la tonicité de l'impulsion. - S'élever verticalement après une course d'élan adaptée pour franchir la barre ou l'élastique.

Mise en Œuvre de l'activité : dispositifs et conditions de sécurité

5. Les règles de sécurité pour sauter :

Toutes les situations proposées doivent **assurer la sécurité des élèves** : ne pas sauter sur des terrains trop durs ou herbeux sans zone adéquate de réception.

6. L'organisation des espaces :

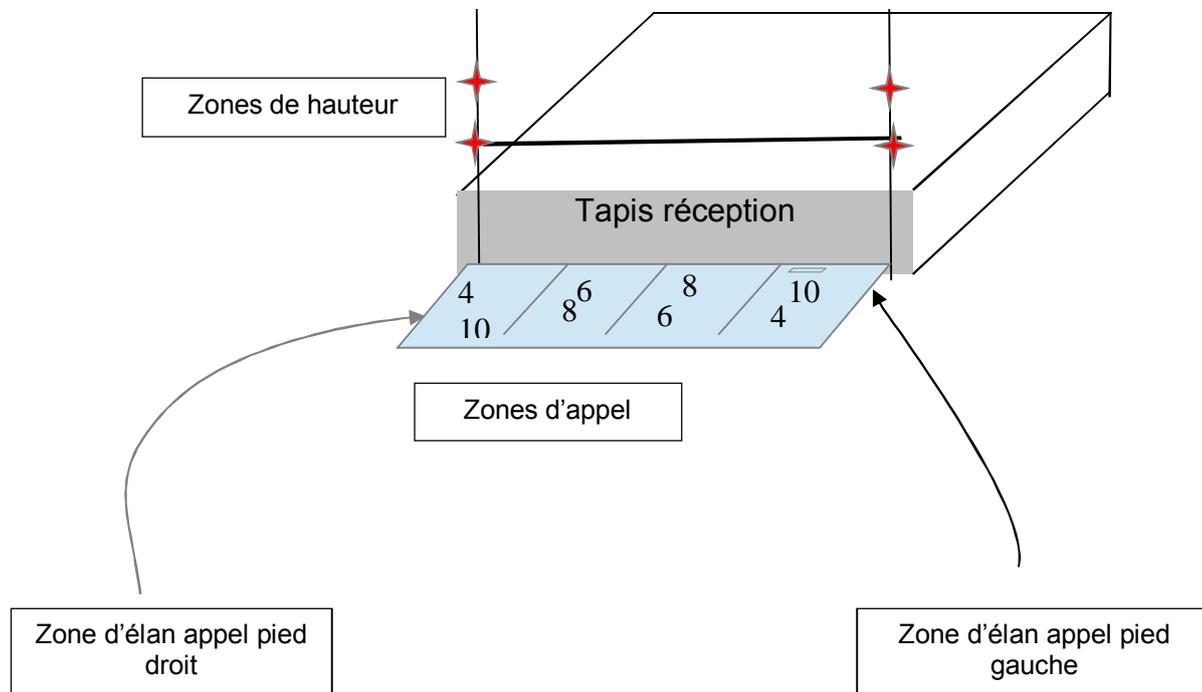
- Utiliser les salles ou les gymnases et les espaces extérieurs (cour de récréation, piste d'athlétisme, stade d'athlétisme, fosse à sable couverte).
- Pour aider les élèves à connaître et contrôler leurs performances, il est important, dans un premier temps, de multiplier les repères spatiaux. Petit à petit l'élève construira des repères internes et non plus « matériels ».
- Matériel envisagé : tracés au sol, lattes, élastiques, mètres, cordes, haies, barres, tapis (au moins 10 cm), plinths, caisses, plots.
- Toujours matérialiser clairement les pistes d'élan et quand il y en a une, la zone d'appel (zone large pour éviter le « pointage »).
- Toujours permettre aux élèves d'explorer et adapter les distances, veiller à ce que le dispositif n'induise pas la même longueur de course d'élan pour tous.
- En termes d'exigence, on privilégie les zones d'appel plutôt que les lignes (tolérance d'erreur) lors des situations d'apprentissage.

SAUTER HAUT : Cycle 3 È CE2/CM1/CM2

Passer de « ~~s~~élancer puis sauter vers le haut » à « courir sans ~~s~~’arrêter pour sauter vers le haut »

Thèmes de travail	Comportement observé	Obstacle à franchir	Ce qui est à apprendre	Situation d'apprentissage			
				Ce qui est à faire	↑ S H - S6 L e p a r c o u r s ↓	Critères de réussites	
Course d'élan	L'élève piétine ou s'arrête devant la zone d'appel.	Avoir une course ou un élan régulier (foulées régulières).	Enchaîner course d'élan et impulsion sans rupture. Pour cela, limiter la course d'élan à 4 ou 5 appuis (au-delà : difficulté à produire un appel vers le haut).	SH-S1 Les courses d'élan			<input type="checkbox"/> Franchir l'obstacle.
	L'élève ralentit avant de donner l'impulsion	Conserver la vitesse créée pour sauter haut.		SH-S2 Obstacles			
Impulsion	L'élève, entraîné par son élan, ne donne plus d'impulsion.	Trouver sa vitesse optimale pour donner une impulsion vers le haut.	Utiliser les segments libres pour rester équilibré : bras vers le haut et genou de la jambe libre orienté vers le haut.	SH-S3 Les objets suspendus		<input type="checkbox"/> Garder le buste vertical et lancer les bras vers l'avant.	
	L'élève est déséquilibré au moment de l'impulsion vers l'avant, l'arrière, le côté.	L'équilibre pendant le saut : position des bras et de la jambe libre.		SH-S4 Les zones d'appel			
	L'élève ne s'aide pas des bras pour s'envoler vers le haut.	Régularité des foulées dans la course d'élan. Méconnaissance de son pied d'appel.		Avoir une impulsion optimale vers le haut.			SH-S5 Le tremplin
	L'élève cherche son pied d'appel pour donner une impulsion.	L'utilisation de son élan pour donner une impulsion efficace (distance adéquate par rapport à la cible à atteindre).		Avoir une impulsion optimale vers le haut.			

SITUATION DE REFERENCE È Sauter haut : cycle 3



Zones d'appel et zones de réception (A-B-C ou D) de 40 cm chacune.
Inverser le chiffre des zones d'appel et de réception pour un appel pied droit.

Consigne : « cours et envole-toi pour aller le plus haut possible ».

- L'objectif est que l'élève améliore sa performance entre la première et la dernière séance.
- L'élève réalise au minimum six sauts.
- Cinq observateurs notent leurs observations selon les critères.
- Organiser plusieurs sautoirs en parallèle.

Critères d'observation pour l'enseignant :

Faire pointer le regard du couple observateur/sauteur sur :

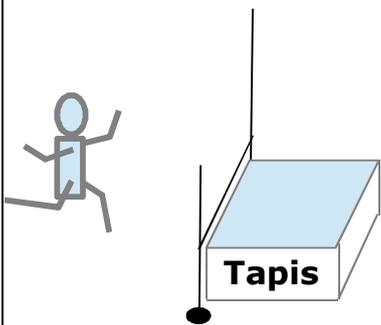
- l'enchaînement de l'élan et du saut (zone d'appel)
- l'utilisation du même pied d'appel
- la trajectoire d'envol (impulsion énergétique vers le haut)
- la zone de réception qui ne doit pas être trop éloignée de la zone d'impulsion (privilégier l'élévation vers le haut plutôt que le saut rasant).

Fiche évaluative

Nom :	Nombre de points	Nombre de points	Nombre total de points
Prénom :	(zone appel)	(zone hauteur)	
EVALUATION 1			
EVALUATION 2			
EVALUATION 3			

De « l'élève ralentit avant de sauter, piétine s'arrête devant la zone d'appel »
à : « **l'élève enchaîne course et impulsion sans rupture** »

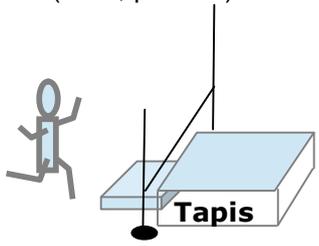
SH-S1 Courses d'élan

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Un obstacle à franchir de type barre ou élastique avec repère.</p> <p>Tapis de réception.</p> 	<p>« Essayez de sauter haut en variant de la trajectoire de la course d'élan. » « Arrivez sur le dos ou sur le ventre. »</p>	<p>Sur cinq ou six essais avoir déterminé : son point de départ, l'angle d'approche de l'obstacle (dans le cas d'une course oblique).</p>	<p>Grandis toi à l'impulsion et regarde vers le haut.</p>

Je réussis quand :
→ **Je enchaîne course et saut.**

De « l'élève ralentit avant de sauter, piétine s'arrête devant la zone d'appel »
à : « L'élève enchaîne course et impulsion sans rupture »

SH-S2 Obstacles

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Varié les obstacles pour un saut :</p> <ul style="list-style-type: none"> • au-dessus d'un élastique • par-dessus un obstacle • sur un obstacle élevé (banc, plinth...) 	« Franchissez les obstacles. »	L'élève parvient à franchir les obstacles soit sur un appel pieds joints soit sur appel sur un pied. L'élève s'engage dans le saut avec confiance.	Grandis toi à l'impulsion et regarde vers le haut.

Je réussis quand :
 → **Je** enchaîne course et saut.

De « l'élève se déséquilibre au moment de l'impulsion vers l'avant, l'arrière, le côté, ne s'aide pas de ses bras »
à : « L'élève utilise les segments libres pour rester équilibré / L'élève a une impulsion optimale vers le haut »

SH-S3 Les objets suspendus

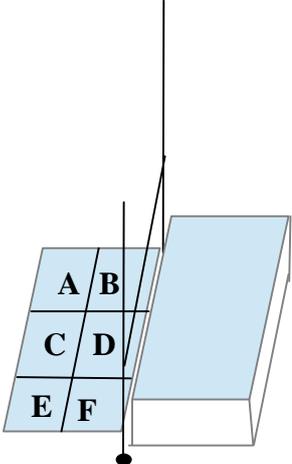
Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Un objet suspendu en hauteur.</p> 	« Saute haut pour toucher l'objet avec différentes parties du corps (tête, main, coude, ...). »	L'élève parvient à toucher l'objet à plusieurs reprises.	L'élève garde le buste vertical et lance les bras vers l'avant.

Je réussis quand :
 → **Je** franchis l'obstacle.

De « l'élève se déséquilibre au moment de l'impulsion vers l'avant, l'arrière, le côté, ne s'aide pas de ses bras »

à : « **L'élève utilise les segments libres pour rester équilibré / L'élève a une impulsion optimale vers le haut** »

SH-S4 Les zones d'appel

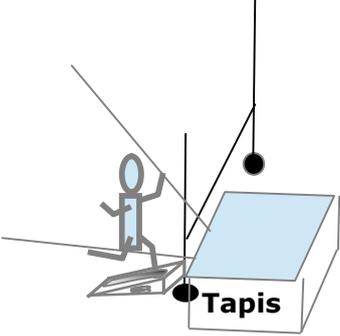
Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Définir plusieurs zones d'appel à différentes distances de l'élastique.</p> 	<p>« Trouve la zone d'appel qui permet le saut optimal. »</p>	<p>L'élève parvient à déterminer la zone d'appel et utilise systématiquement le même pied d'appel.</p>	<p>Proposer 3 zones proches de l'élastique et 3 zones éloignées.</p>

Je réussis quand :
 → **Je franchis l'obstacle**

De « l'élève se déséquilibre au moment de l'impulsion vers l'avant, l'arrière, le côté, ne s'aide pas de ses bras »

à : « **L'élève utilise les segments libres pour rester équilibré / L'élève a une impulsion optimale vers le haut** »

SH-S5 Le tremplin

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Placer un tremplin devant l'obstacle. Le tremplin est déplacé en fonction de la trajectoire de la course d'élan.</p> 	<p>« Franchis l'obstacle en prenant une impulsion à un pied sur le tremplin. »</p> <p>« Essaie les trois trajectoires (1, 2, 3). »</p>	<p>L'élève utilise systématiquement le même pied d'appel.</p>	<p>Partir de son côté d'impulsion préférentiel et utiliser une course d'élan réduite.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elan à gauche = impulsion pied droit • Elan à droite = impulsion pied gauche • Elan en face = impulsion pied droit ou gauche

Je réussis quand :
→ **Je franchis l'obstacle.**

De « l'élève se déséquilibre au moment de l'impulsion vers l'avant, l'arrière, le côté, ne s'aide pas de ses bras »

à : « **L'élève utilise les segments libres pour rester équilibré / L'élève a une impulsion optimale vers le haut** »

SH-S6 Parcours

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
Organiser un parcours intégrant les dispositifs décrits dans les situations précédentes.	« Réalise le parcours. »	L'élève enchaîne les différents sauts en prenant le bon pied d'appel, en ayant une course d'élan optimale et une impulsion énergique vers le haut.	<p>Pour favoriser le temps d'activité possibilité de doubler le parcours et/ou de prévoir plusieurs entrées dans le parcours.</p> <p>Variantes : effectuer le parcours le plus rapidement possible, placer des observateurs tout le long du parcours pour noter les progrès sur une grille d'observation en fonction des indicateurs de réussite.</p>

Je réussis quand :

→ **Je franchis l'obstacle.**

→ **Je garde le buste vertical et je lance les bras vers l'avant.**

Equipe Départementale EPS
de la Haute Garonne

~~L~~athlétisme à l'~~E~~cole

Multibonds au cycle 3

2012

SAUTER : Introduction

Définition de l'activité générale :

Sauter c'est transformer et utiliser 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 sauts : vers le haut à pieds joints, sur un pied puis l'autre, avec élan, sans élan, ...

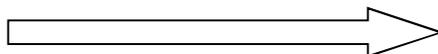
Le projet technique de l'élève se construira dans cette complexité d'expériences.

Transformations motrices attendues :

Les comportements observés, décrits ci-dessous, se retrouvent quel que soit le type de saut, comme autant de problèmes à résoudre. Ils renvoient aux « problèmes fondamentaux » de l'athlétisme (équilibration, déséquilibration et enchaînements d'actions, coordination motrice).

Sauter loin (maternelle, cycle 2 et 3)

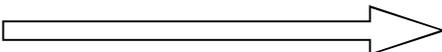
De



à

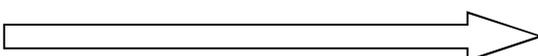
Maternelle	Cycle 2	Cycle 3
Sauter en enchaînant un élan* et une impulsion sans marquer d'arrêt. * L'élan n'est pas nécessairement une course.	Sauter en enchaînant course et impulsion sans rupture.	Accepter le déséquilibre pour acquérir et utiliser de la vitesse pour sauter.
Accepter l'envol pour sauter.	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 après avoir sauté.	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 sa 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.
Se réceptionner sur ses deux pieds après avoir sauté.	Maintenir la tonicité lors de la réception.

Repères des compléments des programmes (2012) :

Activités athlétiques	CP	CE1	CE2	CM1	CM2
Sauter en longueur	<p>Sauter loin</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sauter pieds joints, en gardant les pieds joints au moment de l'impulsion et en arrivant sur ses deux pieds. - Sauter à partir d'une impulsion sur un pied, en courant de façon rectiligne lors de la prise d'élan, en se réceptionnant sur deux pieds sans chute arrière. - Évaluer sa performance. 	<p>Sauter loin</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enchaîner course d'élan et impulsion sur un pied, sans temps d'arrêt. - Prendre son impulsion dans une zone d'appel matérialisée. - Arriver sur ses deux pieds sans déséquilibre arrière. - Courir sur quelques mètres et sauter le plus loin possible avec une impulsion sur un pied dans la zone d'appel matérialisée. 	<p>Saut en longueur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prendre une impulsion simultanée des deux pieds. - Se réceptionner sans déséquilibre arrière. - Enchaîner course et impulsion sur un pied. - Identifier son pied d'appel. - Construire une zone d'appel matérialisée. - Enchaîner trois foulées bondissantes en atterrissant pieds joints (triple bond). 	<p>Saut en longueur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Accepter le déséquilibre sans regarder ses pieds. - Enchaîner course d'élan et impulsion sur un pied sans ralentir avant la zone d'appel. - Enchaîner trois sauts en restant tonique (triple saut). 	<p>Saut en longueur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bondir avec une action des bras dans le sens du haut. - Coordonner course et impulsion en conservant la vitesse. - Réaliser trois bonds de même amplitude - Sauter loin après une course d'élan de 6 à 8 foulées et une impulsion sur un pied dans une zone d'appel.
Sauter en hauteur			<p>Saut en hauteur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prendre une impulsion simultanée des deux pieds. - Arriver équilibré sur ses deux pieds. - Sauter à partir d'une impulsion sur un pied en trouvant son pied d'appel. 	<p>Saut en hauteur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estimer sa distance d'élan. - Respecter la zone d'appel. - Utiliser les bras pour sauter haut. 	<p>Saut en hauteur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Travailler l'allègement des bras. - Augmenter la tonicité de l'impulsion. - S'élever verticalement après une course d'élan adaptée pour franchir la barre ou l'élastique.

Mise en Œuvre de l'activité : dispositifs et conditions de sécurité

7. Les règles de sécurité pour sauter :

Toutes les situations proposées doivent **assurer la sécurité des élèves** : ne pas sauter sur des terrains trop durs ou herbeux sans zone adéquate de réception.

8. L'organisation des espaces :

- Utiliser les salles ou les gymnases et les espaces extérieurs (cour de récréation, piste d'athlétisme, stade d'athlétisme, fosse à sable couverte).
- Pour aider les élèves à connaître et contrôler leurs performances, il est important, dans un premier temps, de multiplier les repères spatiaux. Petit à petit l'élève construira des repères internes et non plus « matériels ».
- Matériel envisagé : tracés au sol, lattes, élastiques, mètres, cordes, haies, barres, tapis (au moins 10 cm), plinths, caisses, plots.
- Toujours matérialiser clairement les pistes d'élan et quand il y en a une, la zone d'appel (zone large pour éviter le « pointage »).
- Toujours permettre aux élèves d'explorer et adapter les distances, veiller à ce que le dispositif n'induisse pas la même longueur de course d'élan pour tous.
- En termes d'exigence, on privilégie les zones d'appel plutôt que les lignes (tolérance d'erreur) lors des situations d'apprentissage.

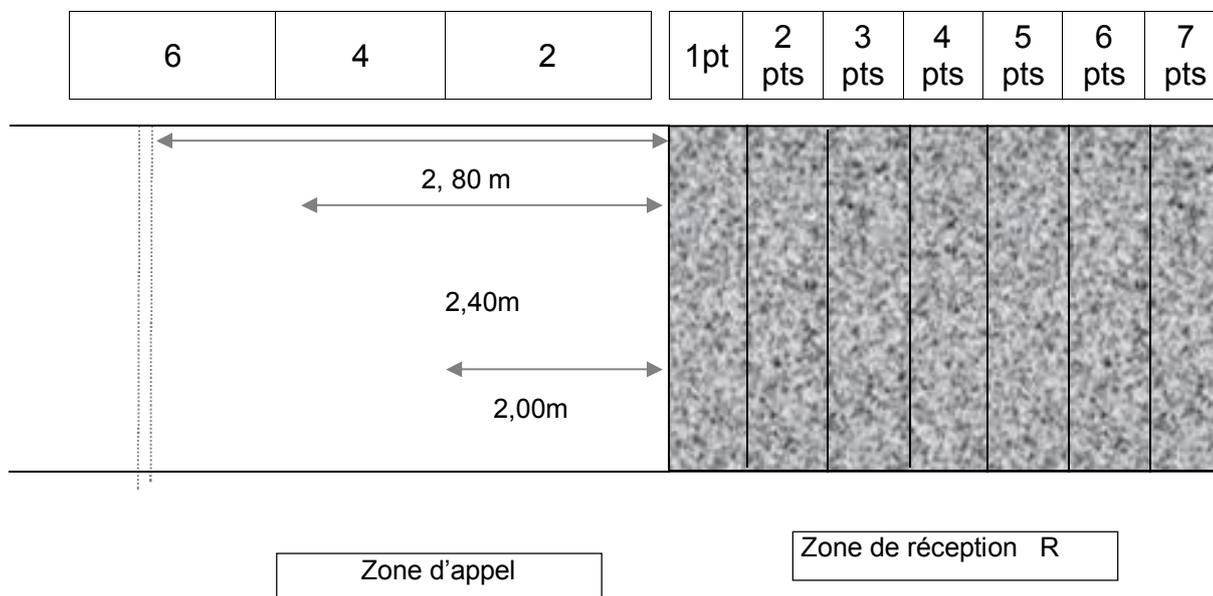
MULTIBONDS : cycle 3 È CE2/CM1/CM2

Passer de « sauter plusieurs fois » à « enchaîner des impulsions pour rebondir »

Thèmes de travail	Comportements observés	Obstacles à franchir	Ce qui est à apprendre	Situation d'apprentissage	
				Ce qui est à faire	Critères de réussite
Course d'élan	<p>L'élève piétine devant la zone d'appel.</p> <p>L'élève ralentit avant de donner l'impulsion.</p> <p>L'élève, entraîné par sa vitesse, ne donne plus d'impulsion.</p>	<p>La course : accélérée et régulière (foulées régulières).</p> <p>Conserver la vitesse créée pour sauter.</p> <p>Trouver sa vitesse optimale permettant de donner une impulsion.</p>	<p>Enchaîner course rapide et impulsion sans rupture.</p> <p>Accepter le déséquilibre pour acquérir et utiliser sa vitesse pour sauter.</p>	<p>SL-S1 Rythme SL-S2 L'hippodrome SL-S3 Elan <i>(situations décrites dans doc Sauter loin)</i></p>	<p>→Connaître la longueur de sa course d'élan.</p> <p>→Conserver la vitesse tout au long de sa course d'élan.</p>
Impulsion	<p>L'élève n'est pas sur son bon pied d'appel.</p> <p>L'élève donne son impulsion hors de la zone d'appel.</p> <p>L'élève est déséquilibré au moment de l'impulsion vers l'avant, l'arrière ou le côté.</p>	<p>Régularité des foulées dans la course d'élan. Méconnaissance de son pied d'appel.</p> <p>La vitesse pour donner une impulsion efficace.</p> <p>L'équilibre pendant le saut.</p>	<p>Avoir une impulsion optimale vers le haut et l'avant.</p> <p>Utiliser les segments libres (bras, jambes) pour rester équilibré.</p>	<p>SL-4 L'escalier SL-5 Les foulards 1 SL-6 Les foulards 2 <i>(situations décrites dans doc Sauter loin)</i></p>	<p>→Connaître et utiliser toujours son même pied d'appel.</p> <p>→Arriver au plus près de la limite d'appel.</p> <p>→Enchaîner course et impulsion.</p> <p>→Regarder haut et loin.</p>

Bonds	L'élève fait une enjambée lors du premier bond et s'écrase au suivant.	La vitesse pour donner une impulsion efficace.	Enchaîner des bonds réguliers en restant équilibré pendant l'ensemble du saut.	MB-S1 Le tapis MB-S2 Des parcours MB-S3 Les foulards MB-S4 La forme des bonds	→Enchaîner sans arrêt course et impulsion dans la zone d'appel.
	L'élève est déséquilibré pendant la succession des bonds.	L'écrasement au sol : recherche d'un pied actif pour rebondir.	Rebondir.		
		L'équilibre pendant la succession des bonds.	Utiliser les segments libres (bras, jambes) pour rester équilibré pendant l'ensemble du saut.		
Réception	L'élève, emporté par sa vitesse, bascule vers l'avant à la réception.	L'équilibre pendant l'envol.	Se redresser pendant l'envol pour se réceptionner sur ses deux pieds. Maintenir la tonicité lors de la réception.	SL-S9 Réception SL-S7 Tête foulard <i>(situations décrites dans doc Sauter loin)</i>	→Conserver les bras en avant. →Se réceptionner sur ses pieds joints.

SITUATION DE REFERENCE È Multibonds cycle 3



- Zones d'appel et zones de réception de 20 cm chacune.
- 3 couloirs différents : zone appel + 2 m / ZA + 2,40 / ZA + 2,80.

Consigne : « cours et rebondis en trois bonds dans la zone d'appel pour aller le plus loin possible ».

- L'objectif est que l'élève améliore sa performance entre la première et la dernière séance.
- L'élève réalise au minimum six sauts.
- Un élève saute / un élève relève la performance
- Organiser plusieurs sautoirs en parallèle.

Critères d'observation pour le maître :

Faire pointer le regard du couple observateur/sauteur sur :

- L'enchaînement course d'élan et impulsion sans rupture.
- Pied d'appel Droite-Gauche-Droite et réception ou Gauche-Droite-Gauche et réception.
- La régularité des bonds et repérer « l'écrasement ».
- La réception sur les pieds de manière groupée sans déséquilibre arrière.

Variables : on pourra pondérer les valeurs de chacune des zones d'appel et/ou de réception.

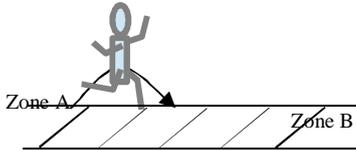
Fiche évaluative

Nom : Prénom :	ZA	ZR	Si retombe en arrière à la réception	Total	Observations
	Nombre de points	Nombre de points	- 1 point		
EVALUATION 1					
EVALUATION 2					
EVALUATION 3					

De « l'élève fait une enjambée lors du premier bond et s'écrase au suivant / l'élève est déséquilibré pendant la succession des bonds »

à : « **L'élève enchaîne des bonds réguliers en restant équilibré pendant l'ensemble du saut** »

MB-S1 Le tapis

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Un chemin formé de 5 ou 6 tapis. Une zone A en début du chemin. Une zone B à l'arrivée. Un départ variable pour la prise d'élan matérialisé par un plot.</p>  <p>The diagram shows a runner in a blue shirt and black shorts in the middle of a jump. Below the runner is a horizontal line representing the ground. To the left of the runner is a shaded area labeled 'Zone A'. To the right of the runner is a hatched area labeled 'Zone B'. A small black triangle (the plot) is positioned on the ground between Zone A and Zone B, with an arrow pointing towards it from the runner's feet.</p>	<p>« Faites le moins de bonds possibles pour aller de A en B. »</p>	<p>Situer le nombre de bonds. Sur dix essais, parvenir à réduire le nombre de bonds.</p>	<p>L'appel dans la zone A se fait sur un pied. L'élève continue à courir après le dernier tapis.</p>

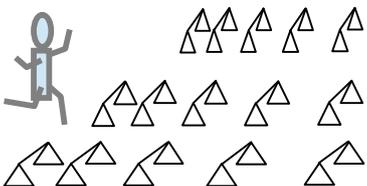
Je réussis quand :

→ **J'enchaîne sans arrêt ma course et mon impulsion.**

De « l'élève fait une enjambée lors du premier bond et s'écrase au suivant / l'élève est déséquilibré pendant la succession des bonds »

à : « **L'élève enchaîne des bonds réguliers en restant équilibré pendant l'ensemble du saut** »

MB-S2 Des parcours

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Plusieurs parcours avec 5 ou 6 obstacles de plus en plus espacés.</p> <p>Il s'agit de franchir un maximum d'obstacles en prenant un appui par intervalle et en essayant plusieurs fois chacun des parcours du plus facile au plus difficile.</p> <p>Un observateur écoute la régularité des appuis.</p> 	<p>« Franchis les obstacles en prenant un appui entre chaque obstacle. »</p>	<p>L'élève adapte le franchissement en fonction de l'espacement entre les obstacles.</p>	<p>Repérer les locomotives avec des dossards « fluo ».</p> <p>Un voyageur ne fait pas plus d'un tour pour l'obliger à multiplier les départs.</p> <p>Obstacles : coupelles souples (type chapeau chinois).</p>

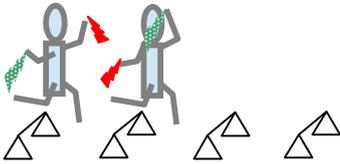
Je réussis quand :

→ **J'enchaîne ma course et mon impulsion dans la zone d'appel et sans arrêt.**

De « l'élève fait une enjambée lors du premier bond et s'écrase au suivant / l'élève est déséquilibré pendant la succession des bonds »

à : « **L'élève enchaîne des bonds réguliers en restant équilibré pendant l'ensemble du saut** »

MB-S3 Les foulards

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Un parcours formé d'obstacles à franchir.</p> <p>Le sauteur dispose d'un foulard dans chaque main.</p> 	<p>« Après la prise d'impulsion vous devez franchir les obstacles en montant alternativement chaque foulard « haut » à chaque bond. »</p>	<p>Réussir à monter haut les bras à chaque bond.</p>	<p>Veiller à ce que les plots soient espacés régulièrement</p> <p>Attention : une trop grande élévation peut entraîner un écrasement à la réception</p>

Je réussis quand :

→ **Je** enchaîne sans arrêt ma course et mon impulsion.

De « l'élève fait une enjambée lors du premier bond et s'écrase au suivant / l'élève est déséquilibré pendant la succession des bonds »

à : « **l'élève enchaîne des bonds réguliers en restant équilibré pendant l'ensemble du saut** »

MB-S4 La forme des bonds

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation								
<p>Par groupe de 2 : un sauteur et un observateur</p> <p>Une zone d'élan et une zone de réception graduée.</p> <p>L'observateur peut dessiner la forme des bonds et inscrire le résultat des sauts dans un tableau d'observation.</p> <table border="1" data-bbox="113 875 485 1245"> <thead> <tr> <th>Forme</th> <th>Résultat</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p><i>Variante</i> : L'observateur peut aussi frapper le rythme de chaque bond, le sauteur écoute son rythme</p>	Forme	Résultat							<p>« Vous devez prendre votre élan et effectuer trois rebonds dans la zone de réception. »</p>	<p>Repérer la façon la plus efficace de sauter :</p> <ul style="list-style-type: none"> -bonds longs/courts - bonds hauts/rasants 	<p>Il peut y avoir plusieurs parcours en parallèle pour faciliter la prise d'observations.</p> <p>Monter les genoux pendant les bonds.</p>
Forme	Résultat										
											
											
											

Je réussis quand :

→ **J'enchaîne ma course et mon impulsion dans la zone d'appel et sans arrêt.**

Equipe Départementale EPS
de la Haute Garonne

~~L~~athlétisme à l'~~É~~cole

Lancer en élémentaire



2012

Equipe Départementale EPS
de la Haute Garonne

Éthlétisme à École

Lancer au cycle 2



2012

LANCER : Introduction

Définition de l'activité générale :

« 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.

Définitions spécifiques concernant les lancers :

Il existe trois types de 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.

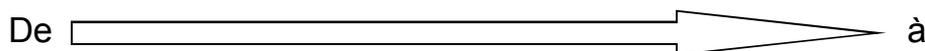
- Le lancer « en rotation » (type Disque) : cerceaux, comètes, gros carton, gros ballon, objets volumineux

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.

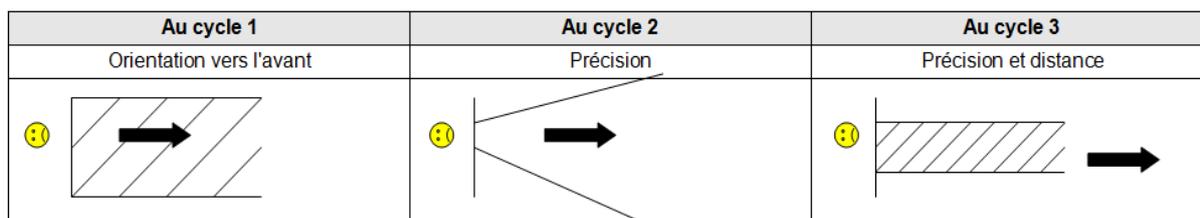
L'objet à lancer et le dispositif induisent le type de lancer.

Typologie des lancers à l'école	Position de la caisse par rapport au lanceur			
	Préhension	Latéral	Devant	Derrière
Gros cartons, ballons de basket	2 mains	Poussée	Poussée	Rotation/poussée
Balles, sacs de graines, vortex, manches à balai	1 main	Bras cassé	Bras cassé	Bras cassé
Cerceaux	1 ou 2 mains	Rotation	Bras cassé	Rotation
Anneaux	1 main	Bras cassé	Bras cassé	Rotation
Comètes	1 main	Rotation	Rotation/bras cassé	Rotation/bras cassé
Morceaux de tuyaux	1 main	Rotation	Bras cassé	rotation
Frites	2 mains	Rotation	Bras cassé	Rotation

Transformations motrices attendues :



Maternelle Lancer vers l'avant	Cycle 2 Lancer précis	Cycle 3 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



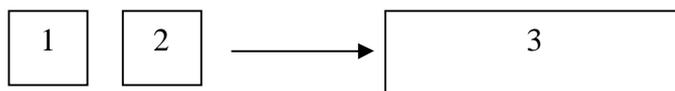
Repères des compléments des programmes (2012) :

Activités athlétiques	CP	CE1	CE2	CM1	CM2
Lancer loin	-Lancer à une main des objets légers et variés: * en adaptant son geste à l'engin ; * en enchaînant un élan réduit et un lancer ; * en identifiant sa zone de performance. -Lancer des objets lestés : * en variant les trajectoires (plus horizontale, plus vers le haut) pour identifier la plus performante ; * en variant le geste de lancer (en poussée, devant ou au-dessus de la tête).	-Lancer à une main des objets légers et variés : * enchaîner une prise d'élan et un lancer sans s'arrêter. * lancer dans une zone définie * diversifier les prises d'élan ; * construire une trajectoire en direction et en hauteur ; * lancer avec pied en avant opposé au bras du lancer. -Lancer d'objets lestés à deux mains * construire une trajectoire parabolique en direction et en hauteur ; * augmenter le chemin de lancement. -Enchaîner une prise d'élan et un lancer, à partir d'une zone d'élan et renouveler sa performance au moins 4 fois sur 5 essais.	-Lancer avec pied en avant opposé au bras du lancer. -Enchaîner course d'élan et lancer sans ralentir. * lancer dans l'espace défini et rester face à la cible après le lancer. -Construire une trajectoire en direction et en hauteur. -Adapter son geste à l'engin (balle lestée, vortex, javelot, anneau...).	-Diversifier les prises d'élan (course droite, pas chassés). -Construire une trajectoire parabolique.	-Diversifier les prises d'élan (course droite, pas chassés...). -Augmenter le chemin de lancement (bras allongé, en arrière de l'axe tête-tronc-jambe). → Effectuer plusieurs lancers, avec différents engins, pour réaliser une trajectoire optimale en liant dans un seul mouvement élan, lancer et accompagnement.

Mise en Œuvre de l'activité : dispositifs et conditions de sécurité

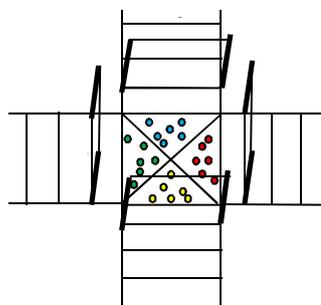
1. L'organisation des espaces

- 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

2. Les règles de sécurité pour lancer

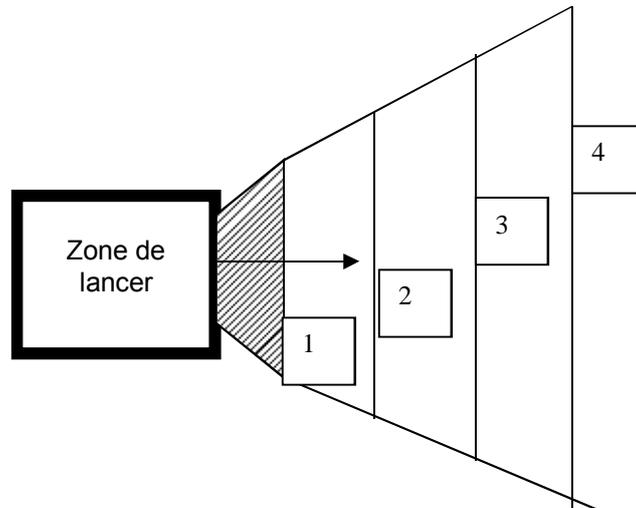
- Définir avec les élèves un axe de lancer
- Lancer au signal de l'enseignant
- Récupérer au signal : après chaque lancer ou quand tous les engins ont été lancés.

LANCER : Cycle 2 - CP/CE1

Passer de « lancer vers l'avant » à « lancer précis dans un secteur »

Thèmes de travail	Comportements observés	<u>Obstacles à franchir</u> (ce qui est à modifier)	Ce qui est à apprendre	Situations d'apprentissage	
				Ce qui est à faire	Critères de réussite
Organiser des lancers différents selon l'objet à lancer	L'élève jette l'objet avec le bras en sautant. Il le tient à pleine main.	Utilisation exclusive du bras. Tenue de l'objet à pleine main.	Prendre une position de départ de profil, pieds décalés sur l'axe de lancer.	L-S1 Les chercheurs L-S2 L-S3 L-S4 La prise d'objets	→ Mes pieds sont décalés sur l'axe du lancer. → Quel que soit l'objet et le type de lancer, je tiens l'engin « relâché » dans ma main. → Je lance loin en tenant l'objet du bout des doigts.
Prendre de l'élan	L'élève s'arrête et jette l'objet.	Rupture dans le lancer (trajet – trajectoire).	Lancer avec tout le corps en se grandissant.	L-S5 La prise en arrière L-S6 Tic-tac lâche L-S7 Tendre le ressort (à genou) L-S8 Tendre le ressort (le tendeur)	→ Je déclenche le lancer avant la pose du pied avant (donc à la pose du pied arrière au sol). → Après avoir lancé je suis emporté par mon élan et je me retrouve dans la zone grisée. → Je lance en restant équilibré
Lancer vers le haut	L'élève lance l'objet à plat.	Trajectoire plate ou descendante.	Lancer haut pour aller loin.	L-S9 Les géants (bras cassé) L-S9 bis Les géants (en poussée) L-S9 ter Les géants (en rotation) L-S10 La corde	→ J'atteins une des cibles. → L'engin passe au-dessus du fil. → Je lance de façon régulière dans la zone la plus éloignée.
Atteindre une zone	L'élève lance l'objet devant lui dans une zone de 180°.	Direction de l'objet aléatoire.	Lancer dans une zone de plus en plus axiale et éloignée	L-S10 La corde L-S11 Les terriers L-S12 Les zones L-S13 Puissance 3	→ Je lance de façon régulière dans la zone la plus éloignée. → Je lance de façon régulière dans la partie 3 de la zone la plus resserrée. → J'atteins régulièrement la zone la plus éloignée. → Je lance de façon régulière dans la zone 3.

SITUATION DE REFERENCE - cycle 2



L'espace entre chaque zone est de 1,50 m.

Consigne : « lance l'engin pour atteindre la zone la plus éloignée »

- L'élève réalise 4 lancers. Les points de chaque lancer sont additionnés.
- L'objectif est que l'élève améliore son score entre la première et la dernière séance.
- Chaque engin correspond à un type de lancer (voir tableau du préambule) selon le matériel disponible ou le choix pédagogique de l'enseignant.

Fiche évaluative

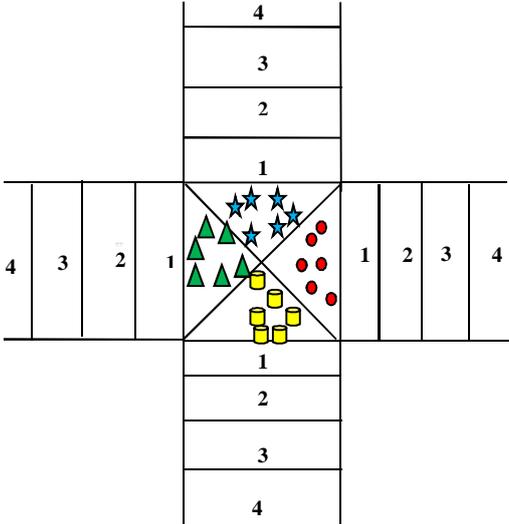
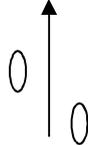
Nom :	Engin 1 :					Engin 2 :					Engin 3 :				
	L1	L2	L3	L4	TOT	L1	L2	L3	L4	TOT	L1	L2	L3	L4	TOT
EVALUATION 1															
EVALUATION 2															
EVALUATION 3															

Noter dans les cases le nombre de points correspondant à la zone atteinte pour chaque lancer (L1 : lancer 1, L2 : lancer 2 ...)

La case « total » (TOT) comptabilise l'ensemble des quatre lancers.

De « l'expérimentation de lancers »
à : « organiser son lancer en fonction de l'objet »

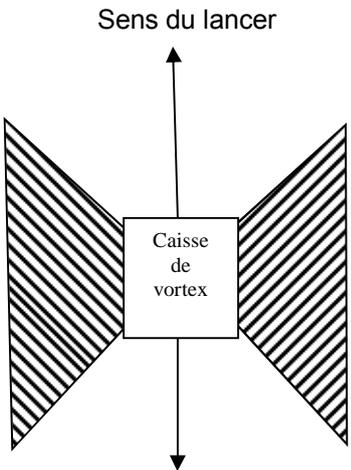
L-S1 Les chercheurs

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
 <ul style="list-style-type: none"> - 4 groupes - Ateliers identiques - Dans un espace orienté, de nombreux essais. - Intérêt : aspect ludique, travail en équipe, contrat d'équipe. 	<p>Lancer l'engin en essayant différentes façons : de profil / de face ; pieds serrés / pieds décalés.</p>	<p>Amener les élèves à identifier : position départ de profil, pieds décalés sur l'axe de lancer. Pour un droitier.</p>  <p>Pieds inversés pour un gaucher.</p>	<p>-Organiser quatre ateliers pour chaque type de lancers en variant les engins : -Lancer bras cassé -Lancer en poussée -Lancer en rotation ; dans ce cas, pour des raisons de sécurité « éclater le dispositif ».</p> <p>-Faire l'inventaire des différents types de lancer (affiche). Trier les propositions en fonction de leur efficacité.</p>

Je réussis quand :
→ Mes pieds sont décalés sur l'axe du lancer

De « prendre l'objet à pleine main »
à : « adapter la prise à l'objet »

L-S2 La prise d'objets (bras cassé)

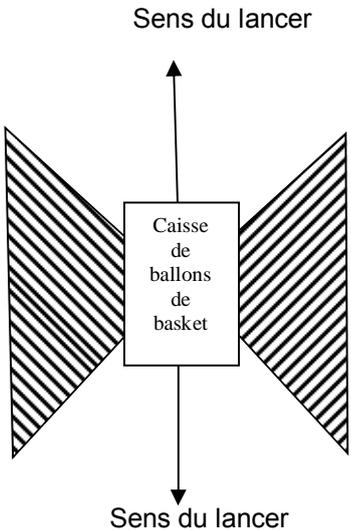
Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
 <p>Sens du lancer</p> <p>Sens du lancer</p> <p>Caisse de vortex</p> <p>Dans un espace orienté, Un seul objet lancé par atelier, de nombreux essais. Proposer la même situation avec :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Des balles lestées - Des barres en plastique - Des fusées <p>Tout type d'objet qui se lance en bras cassé.</p>	<p>Lance l'objet à une main en essayant différentes façons de le tenir.</p>	<p>Prise en porte-plume, du bout des doigts</p>	<p>Balle lestée : tenue par le bout des doigts, ne reposant pas dans la paume de la main</p> <p>Barre en plastique ou fusée : tenue par le bout des doigts (pouce et index), reposant sur la « viande du pouce »,</p> <p>Vortex : posé sur la main par l'arrière de l'olive.</p>

Je réussis quand :

- Quel que soit l'objet et le type de lancer, je tiens l'engin « relâché » dans ma main.
- Je lance loin en tenant l'objet du bout des doigts.

De « prendre l'objet à pleine main »
à : « adapter la prise à l'objet »

L-S3 La prise d'objets (en poussée)

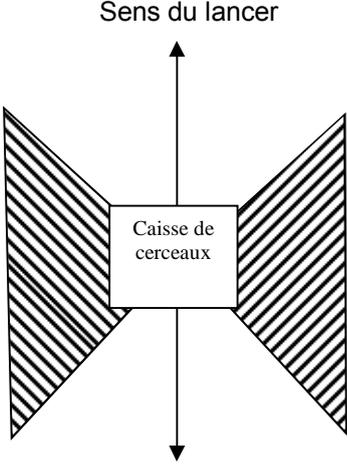
Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<div style="text-align: center;">  </div> <p>Dans un espace orienté,</p> <p>Un seul objet lancé par atelier, de nombreux essais. Proposer la même situation avec :</p> <ul style="list-style-type: none"> - sacs lourds - poids - medecine-ball - boîte à chaussures <p>Tout type d'objet qui se lance en poussée.</p>	<p>Lance l'engin en essayant différentes façons de le tenir.</p>	<p>Tenue de l'engin à deux mains (une qui porte l'objet, l'autre qui stabilise),</p> <p>Près du <i>tronc/axe</i>,</p> <p>Coudes hauts, sous l'engin, à hauteur d'épaule,</p> <p>Les doigts des deux mains se regardent.</p>	<p>Tout autre objet que le poids est posé dans la paume de la main qui lance.</p> <p>Le poids peut être proposé aux élèves mais après avoir expérimenté les autres objets ; il doit être posé sur les phalanges et non dans la main.</p>

Je réussis quand :

- Quel que soit l'objet et le type de lancer, je tiens l'engin « relâché » dans ma main.
- Je lance loin en tenant l'objet près du corps, coude haut à hauteur d'épaule.

De « prendre l'objet à pleine main »
à : « adapter la prise à l'objet »

L-S4 La prise d'objets (en rotation)

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
 <p>Sens du lancer</p> <p>Caisse de cerceaux</p> <p>Sens du lancer</p> <p>Dans un espace orienté,</p> <p>Un seul objet lancé par atelier, de nombreux essais. Proposer la même situation avec :</p> <ul style="list-style-type: none"> - des anneaux - des tuyaux d'arrosage <p>Tout type d'objet qui se lance en rotation...</p>	<p>Lance l'engin en essayant différentes façons de le tenir.</p>	<p>Tenue de l'engin paume de la main vers le bas.</p>	<p>Tenue non crispée,</p> <p>Dans le creux des doigts,</p>

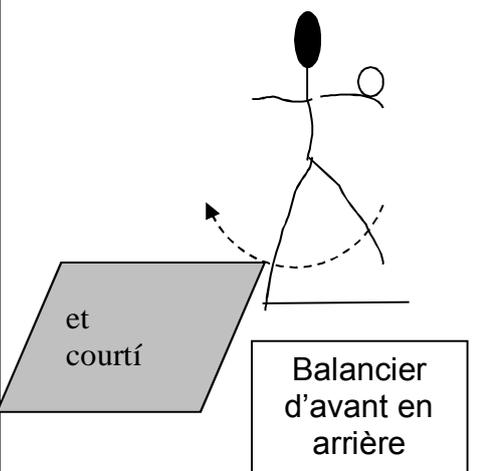
Je réussis quand :

→ Quel que soit l'objet et le type de lancer, je tiens l'engin « relâché » dans ma main.

→ Je lance loin en tenant l'objet paume de la main orientée vers le bas.

De « à l'aplomb des appuis ou en avant des appuis »
à : « engin légèrement en arrière des appuis »

L-S6 Le Tic-Tac-Lâche (et court)

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Dans un espace orienté, Un seul type d'engin, De nombreux essais.</p> 	<p>Dire aux enfants : - « Tic » - « Tac » - « Lâche » (cf. aide à la réalisation pour définir les moments du lancer)</p>	<p>Le corps s'incline vers l'arrière. Les jambes sont fléchies. L'engin est en arrière des appuis. Après le lâcher, l'enfant est emporté par son élan (la zone grisée)</p>	<p>Lancer avant que le pied avant ne touche le sol. Verbaliser : - « Tic » sur l'appui avant, - « Tac » sur l'appui arrière (déclencher le lancer au-delà de la verticale) - « Lâche » avant de passer sur l'appui avant.</p> <p>Réaliser plusieurs balancements en augmentant au fur et à mesure leur amplitude. « Finir grand » en poussant sur les jambes. L'élan créé par le tic-tac doit emporter l'enfant vers l'avant (zone avant grisée sur le schéma).</p>

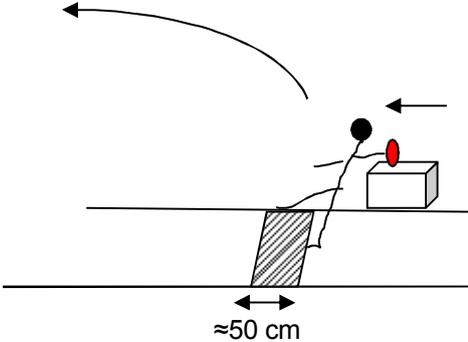
Je réussis quand :

→ **Je lâche l'engin avant que mon pied avant ne touche le sol.**

→ **Après avoir lancé je suis emporté par mon élan et je me retrouve dans la zone grisée.**

De « lancer à l'arrêt »
à : « prendre de l'élan »

L-S5 La prise en arrière

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
 <p>≈50 cm</p> <p>Dans un espace orienté.</p> <p>Des objets sont posés sur une table (à hauteur de cuisse) en arrière du lanceur.</p> <p>De nombreux essais.</p>	<p>Je me penche en arrière en soulevant le pied avant (pour prendre l'objet sur la table derrière moi). Je bascule de l'arrière vers l'avant pour lancer sans marquer d'arrêt. Je lance avant d'avoir posé le pied avant au sol. Interdit de poser les pieds dans la zone hachurée.</p> <p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> - reculer la caisse -faire varier les types d'engins (bras cassé ou poussée). -pour le lancer en rotation la caisse sera positionnée dans le dos du lanceur. 	<p>Lancer avec tout le corps en se grandissant. Le corps s'incline vers l'arrière. L'engin est en arrière des appuis. Lancer l'engin avant que le pied avant ne touche le sol.</p>	<p>Avoir les jambes fléchies. S'équilibrer avec le bras opposé. Lâcher l'engin dès que le pied avant touche le sol.</p>

Je réussis quand :

→ Je déclenche le lancer avant la pose du pied avant au sol (donc à la pose du pied arrière au sol).

De « lancer à l'arrêt»

à : « **prendre de l'élan** »

L-S7 Tendre le ressort (à genou)

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Dans un espace orienté,</p> <p>Le lanceur est à genou de profil.</p> <p>Pour les lancers bras cassé ou en poussée : L'engin est placé à sa gauche ou à sa droite au sol</p> <p>Pour les lancers en rotation ; l'engin est placé légèrement en arrière et à hauteur de main.</p> <p>Le lanceur doit attraper l'engin et le lancer.</p> <p>Répéter l'action à plusieurs reprises et en éloignant de plus en plus l'engin du lanceur.</p>	<p>Attrape l'engin situé à côté ou derrière toi et lance-le.</p>	<p>Le haut du corps s'incline fortement vers l'arrière à la limite du déséquilibre.</p> <p>L'engin est en arrière des appuis.</p>	<p>Le lanceur regarde dans l'axe du lancer et s'équilibre avec l'autre bras.</p>

Je réussis quand :

→ **Je lance en restant équilibré.**

De « lancer à l'arrêt»

à : « prendre de l'élan »

L-S8 Tendre le ressort (le tendeur)
(uniquement pour les lancers « bras cassé »)

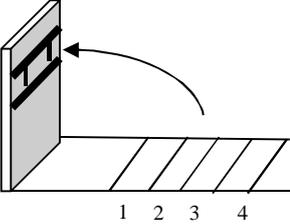
Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
 <p>Dans un espace orienté, le lanceur tient l'objet en arrière, son camarade le suit en tenant sa main du bout des doigts. Un cerceau est placé en avant du lanceur.</p> <p>De nombreux essais.</p>	<p>Le « tendeur » maintient la main du lanceur qui résiste. Dès que le lanceur droitier pose le pied droit dans le cerceau, le « tendeur » lâche la main. Le lanceur déclenche alors son lancer. Situation inverse pour un gaucher.</p>	<p>Le haut du corps s'incline fortement vers l'arrière. A la limite du déséquilibre. L'engin est en arrière des appuis.</p>	<p>Le lanceur regarde loin, droit devant lui et s'équilibre avec l'autre bras.</p>

Je réussis quand :

→ Je lâche l'engin dès que j'ai posé le pied avant au sol.

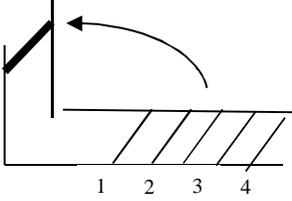
De « à l'aplomb des appuis ou en avant des appuis »
à : « **engin légèrement en arrière des appuis** »

L-S9 Les géants (avec bras cassé)

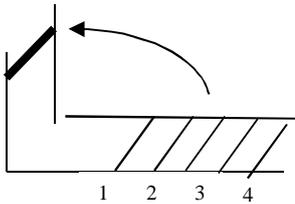
Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Engin léger / bras cassé :</p> <p>De nombreux essais.</p> <p>Angle à 30°</p>  <p>30° pour les lancers type « javelot »</p>	<p>Lance de la zone 1 (la plus proche), puis zone 2, puis zone 3... pour atteindre une cible qui est au mur.</p> <p>Essaie pieds serrés, pieds décalés.</p>	<p>Lancer avec tout le corps en se grandissant.</p> <p>Atteindre la cible.</p> <p>Finir grand.</p> <p>L'engin est bien en arrière de la verticale.</p> <p>Les jambes sont fléchies.</p>	<p>Faire identifier aux observateurs que plus on s'éloigne (vers la zone 4) plus le haut du corps s'incline.</p> <p>Viser la cible avec le coude du bras non-lanceur.</p> <p>Regarder la cible à atteindre.</p> <p>La position « pieds décalés » est à privilégier.</p>

Je réussis quand :
→ **Je atteins une des cibles.**

L-S9 bis Les géants (en poussée)

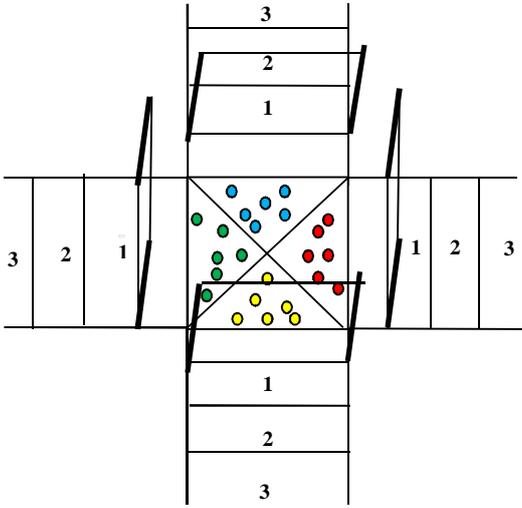
<p>Engin lourd / en poussée :</p> <p>Monter le fil au fur et à mesure que l'on recule pour continuer à viser haut.</p> <p>De nombreux essais.</p> <p style="text-align: center;">Angle à 40°</p>  <p>40° pour les lancers type « poids »</p>	<p>Lance de la zone 1 (la plus proche), puis zone 2, puis zone 3...par-dessus le fil tendu.</p> <p>Essaie pieds serrés, pieds décalés.</p>	<p>Lancer avec tout le corps en se grandissant.</p> <p>Franchir le fil tendu.</p> <p>Finir grand.</p> <p>L'engin est bien en arrière de la verticale.</p> <p>Les jambes sont fléchies.</p> <p>Le coude est haut.</p>	<p>Faire identifier aux observateurs que plus on s'éloigne (vers la zone 4) plus le haut du corps s'incline.</p> <p>La main qui équilibre peut soutenir l'engin.</p> <p>Regarder au-dessus du fil.</p> <p>La position « pieds décalés » est à privilégier.</p>
---	--	--	--

Je réussis quand :
 → **L'engin passe au-dessus du fil**

L-S9 ter Les géants (en rotation)			
<p>Rotation :</p> <p>Monter le fil au fur et à mesure que l'on recule pour continuer à viser haut.</p> <p>De nombreux essais.</p> <div style="text-align: center;"> <p>Angle à 30°</p>  </div> <p>30° pour les lancers type « disque »</p>	<p>Lance de la zone 1 (la plus proche), puis zone 2, puis zone 3...par-dessus le fil tendu.</p> <p>Essaie pieds serrés, pieds décalés.</p>	<p>Lancer avec tout le corps en se grandissant.</p> <p>Franchir le fil tendu.</p> <p>Finir grand.</p> <p>Augmenter l'amplitude de la rotation (vissage du corps autour de l'axe vertical).</p> <p>Les jambes sont fléchies.</p>	<p>Faire identifier aux observateurs que pour lancer loin, la rotation doit être plus grande.</p> <p>Le bras non-lanceur équilibre la rotation.</p> <p>Regarder au-dessus du fil.</p> <p>La position « pieds décalés » est indispensable.</p> <p>Lâcher l'engin avant de dépasser l'axe du corps. (repère : venir buter sur l'autre bras qui vise dans l'axe)</p>

Je réussis quand :

→ **L'engin passe au-dessus du fil.**

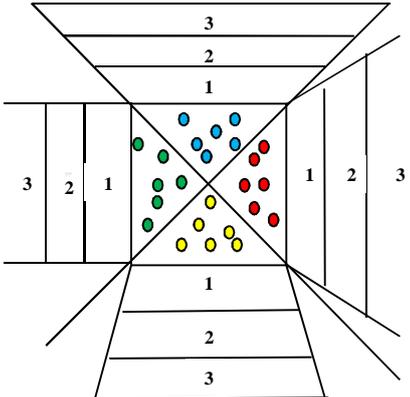
De « lancer à plat » à : « lancer haut pour aller loin »			
L-S10 La corde			
Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Angle du lancer = à adapter selon le type de lancer 30° ou 40°.</p>  <ul style="list-style-type: none"> - 4 groupes - Ateliers identiques - Intérêt : aspect ludique, travail en équipe, contrat d'équipe. 	<p>Lancer l'engin par-dessus la corde et atteindre une cible</p> <p><u>Variables :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - varier les objets à lancer -varier les types de lancers ; pour des raisons de sécurité « éclater» le dispositif pour les lancers en rotation. -varier le nombre de zones -varier la largeur des zones -varier la profondeur des zones -varier la hauteur de l'obstacle 	<p>Les élèves sont capables de lancer plusieurs fois l'objet dans la zone la plus éloignée.</p>	<p>Privilégier les lancers « loin dans l'axe »</p> <p>Finir le lancer en montrant la cible.</p> <p>Afin que les élèves identifient clairement le critère de réussite, compter les points pour chaque élève ou pour chaque équipe (1pt, 2pts, 3pts, 4pts...)</p>

Je réussis quand :
→ Je lance de façon régulière dans la zone la plus éloignée.

De « lancer devant»

à : « lancer dans une zone de plus en plus réduite »

L-S11 Les terriers

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
 <ul style="list-style-type: none"> - 4 groupes - Ateliers différenciés - Rotation en fonction des difficultés - Intérêt : aspect ludique, travail en équipe, contrat d'équipe. 	<p>Lancer l'engin le plus loin possible sans qu'il sorte de la zone définie.</p> <p><u>Variables :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Faire varier les objets à lancer -Faire varier les types de lancers ; pour des raisons de sécurité « éclater» le dispositif pour les lancers en rotation. 	<p>Les élèves sont capables de lancer plusieurs fois l'objet dans la partie la plus éloignée de la zone la plus resserrée.</p>	<p>Privilégier les lancers « loin dans l'axe »</p> <p>Finir le lancer en montrant la cible.</p> <p>Afin que les élèves identifient clairement le critère de réussite, compter les points pour chaque élève ou pour chaque équipe (1pt, 2pts, 3pts)</p> <p>Demander aux élèves d'annoncer la zone visée.</p> <p>Si l'élève réussit, passer dans l'atelier où la zone de réception est plus resserrée ; et inversement si l'élève lance en dehors de la zone de réception.</p>

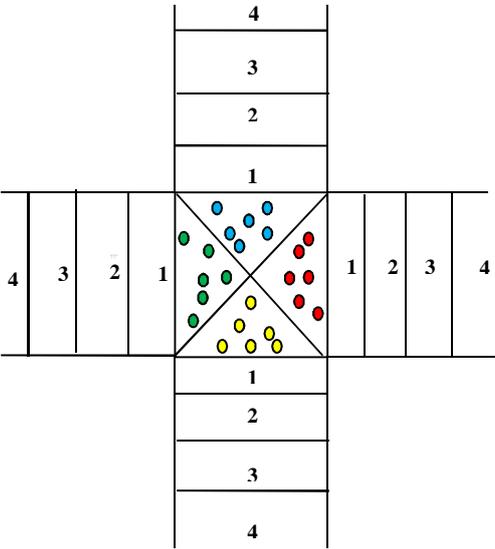
Je réussis quand :

→ Je lance de façon régulière dans la partie 3 de la zone la plus resserrée.

De « lancer devant»

à : « lancer dans une zone de plus en plus éloignée »

L-S12 Les zones

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
 <ul style="list-style-type: none"> - 4 groupes - Ateliers identiques - Intérêt : aspect ludique, travail en équipe, contrat d'équipe. 	<p>Lancer l'engin le plus loin possible en restant dans la zone de lancement.</p> <p><u>Variables :</u> -Faire varier les objets à lancer -Faire varier les types de lancers ; pour des raisons de sécurité « éclater» le dispositif pour les lancers en rotation. -Faire varier le nombre de zones -Faire varier la largeur des zones -Faire varier la profondeur des zones</p>	<p>Les élèves sont capables de lancer plusieurs fois l'objet dans la zone la plus éloignée</p>	<p>Privilégier les lancers « loin dans l'axe »</p> <p>Finir le lancer en montrant la cible.</p> <p>Afin que les élèves identifient clairement le critère de réussite, compter les points pour chaque élève ou pour chaque équipe (1pt, 2pts, 3pts, 4pts ...) : contrat défi.</p>

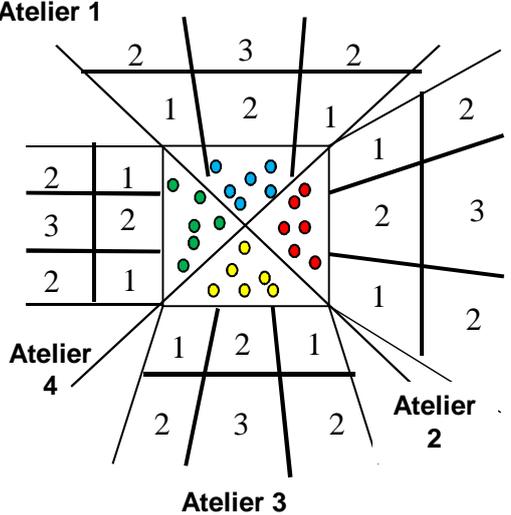
Je réussis quand :

→ **Je** ~~Je~~ **atteins régulièrement la zone la plus éloignée.**

De « lancer devant »

à : « lancer dans une zone de plus en plus axiale et éloignée »

L-S13 Puissance 3

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Atelier 1</p>  <p>Atelier 4</p> <p>Atelier 3</p> <p>Atelier 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 groupes - Ateliers différenciés : de l'atelier 1 à l'atelier 4 l'axe de lancer est de plus en plus réduit. - Rotation en fonction de la difficulté - Intérêt : aspect ludique, travail en équipe, contrat d'équipe. 	<p>Lancer l'engin le plus loin possible en restant dans la zone de lancement.</p> <p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Faire varier les objets à lancer -Faire varier les types de lancers ; le lancer en rotation n'est pas adapté à ce dispositif. -Eloigner les cibles 	<p>Les élèves sont capables de lancer plusieurs fois l'objet dans la même zone numérotée.</p>	<p>Privilégier les lancers « loin dans l'axe »</p> <p>Finir le lancer en montrant la zone visée.</p> <p>Afin que les élèves identifient clairement le critère de réussite, compter les points pour chaque élève ou pour chaque équipe (1pt, 2pts, 3pts) : contrat défi.</p> <p>Si l'élève réussit, passez dans l'atelier où la zone de réception est plus resserrée ; et inversement si l'élève lance en dehors de la zone de réception.</p>

Je réussis quand :

→ Je lance de façon régulière dans la zone 3.

Equipe Départementale EPS
de la Haute Garonne

~~L~~athlétisme à l'~~É~~cole

Lancer au cycle 3



2012

LANCER : Introduction

Définition de l'activité générale :

« 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.

Définitions spécifiques concernant les lancers :

Il existe trois types de 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.

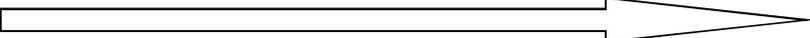
- Le lancer « en rotation » (type Disque) : cerceaux, comètes, gros carton, gros ballon, objets volumineux

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.

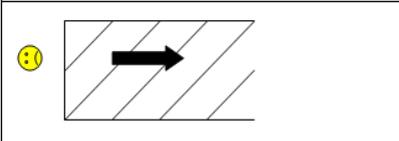
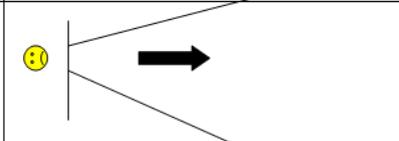
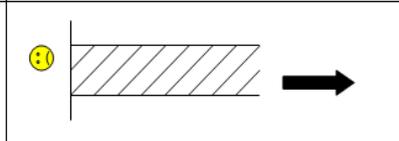
L'objet à lancer et le dispositif induisent le type de lancer.

Typologie des lancers à l'école	Position de la caisse par rapport au lanceur			
	Préhension	Latéral	Devant	Derrière
Gros cartons, ballons de basket	2 mains	Poussée	Poussée	Rotation/poussée
Balles, sacs de graines, vortex, manches à balai	1 main	Bras cassé	Bras cassé	Bras cassé
Cerceaux	1 ou 2 mains	Rotation	Bras cassé	Rotation
Anneaux	1 main	Bras cassé	Bras cassé	Rotation
Comètes	1 main	Rotation	Rotation/bras cassé	Rotation/bras cassé
Morceaux de tuyaux	1 main	Rotation	Bras cassé	rotation
Frites	2 mains	Rotation	Bras cassé	Rotation

Transformations motrices attendues :

De  à

Maternelle Lancer vers l'avant	Cycle 2 Lancer précis	Cycle 3 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

Au cycle 1 Orientation vers l'avant	Au cycle 2 Précision	Au cycle 3 Précision et distance
		

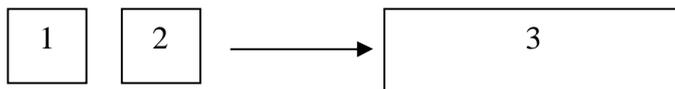
Repères des compléments des programmes (2012) :

Activités athlétiques	CP	CE1	CE2	CM1	CM2
Lancer loin	-Lancer à une main des objets légers et variés: * en adaptant son geste à l'engin ; * en enchaînant un élan réduit et un lancer ; * en identifiant sa zone de performance. -Lancer des objets lestés : * en variant les trajectoires (plus horizontale, plus vers le haut) pour identifier la plus performante ; * en variant le geste de lancer (en poussée, devant ou au-dessus de la tête).	-Lancer à une main des objets légers et variés : * enchaîner une prise d'élan et un lancer sans s'arrêter. * lancer dans une zone définie * diversifier les prises d'élan ; * construire une trajectoire en direction et en hauteur ; * lancer avec pied en avant opposé au bras du lancer. -Lancer d'objets lestés à deux mains * construire une trajectoire parabolique en direction et en hauteur ; * augmenter le chemin de lancement. -Enchaîner une prise d'élan et un lancer, à partir d'une zone d'élan et renouveler sa performance au moins 4 fois sur 5 essais.	-Lancer avec pied en avant opposé au bras du lancer. -Enchaîner course d'élan et lancer sans ralentir. * lancer dans l'espace défini et rester face à la cible après le lancer. -Construire une trajectoire en direction et en hauteur. -Adapter son geste à l'engin (balle lestée, vortex, javelot, anneau...).	-Diversifier les prises d'élan (course droite, pas chassés). -Construire une trajectoire parabolique.	-Diversifier les prises d'élan (course droite, pas chassés...). -Augmenter le chemin de lancement (bras allongé, en arrière de l'axe tête-tronc-jambe). → Effectuer plusieurs lancers, avec différents engins, pour réaliser une trajectoire optimale en liant dans un seul mouvement élan, lancer et accompagnement.

Mise en Œuvre de l'activité : dispositifs et conditions de sécurité

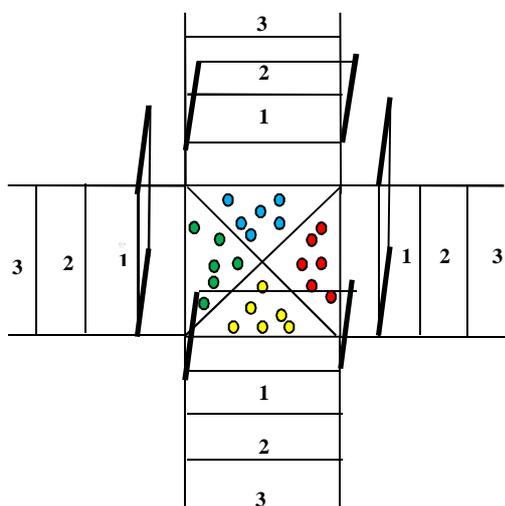
3. L'organisation des espaces

- 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

4. Les règles de sécurité pour lancer

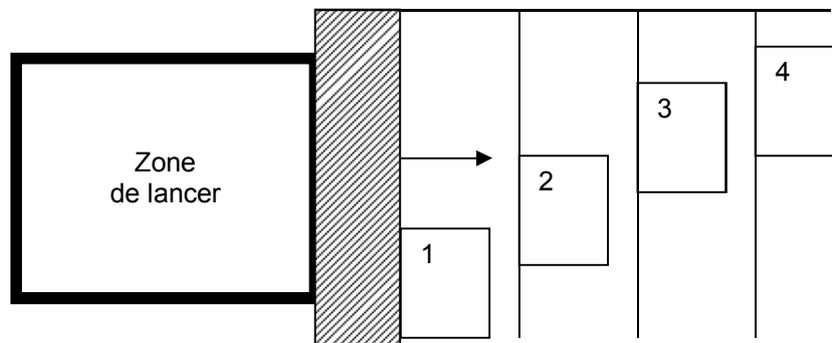
- Définir avec les élèves un axe de lancer
- Lancer au signal de l'enseignant
- Récupérer au signal : après chaque lancer ou quand tous les engins ont été lancés.

LANCER : Cycle 3 - CE2/CM1/CM2

Passer de « lancer précis dans un secteur » à « lancer loin dans l'axe sans marquer d'arrêt »

Thèmes de travail	Comportements observés	Obstacles à franchir (ce qui est à modifier)	Ce qui est à apprendre	Situations d'apprentissage	
				Ce qui est à faire	Critères de réussite
Lancer en élan	L'élève s'arrête après un élan et lance l'engin.	Utilisation exclusive du bras. Rupture dans le lancer.	Lancer avec tout le corps en se grandissant sans marquer d'arrêt.	L-S14 Le mur L-S15 La balle rebondissante	→ J'atteins la bande cible sans marquer d'arrêt dans le lancer → L'engin revient dans l'axe → La zone atteinte par l'engin est de plus en plus éloignée du mur
Lancer haut	L'élève lance l'engin à plat (trajectoire à plat).	Un regard orienté vers le sol.	Lancer avec tout le corps en se grandissant vers le haut, le regard orienté vers une cible haute (ex : l'horizon)	L-S14 Le mur L-S15 La balle rebondissante L-S16 Les géants qui courent (bras cassé) L-S16 bis Les géants qui courent (en rotation)	→ J'atteins la bande cible sans marquer d'arrêt dans le lancer → L'engin revient dans l'axe → La zone atteinte par l'engin est de plus en plus éloignée du mur → J'enchaîne les actions sans m'arrêter. → J'atteins une des cibles.
Lancer loin dans l'axe	L'élève lance l'engin à l'extérieur de l'axe du lancer (très à droite ou très à gauche)	La position du bras et de la main qui lancent dévie de l'axe du lancer.	Lancer avec tout le corps en se grandissant vers le haut, le regard orienté vers une cible haute. La position du bras et de la main qui lancent doit être parallèle à la ligne d'épaules.	L-S10 La corde (cf.fiche cycle 2) L-S17 La cible	→ Je lance de façon régulière dans la zone la plus éloignée. → J'atteins régulièrement la cible la plus éloignée située dans l'axe (10 pts).

SITUATION DE REFERENCE - cycle 3



L'espace entre chaque zone est de 1,50 m.

Consigne : « lance l'engin pour atteindre la zone la plus éloignée »

- L'élève réalise 4 lancers. Les points de chaque lancer sont additionnés.
- L'objectif est que l'élève améliore son score entre la première et la dernière séance.
- Chaque engin correspond à un type de lancer (voir tableau du préambule) selon le matériel disponible ou le choix pédagogique de l'enseignant.

Fiche évaluative

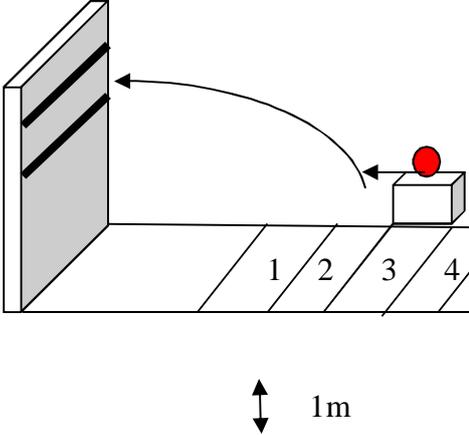
Nom :	Engin 1 :					Engin 2 :					Engin 3 :				
Prénom :	L1	L2	L3	L4	TOT	L1	L2	L3	L4	TOT	L1	L2	L3	L4	TOT
EVALUATION 1															
EVALUATION 2															
EVALUATION 3															

Noter dans les cases le nombre de points correspondant à la zone atteinte pour chaque lancer (L1 : lancer 1, L2 : lancer 2 ...)
 La case « total » (TOT) comptabilise l'ensemble des quatre lancers.

De « lancer vers le haut»

à : « lancer vers le haut avec élan »

L-S14 Le mur

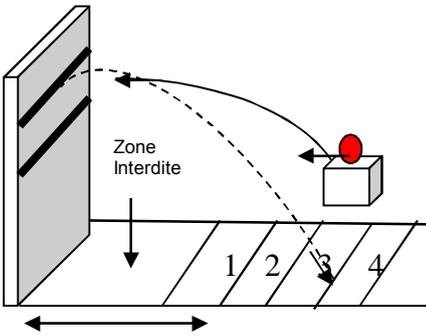
Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
 <p data-bbox="113 898 384 931">Hauteur de la cible</p> <p data-bbox="113 972 517 1039">Travailler éventuellement en binômes.</p>	<p data-bbox="619 423 858 857">-Prendre l'engin en passant (sur une table ou sur la main de son binôme) et lancer dans la zone délimitée sur le mur ; l'engin est pris dans une zone et lancé dans la zone suivante.</p> <p data-bbox="619 898 788 931">Variables :</p> <ul data-bbox="619 936 858 1220" style="list-style-type: none"> -Si l'élève réussit, faire varier la vitesse d'exécution : en marchant ; en trotinant ... -Faire varier la taille de la cible. 	<p data-bbox="893 423 1174 1151">L'élève prend l'engin et le lance de la zone définie au sol (exemple : prise zone 3 et lancer zone 2) Le lanceur est de « profil » par rapport au mur (pieds décalés) Le lanceur a les jambes fléchies et s'équilibre avec le bras opposé. La cible au mur est atteinte. Le corps s'incline vers l'arrière. L'engin est en arrière des appuis.</p>	<p data-bbox="1201 423 1469 490">Privilégier les lancers dans l'axe.</p> <p data-bbox="1201 530 1449 598">Finir le lancer en montrant la cible.</p> <p data-bbox="1201 638 1477 748">Lancer avec tout le corps en se grandissant.</p>

Je réussis quand :

→ ~~Je~~ **Atteins la bande cible sans marquer de arrêt dans le lancer.**

De « lancer vers le haut »
à : « lancer haut avec élan »

L-S15 La balle rebondissante

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
 <p>Minimum 3m : à agrandir en fonction des capacités des élèves.</p> <p>Largeur de la bande cible = 1 mètre</p> <ul style="list-style-type: none"> - Travailler éventuellement en binômes. 	<p>Prendre l'engin (balle de tennis, ballon de basket-ball...) en passant (sur une table ou sur la main de son binôme) et lancer contre le mur ; l'engin est pris dans une zone et lancé dans la zone suivante.</p> <p>Comptage : zone de départ de lancer de l'engin + zone de réception de l'engin (exemple : lanceur en zone 2, la balle atterrit en zone 4 : l'élève marque 6 points)</p> <p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Si l'élève réussit, faire varier la vitesse d'exécution : en marchant ; en trotinant ... -Faire varier la taille de la bande cible. -Faire varier la longueur de la zone interdite -Faire varier la largeur des zones de réception -Faire varier la taille et le poids des objets (balle de tennis, ballon de basket-ball...) 	<ul style="list-style-type: none"> - L'élève prend l'engin et le lance de la zone définie au sol (exemple : prise zone 3 et lancer zone 2) - Le lanceur est de « profil » par rapport au mur (pieds décalés) - Le lanceur a les jambes fléchies et s'équilibre avec le bras opposé. - La cible au mur est atteinte. - Le corps s'incline vers l'arrière. - L'engin est en arrière des appuis. 	<ul style="list-style-type: none"> - Finir le lancer en montrant la cible. - Lancer avec tout le corps en se grandissant. - Définir et tracer avec les élèves la zone du mur la plus efficace (tracée en noir sur le schéma).

Je réussis quand :

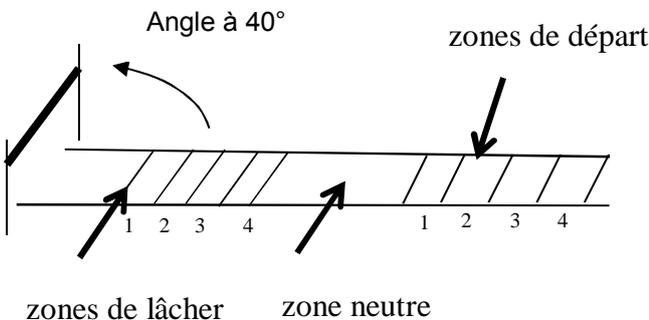
→ L'engin revient dans l'axe

→ La zone atteinte par l'engin est de plus en plus éloignée du mur.

De « lancer à plat »

à : « lancer loin vers le haut »

L-S16 bis Les géants qui courent (lancer en poussée)

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Engin lourd / en poussée :</p> <p>Monter le fil au fur et à mesure que l'on recule pour continuer à viser haut.</p> <p>De nombreux essais.</p> <p><u>Dispositif :</u> zone neutre = 1 m les autres zones =</p>  <p>40° pour les lancers type « poids »</p>	<p>L'engin est posé dans la main, en poussée, en arrière des appuis (pieds). L'élève se place dans la zone de départ n°1 et doit organiser son lancer pour lâcher l'engin dans la zone de lâcher n°1.</p> <p>Si réussite (organiser correctement l'enchaînement des actions et atteindre la cible) alors passer à la zone suivante.</p> <p><u>Variables :</u> -Si l'élève réussit, faire varier la vitesse d'exécution : en marchant ; en trotinant ...</p>	<p>Lancer avec tout le corps en se grandissant.</p> <p>Franchir le fil tendu. Finir grand.</p> <p>L'engin est bien en arrière de la verticale. Les jambes sont fléchies.</p> <p>Le coude est haut.</p>	<p>La main qui équilibre peut soutenir l'engin.</p> <p>Regarder au-dessus du fil.</p> <p>La position « pieds décalés » est à privilégier.</p> <p>Insister sur le fait que l'engin est en arrière des appuis.</p>

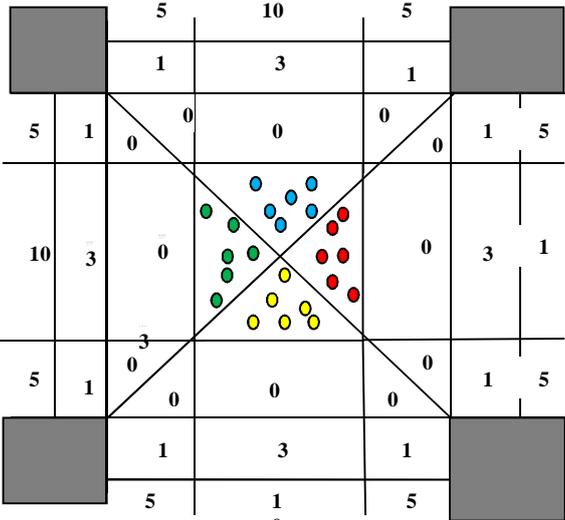
Je réussis quand :

→ Je **J**enchaîne les actions sans **m**arrêter.

→ L'engin passe au-dessus du fil.

De « lancer devant »
à : « lancer dans l'axe, de plus en plus loin »

L-S17 La cible

Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
 <p>- 4 groupes</p> <p>- Ateliers identiques</p> <p>- Intérêt : aspect ludique, travail en équipe, contrat d'équipe.</p>	<p>Lancer l'engin dans une cible de façon à marquer le plus de points possible.</p> <p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Différencier le nombre de zones (+ ou -) dans la cible - Faire varier les objets à lancer - Faire varier les types de lancers. - Faire varier le nombre de cibles 	<p>Les élèves marquent le maximum de points.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Privilégier les lancers « loin dans l'axe » -Finir le lancer en montrant la cible. -Afin que les élèves identifient clairement le critère de réussite, compter les points pour chaque élève ou pour chaque équipe (0pt, 1pt, 3pts, 5pts, 10pts...) -Demander aux élèves d'annoncer la zone visée.

Je réussis quand :

→ J'atteins régulièrement la cible la plus éloignée située dans l'axe (10 pts).