

Observables et critères de réalisation

Course d'obstacles



Travailler sur des obstacles bas.



Regarde la haie suivante.
Regarde la ligne d'arrivée.



Poser une latte à 50/60 cm de la haie.
Retravailler sur des haies basses ou des rivières

Des « ruisseaux » de largeurs variables (entre 0,60m et 0,90m) sont aménagés à l'emplacement habituel des haies.



Retravailler la montée d'escaliers

E 5 :

Courir en montant des escaliers (marche par marche, 2 marches par 2 marches, puis 3,5,6...) en restant bien droit, en se servant des bras, en se grandissant à chaque poussée.

Lancer en poussée



Place le ballon sur le front.



Plie ta jambe avant et rapproche ton pied arrière.



Fléchis un peu les genoux.



Tends tes bras en te grandissant en direction du fil. Pousse vite et fort sur tes jambes.

Saut en longueur



Regarde devant toi. Fixe toi un repère loin devant toi.
Ton buste doit être droit.



Réduis ta distance d'élan.

Prévoir 3 dispositifs en parallèle en utilisant des élans de longueurs différentes (3 foulées, 7 foulées, 15 foulées). Sauter le plus loin possible en franchissant un obstacle bas non dangereux. Comparer les performances sur les 3 dispositifs.



Ne fais pas un pas de géant avant de sauter, mais monte ton genou vers le haut et vers l'avant comme pour monter un escalier haut.



Monte ton genou en te grandissant.

Courir, franchir l'obstacle et continuer à courir en tirant le genou vers l'avant et en fixant le regard au loin.

Course de relais 1

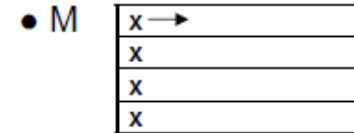


Idem position de départ
course de vitesse
« Pars avec de l'avance
pour empêcher le témoin
de ralentir. »



Cours en gardant ton
attitude habituelle
(utilise tes bras) et ne
tends ton bras qu'une
fois arrivé à bonne
distance du relayeur.

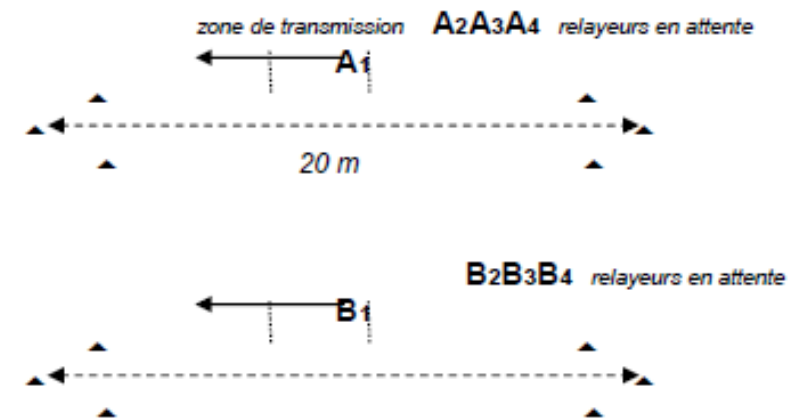
Situation 8 : "Réagir à un signal"



Les élèves, en position correcte de départ, regardent vers l'arrière et démarrent dès qu'un ballon lancé par le maître touche le sol.

Situation 5 : "Relais ovale"

équipe A contre équipe B



Course de relais 2



Mettez-vous d'accord pour occuper chacun une partie du couloir en fonction du choix de la main qui passe et de celle qui reçoit.

Situation 6: "Transmettre le témoin"

A₁ A₂ A₃ A₄ A₅

B₁ B₂ B₃ B₄ B₅

C₁ C₂ C₃ C₄ C₅

Les élèves, par équipes, courent à allure modérée à la queue leu leu. Le dernier a le témoin en main. Au signal, se passer le témoin sans se retourner, sans ralentir, le plus rapidement possible.

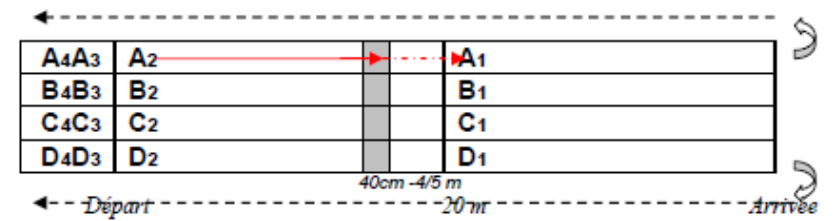


Pour le relayé : mets le témoin dans la main de ton partenaire.

Pour le relayeur :

Sans ralentir, au signal sonore du relayé, étends ton bras vers l'arrière et ouvre la main, pouce écarté vers l'intérieur

Situation 9 : "Prendre le départ à un signal visuel"



Des ressources utiles pour choisir les situations

« L'athlétisme à l'école » EPS 31

Courir vite – Cycle 2

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

Des ressources utiles pour choisir les situations

« L'athlétisme à l'école » EPS 31

Courir vite – Cycle 2

<p>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 »</p>			
<p>CV-S3 Les postures de départ</p>			
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>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.

Des ressources utiles pour choisir les situations

« L'athlétisme à l'école : de l'observation des élèves aux apprentissages » EPS 57

QUELQUES ATTITUDES OBSERVABLES A FAIRE EVOLUER :

Attitudes caractéristiques	Illustrations	Consignes et situations d'aides
L'élève a une mauvaise orientation des appuis.		« Remets-les face à la direction de la course et pense à mettre tes bras en opposition par rapport à tes pieds. »
L'élève a la jambe arrière trop tendue ou trop fléchie et ne parvient pas à pousser efficacement.		« Fléchis légèrement les genoux en gardant le buste droit. »
L'élève fait une première foulée très courte.		« Un repère est mis au sol pour te permettre d'allonger ta première foulée. »
L'élève se redresse dès la première foulée.		« Regarde le plot placé à 5m devant toi et redresse-toi lorsqu'il n'est plus dans ton champ de vision. »
L'élève regarde le starter.		

QUELQUES SITUATIONS POUR AMELIORER LA VIGILANCE LORS DU DEPART :

Remarque : les courses de 10 à 15 m s'effectueront par vagues.

F 1 :

Réagir à un signal sonore, tactile, visuel (ballon lancé qui touche le sol à différents endroits), devant ou derrière le coureur. Varier les positions de départ (assis, couché, de dos).

F 2 :

2 signaux différents sont donnés, un seul, repéré au préalable, déclenche le départ.

F 3 :

Un rythme de signaux réguliers est produit, l'élève choisit celui sur lequel il va partir.

F 4 :

Les élèves tirent au sort un papier sur lequel est indiqué un signal (frappé de main, sifflet, clochette...). Ils partent lorsque leur signal retentit.

F 5 :

Jeu des 3 tapes : les deux adversaires sont face à face. La troisième tape donnée par B dans la main de A déclenche la poursuite sur une distance réduite.

Des ressources utiles pour choisir les situations

« 6 situations pour 6 séances » EPS 77

- [..\..\..\6 SITUATIONS-6 SÉANCES\ATHLETISME SAUT EN LONGUEUR\Unité d'apprentissage 6x6\SAUT EN LONGUEUR Présentation2.pdf](#)
- [..\..\..\6 SITUATIONS-6 SÉANCES\ATHLETISME SAUT EN LONGUEUR\Unité d'apprentissage 6x6\SAUT EN LONGUEUR UA 1 cycle 2.pdf](#)

Les incontournables pour faire progresser les élèves.

Etre au clair avec les principes d'actions de l'activité choisie

Choisir les situations pour résoudre ces problèmes identifiés

Connaître les critères de réalisation des situations

Formuler et faire formuler ces critères, en amont, en aval : "pour réussir, je dois..."

2^{ème} temps de formation

Mercredi 31 mars

- Présentation de l'USEP et de l'opération nationale **À l'USEP, l'athlé ça se vie !**
- Présentation des principes de la rencontre sportive associative : les rôles sociaux des élèves
- Présentation des outils USEP dont ceux promoteurs de santé