

Activités athlétiques au cycle 2

Animation pédagogique du 23 mai 2018

Circonscription HG7



Animation pédagogique athlétisme

- OBJECTIF : mettre en œuvre un enseignement de cette APS en s'appuyant sur l'analyse de pratiques
- 2 temps : une partie pratique avec une analyse des comportements moteurs et une synthèse des thèmes de travail
 - une partie théorique pour analyser l'activité et les éléments de sa mise en œuvre

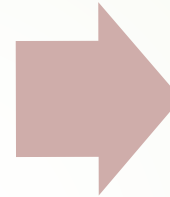


Définition de l'athlétisme à l'école

- « Produire, entretenir et restituer de façon optimale une énergie...
- ...pour projeter son corps ou un engin...
- **...pour courir le plus vite ou le plus longtemps possible, sauter le plus haut ou le plus loin possible, lancer un engin le plus loin possible...**
- ...dans un espace normé où se réalisent, se mesurent et se comparent des performances. »

Les transformations attendues

D'une activité motrice
spontanée



A la construction d'un
projet athlétique

D'une motricité
désordonnée



Vers une motricité
équilibrée et coordonnée

Les ressources motrices des élèves

MATERNELLE

Exploration et développement d'un premier répertoire moteur dans des environnements différents.

CYCLE 2

Enchaînement d'actions simples visant la continuité des trajets moteurs.
Recherche et utilisation de mise en tension musculaire.

CYCLE 3

Alignement des différents segments pour une utilisation optimale de l'énergie créée.

Pour aller vers un gainage des différentes charnières (bassin, ligne d'épaules),
création et dosage de l'énergie produite.

Synchronisation des actions motrices



Les compétences générales en EPS / Le socle commun

Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps.

Domaine du socle 1

S'approprier par la pratique physique et sportive des méthodes et des outils.

Domaine du socle 2

Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités.

Domaine du socle 3

Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière.

Domaine du socle 4

S'approprier une culture physique, sportive et artistique.

Domaine du socle 5

Les programmes : comparaison

2008


Compétence 1 :
Réaliser une performance.

Activités athlétiques :
Courir vite, longtemps, en franchissant des obstacles, sauter loin, haut, lancer loin.

2015

Champ d'apprentissage 1 : réaliser une performance **maximale, mesurée à une échéance donnée.**

Activités athlétiques :
Courir vite, longtemps, en franchissant des obstacles, sauter loin, haut, lancer loin.



Compétences travaillées pendant le cycle

- **Transformer sa motricité spontanée** pour maîtriser les actions motrices : courir, sauter, lancer.
- **Utiliser sa main d'adresse et son pied d'appel** et construire une adresse gestuelle et corporelle bilatérale.
- Mobiliser de façon optimale ses ressources pour produire des efforts à des intensités variables.
- **Pendant l'action prendre des repères extérieurs à son corps** pour percevoir espace, temps, durée et effort.
- **Respecter les règles de sécurité** édictées par le professeur.



Programmes 2015

Attendus de fin de cycle

- ▶ Courir, sauter, lancer à des intensités et des durées variables dans des contextes adaptés.
- ▶ **Savoir différencier** : courir vite et courir longtemps / lancer loin et lancer précis / sauter haut et sauter loin.
- ▶ Accepter de viser une performance mesurée et de se confronter aux autres.
- ▶ Remplir quelques rôles spécifiques.



Partie pratique

- ❖ PHASE 1 : jeux pour entrer dans l'activité → courir, sauter, lancer
- ❖ PHASE 2 : situations de référence cycle 2 → courir, sauter, lancer
- Intentions : repérage principes d'actions dans chaque famille d'activité / les comportements observés (**fiche à remplir**).



Retour sur les ateliers de pratiques

Mise en commun

- Principes d'action repérés ?
- Problèmes à résoudre ?

[partie pratique\Fiche enseignant.docx](#)



Les principes d'actions : récapitulatif

- **Course de vitesse:** départ, attitude, accélération, maintien vitesse, arrivée.
- **Course d'obstacles :** approche de l'obstacle, franchissement, reprise de course.
- **Lancer loin / lancer précis:** différents lancers, avec élan, vers le haut, dans une zone axiale.
- **Sauter loin:** course d'élan, impulsion, réception.

Course de vitesse /d'obstacles

Réagir au signal

- **Pied d'appel** devant
- **Déséquilibre** vers l'avant
- Etre **attentif**

Créer de la vitesse

- **Lever** progressivement la tête
- Foulées petites et **fréquentes**
- Se servir de ses **bras**

Maintenir la vitesse

- Regarder **loin devant**
- Foulées plus **amples**
- Se servir de ses **bras**
- Ne pas stopper son effort avant la ligne

Franchir un obstacle

- Franchir sans sauter l'obstacle (horizontalité)
- Ne pas modifier sa foulée avant/après l'obstacle



Regard du bas (au départ) puis devant soi



vidéos\1_Observation_course.AVI

Lancer loin / précis

Se servir de ses bras

- Bras tendu, puis plié, puis tendu
- Bras « viseur »

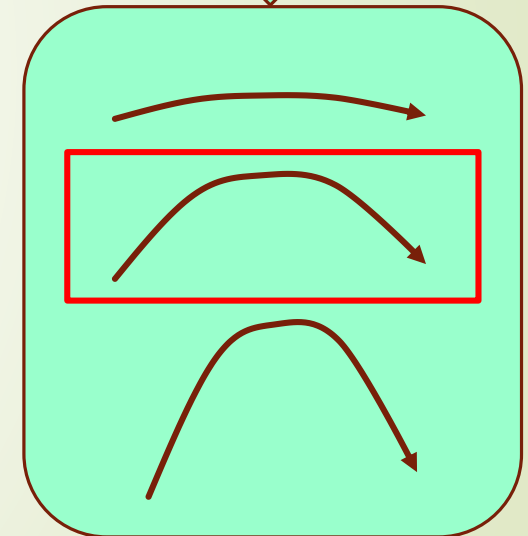
Se servir de ses épaules

- Rotation des épaules pour ajouter de la vitesse au lancer
- Partir de profil puis se tourner pour lancer

Se servir de ses jambes

- Courir quelques mètres, vortex au dessus de l'épaule
- Appuyer sur la jambe arrière qui fait « ressort » avant de lancer

Lancer haut (mais pas trop)



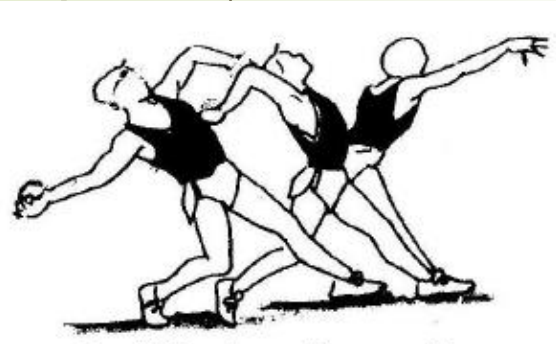
Regard vers le haut



vidéos\3_Lancers.AVI

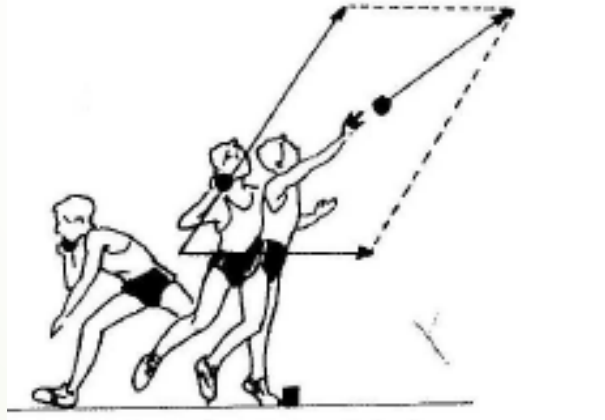
Différents types de lancers

TRANSLATION A BRAS CASSE



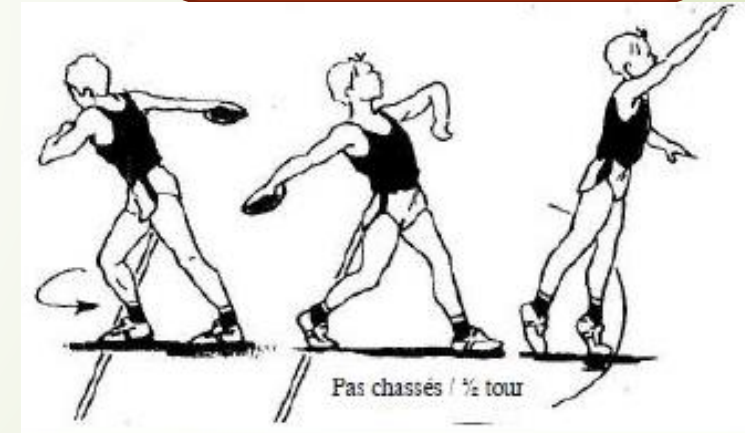
Vortex, balle en
mousse, javelot

TRANSLATION EN POUSSEE



Poids

ROTATION



Cerceaux, frisbee,
disque

Sauter loin

Prendre de la vitesse

- Accélérer sa course jusqu'à l'impulsion
- Prendre son impulsion dans une zone précise
- Trouver des repères pour organiser son élan

Enchaîner course et saut

- Réduire l'amplitude des foulées
- Ne pas trop ralentir avant le saut

Orienter le saut vers le haut, vers l'avant

- Pousser complètement avec la jambe d'appel
- Pousser devant et vers le haut
- Utiliser les bras pour se propulser



Regard vers le bas (départ course) puis devant, puis loin et haut (impulsion)



vidéos\5_Sauter.AVI



Problématiques pédagogiques



3 activités :
courir, sauter,
lancer

Il faut
mesurer les
performances

Il faut **proposer**
des tâches qui
font
progresser les
élèves

Il faut **mettre**
en relation
performance et
manière de
faire



Des difficultés à prendre en compte...

- Beaucoup de **contenus d'apprentissages** différents
- **Matériel** nécessaire pour mesurer : cônes, zones, chronomètres...
- Le **temps d'activité** des élèves est limité par le dispositif : temps d'attente,...
- Les élèves **font** mais **qu'apprennent-ils** ? Peu de retours sur action et de conseils, peu de manières de faire imposées.
- Une **organisation** à choisir en fonction des contraintes : ateliers tournants, situation collective...
- Gérer la sécurité
- Gérer le temps : installation, rotations sur ateliers...

... pour l'élaboration d'un module

Cycle : Compétence :				
Enjeu(x) :				
LES ETAPES D'UN MODULE D'APPRENTISSAGE INTEGRE AUX AUTRES DOMAINES D'ACTIVITES				
POUR ENTRER DANS L'ACTIVITE ... DES SITUATIONS LUDIQUES, GLOBALES ANIMEES PAR L'ENSEIGNANT	POUR VOIR OÙ ON EN EST ... UNE SITUATION DE REFERENCE	POUR APPRENDRE ET PROGRESSER... DES SAVOIRS DECLINES EN SITUATIONS D'APPRENTISSAGE	POUR MESURER LES PROGRES ... UNE SITUATION DE REFERENCE	POUR EVALUER ... DES OUTILS
	SITUATION DE REFERENCE IDENTIFICA- TION DES BESOINS		REPRISE DE LA SITUATION DE REFERENCE MESURE DES ECARTS	POUR L'ELEVE J'ai appris à.... POUR L'ENSEIGNANT Des indicateurs de réussite
EVALUATION DIAGNOSTIQUE		EVALUATION FORMATRICE	EVALUATION SOMMATIVE	

Découverte / entrée dans l'activité : les principes pédagogiques

1- Un temps d'activité motrice élevé

- Des jeux collectifs pour diminuer le temps d'attente
- Beaucoup de matériel: objets, ballons...

2- Des manières de faire libres

- Ce sont les règles, les objets, le dispositif qui induisent des réponses motrices variées

3- Avant/après en classe

- Pour expliquer le dispositif, les règles
- Pour repérer ensemble les conduites efficaces

Phase de découverte : pour entrer dans l'activité

AVANT

- Montrer et expliquer le dispositif
- Expliquer les règles
- Faire les équipes

PENDANT

- Jouer plusieurs fois

APRES

- Faire le bilan : comment faire pour faire gagner son équipe?

COURIR : Il faut :

- Etre attentif
- Courir vite
- Regarder devant soi pour éviter les camarades

LANCER : Il faut :

- Lancer droit
- Lancer haut
- Prendre de l'élan
- Lancer différemment selon l'objet

SAUTER : Il faut :

- Enchaîner course et saut sans s'arrêter
- Rebondir sur sa/ses jambes



La situation de référence

- ▶ Permet de **donner du sens** à l'activité dans la mesure où elle reprend les **caractéristiques fondamentales** de l'activité.
- ▶ Permet d'établir un **état des lieux des capacités motrices de chaque élève**.
- ▶ Reprise pendant et en fin de module, elle permet de **mesurer les progrès** de chaque élève.

Comment utiliser la SR ?

1- Après quelques séances de découverte

- Plusieurs essais (au moins 5 dans la séance)
- Manière de faire libre
- On note les performances

2- Pendant la phase de structuration (pas obligatoire)

- Plusieurs essais (au moins 3 dans la séance)
- On note les performances
- On peut faire varier des éléments de la tâche : manière de faire libre ou imposée, zone...

3- Phase de bilan

- Plusieurs essais (au moins 5 dans la séance)
- Manière de faire libre
- On note les performances

Structurer les apprentissages : pour apprendre et progresser

1- Un dispositif stable (« référence »)

- Pour permettre la mesure des progrès
- Dispositif unique *ou* qui revient régulièrement

2- Des manières de faire imposées

- Le PE fait repérer aux élèves les différentes façons de faire (en classe)
- Les élèves font des essais en changeant leur manière de faire

3- Et/ou une contrainte sur le dispositif

- Les performances sont notées
- Une contrainte qui oblige à faire autrement
- Les performances sont notées

4- Repérage des manières de faire efficaces

- En classe on repère collectivement les manières de faire efficaces (qui peuvent varier pour chacun)

Exemple de manières de faire

I
Buste droit,
mains le long
du corps

II
Pied droit
devant, buste
en avant

III
Pied gauche
devant, buste
en avant

3 positions de départ possibles en course

- Choisir 2 manières de faire maximum dans une séance
- Permettre plusieurs essais avec chaque manière de faire (au moins 3 essais)
- Repérer les performances avec chaque manière de faire
- En classe valider la/les manières de faire les plus efficace(s)

Le document départemental

Organisation du document

Pour chacun des trois niveaux, vous trouverez :

Une introduction spécifique pour chaque famille d'activité.

La fiche A3 : Démarche d'apprentissage

Elle synthétise :

- les thèmes de travail
- les comportements observés
- les obstacles à franchir
- ce qui est à apprendre
- les titres des situations d'apprentissage "ce qui est à faire"
- les critères de réussite pour l'élève

La fiche A4 : Situation de référence

Aux cycles 2 et 3, elle propose une situation complexe permettant d'évaluer les progrès des élèves.

En maternelle, le choix a été de proposer des situations pour entrer dans l'activité. On trouvera une proposition d'observation des conduites motrices de la petite section à la grande section à la suite de l'introduction.

Les fiches A4 : Situations d'apprentissage

Elles correspondent à chacun des comportements observés afin de les dépasser. L'intitulé ("de ... à ...") reprend le comportement observé et donne l'objectif à atteindre.

Les situations sont décrites avec :

- le dispositif
- la consigne
- les indicateurs de réussite (observables)
- les aides à la réalisation

En bas de page, on retrouve les critères de réussite de l'élève.

Fiche d'auto évaluation

La fiche est incluse dans la situation de référence.

Présentée au format paysage pour chaque famille, c'est le point de départ pour élaborer un module d'apprentissage au regard des comportements des élèves observés lors de la situation de référence.

Cette situation va permettre :

- d'identifier les difficultés des élèves dans l'activité proposée et de les mettre en relation avec la fiche A3.
- d'identifier la progression des élèves (ce qu'ils ont appris).

Ces fiches permettront à l'enseignant de choisir des situations d'apprentissage adaptées aux difficultés des élèves observées.

Cette fiche implique l'élève dans son processus d'apprentissage. Il constate ainsi ses progrès de séance en séance.

Fiche A3 « courir vite »

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

Fiche A3 « sauter »

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 SL-S1 Rythme SL-S2 L'hippodrome SL-S3 Elan	→ Connaître la longueur de sa course d'élan. → Conserver la vitesse tout au long de sa course d'élan.
	L'élève piétine ou s'arrête devant la zone d'appel.	Appréhender l'envol (perte d'appuis).			
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 SL-S5 Les foulards 1 SL-S6 Les foulards 2 SL-S7 Tête foulard	→ Connaître et utiliser toujours son même pied d'appel. → Arriver au plus près de la limite d'appel. → Enchaîner course et impulsion. → Regarder haut et loin.
	L'élève donne son impulsion hors de la zone d'appel.				
	L'élève est déséquilibré au moment de l'impulsion vers l'avant, l'arrière, le côté. L'élève ne s'aide pas de ses bras. L'élève regarde ses pieds.	Connaissance de la position des différentes parties de son corps durant le saut. Orientation du regard.			
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 SL-S9 Réception SL-S6 Les foulards 2 SL-S10 Les 3 sauts	→ Conserver les bras en avant. → Se réceptionner sur ses pieds joints. → A la réception, poursuivre son mouvement vers l'avant.
	L'élève n'arrive pas sur ses deux pieds.	Jambes au même niveau à la réception.			

Fiche A3 « lancer »

Thèmes de travail	Comportements observés	<u>Obstacles à franchir (ce qui est à modifier)</u>	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.

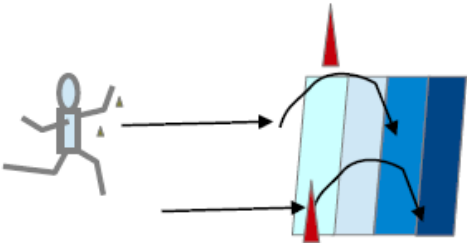
Les fiches d'activité

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 »

La transformation motrice attendue : de... à...

Le titre de la situation

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. (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, feuille...).</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>

Descriptif de la situation

d'apprentissage :
dispositif + consignes

Des indicateurs

permettant à l'enseignant d'identifier si l'élève est en réussite

Je réussis quand :

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

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

Des critères de réussite pour l'élève

La prise de performance : des fiches à utiliser

Prénom :						
Points →	1	2	3	4	5	
SANS ELAN						
AVEC ELAN						

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

Eléments de progressivité : BO du 5 janvier 2012

	Cours préparatoire	Cours élémentaire première année
Réaliser une performance	Coordonner et enchaîner des actions motrices caractérisées par leur force, leur vitesse, dans des espaces et avec différents matériels, dans des types d'efforts variés, de plus en plus régulièrement, à une échéance donnée, pour égaler ou battre son propre record. Repérer, identifier (CP) puis chercher à stabiliser (à partir du CE1) sa performance (être capable par exemple de la reproduire 4 fois sur 5).	
Activités athlétiques	<p>Courir vite</p> <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. <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 en franchissant des obstacles</p> <ul style="list-style-type: none"> - Courir en franchissant 3 obstacles bas placés à des distances variables. - Franchir les obstacles sans s'arrêter. - Franchir les obstacles sans tomber ni les renverser. <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>Lancer loin</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lancer à une main des objets légers et variés : <ul style="list-style-type: none"> - 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 : <ul style="list-style-type: none"> - 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). 	<p>Courir vite</p> <ul style="list-style-type: none"> - Courir vite sur une trentaine de mètres. - Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir. - Enchaîner une course avec une transmission de témoin. • Partir vite à un signal et maintenir sa vitesse pendant 7 secondes. <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>Courir en franchissant des obstacles</p> <ul style="list-style-type: none"> - Franchir les obstacles en étant équilibré. - Franchir des obstacles bas sans ralentir. - Adapter l'impulsion à l'obstacle. • Courir et franchir trois obstacles bas successifs en ralentissant le moins possible. <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>Lancer loin</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lancer à une main des objets légers et variés : <ul style="list-style-type: none"> - 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 : <ul style="list-style-type: none"> - 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.

	Cours élémentaire deuxième année	Cours moyen première année	Cours moyen deuxième année
Réaliser une performance mesurée	<p>Coordonner et enchaîner des actions motrices caractérisées par leur force, leur vitesse, dans des espaces et avec des matériels variés, dans des types d'efforts variés (différentes allures, rapport entre vitesse, distance, durée), de plus en plus régulièrement, à une échéance donnée, pour égaler ou battre son propre record. Identifier, stabiliser, améliorer sa performance.</p>		
Activités athlétiques	<p>Courses de vitesse</p> <ul style="list-style-type: none"> - Réagir vite 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. <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 de haies</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enchaîner course et franchissement en position équilibrée. - Adapter sa foulée à différents parcours comportant trois à quatre obstacles. - Franchir l'obstacle « en longueur », sans piétiner ni interrompre sa course. <p>Courses de relais</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enchaîner une course avec une transmission, sans perdre le témoin. - Transmettre ou recevoir le témoin en mouvement. <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 hauteur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prendre une impulsion simultanée des deux pieds. 	<p>Courses de vitesse</p> <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. <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 son allure, sa foulée 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 de haies</p> <p>À partir de 3 parcours avec des haies distantes de 5, 6 ou 7 mètres :</p> <ul style="list-style-type: none"> - adapter sa foulée pour maintenir sa vitesse de course ; - repérer et utiliser son pied d'appel ; - choisir le parcours permettant d'obtenir la meilleure performance. <p>Courses de relais</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recevoir le témoin dos à son partenaire et en mouvement. - Se transmettre le témoin sans se gêner. <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 bond). <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>Courses de vitesse</p> <ul style="list-style-type: none"> - Courir vite sur 40 mètres. - Se propulser plus efficacement au départ. • Prendre un départ rapide et maintenir sa vitesse pendant 10 secondes. <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 de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire. <p>Courses de haies</p> <ul style="list-style-type: none"> - Augmenter sa vitesse de course et la maintenir avant les franchissements. • Prendre un départ rapide, courir et franchir trois haies basses en ralentissant le moins possible, finir vite. <p>Courses de relais</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se transmettre le témoin dans une zone définie. - Identifier la main porteuse du témoin pour améliorer la réception. • S'élancer et recevoir un témoin sans ralentir, dans une zone définie, en enchaînant une course de vitesse sur une trentaine de mètres et assurer le passage du témoin à son équipier. <p>Saut en longueur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bondir avec une action des bras dans le sens du saut. - 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.

	CP	CE1	
Courir vite	<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. - Enchaîner une course avec une transmission de témoin. → Partir vite à un signal et maintenir sa vitesse pendant 7 secondes. 	
	CE2	CM1	CM2
Courir vite	<ul style="list-style-type: none"> - Réagir vite 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. → Prendre un départ rapide et maintenir sa vitesse pendant 10 secondes.

	CP	CE1	
Courir avec des obstacles	<ul style="list-style-type: none"> - Courir en franchissant 3 obstacles bas placés à des distances variables. - Franchir les obstacles sans s'arrêter. - Franchir les obstacles sans tomber ni les renverser. 	<ul style="list-style-type: none"> - Franchir les obstacles en étant équilibré. - Franchir des obstacles bas sans ralentir. - Adapter l'impulsion à l'obstacle. <p>→ Courir et franchir trois obstacles bas successifs en ralentissant le moins possible.</p>	
	CE2	CM1	CM2
Courir avec des obstacles	<ul style="list-style-type: none"> - Enchaîner course et franchissement en position équilibrée. - Adapter sa foulée à différents parcours comportant trois à quatre obstacles. - Franchir l'obstacle « en longueur », sans piétiner ni interrompre sa course. 	<p><i>À partir de 3 parcours avec des haies distantes de 5, 6 ou 7 mètres :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - adapter sa foulée pour maintenir sa vitesse 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 avant les franchissements. <p>→ Prendre un départ rapide, courir et franchir trois haies basses en ralentissant le moins possible, finir vite.</p>

	CE2	CM1	CM2
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 se gêner. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se transmettre le témoin dans une zone définie. - Identifier la main porteuse du témoin pour améliorer la réception. <p>→ S'élancer et recevoir un témoin sans ralentir, dans une zone définie, en enchaînant une course de vitesse sur une trentaine de mètres et assurer le passage du témoin à son équipier.</p>
Sauter haut	<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. 	<ul style="list-style-type: none"> - Estimer sa distance d'élan. - Respecter la zone d'appel. - Utiliser les bras pour sauter haut. 	<ul style="list-style-type: none"> - Travailler l'allègement des bras. - Augmenter la tonicité de l'impulsion. <p>→ S'élever verticalement après une course d'élan adaptée pour franchir la barre ou l'élastique.</p>

	CP	CE1		
Sauter loin	<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. 	<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. 		
	CE2	CM1	CM2	
Sauter loin	<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). 	<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 bond). 	<ul style="list-style-type: none"> - Bondir avec une action des bras dans le sens du saut. - 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. 	

	CP	CE1	
Lancer	<p><u>Lancer à une main des objets légers et variés</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ en adaptant son geste à l'engin ; ◦ en enchaînant un élan réduit et un lancer ; ◦ en identifiant sa zone de performance. <p><u>Lancer des objets lestés :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ 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) 	<p><u>Lancer à une main des objets légers et variés :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ 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. <p><u>Lancer d'objets lestés à deux mains :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ construire une trajectoire parabolique en direction et en hauteur ; ◦ augmenter le chemin de lancement. <p>→ 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.</p>	
	CE2	CM1	CM2
Lancer	<ul style="list-style-type: none"> - 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...). 	<ul style="list-style-type: none"> - Diversifier les prises d'élan (course droite, pas chassés). - Construire une trajectoire parabolique. 	<ul style="list-style-type: none"> - Diversifier les prises d'élan (course droite, pas chassés...). - Augmenter le chemin de lancement (bras allongé, en arrière de l'axe tête-tronc-jambe). <p>→ Effectuer plusieurs lancers, avec différents engins, pour réaliser une trajectoire optimale en liant dans un seul mouvement élan, lancer et accompagnement.</p>