

ENSEIGNER L'ATHLÉTISME ... AU CYCLE 1



LABROSSE Franck
ESPE Le Havre 2018/2019

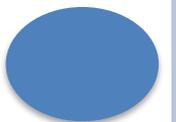
PLAN

❑ Didactique de l'athlétisme

- Enjeux d'apprentissage
- Notion de performance
- Didactique de l'athlétisme générale
- Didactique par activité (l'athlète Vs le débutant, thèmes d'étude, contenus, situations de référence)

❑ L'athlétisme au cycle 1

- Aspect institutionnel
- Comment font les élèves au cycle 1
- Quoi travailler au cycle 1
- Liens avec les autres domaines (interdisciplinarité)
- Comment travailler au cycle 1
- Quelques exemples



BASE DE RESSOURCES PÉDAGOGIQUES

✓ L'athlétisme est une activité vaste. Pour avoir un répertoire de situations, je vous recommande de regarder les 4 dossiers que vous trouverez sur Universitice ou en cliquant sur les liens ci-dessous.

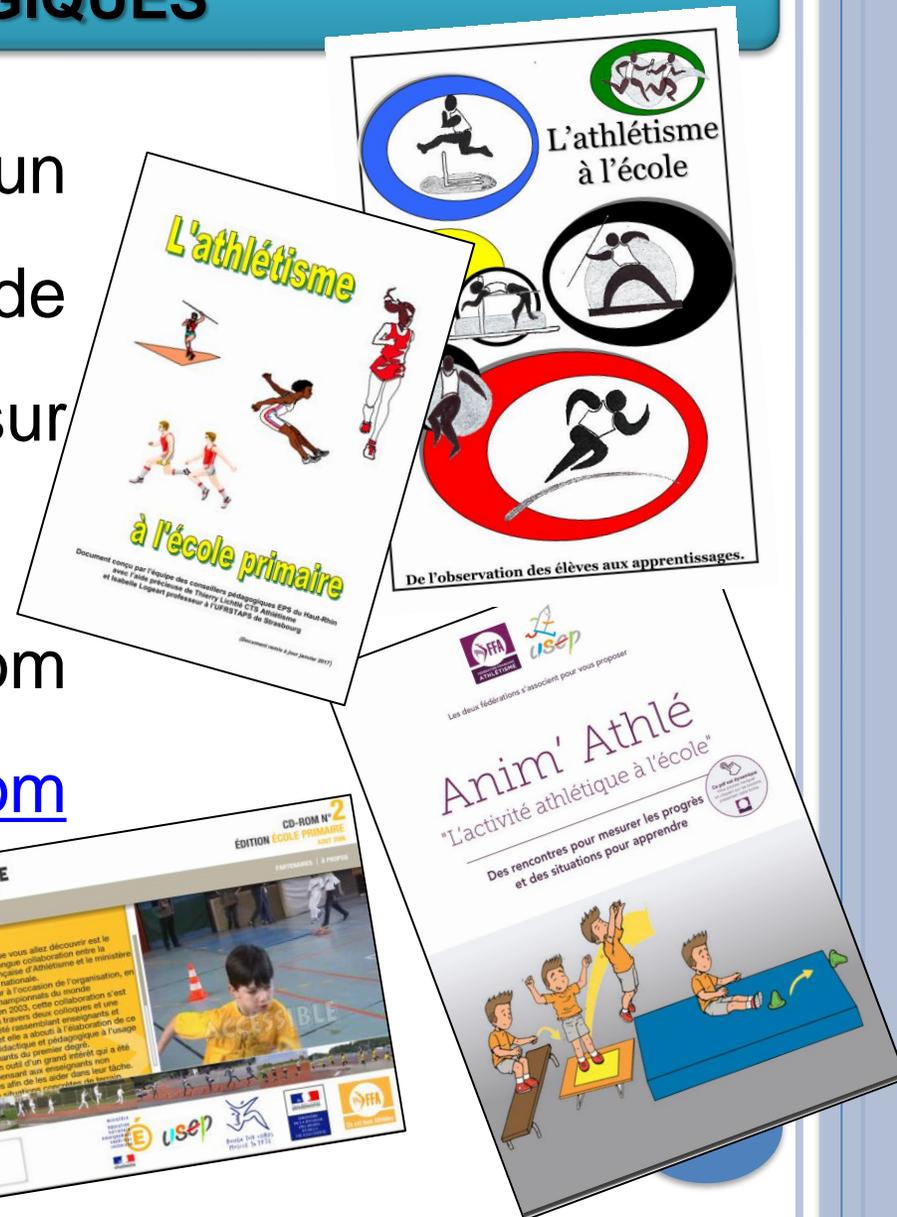
✓ La FFA a également édité un CD-Rom destiné à l'école élémentaire sur www.usep34.com sur lequel je vais également m'appuyer.

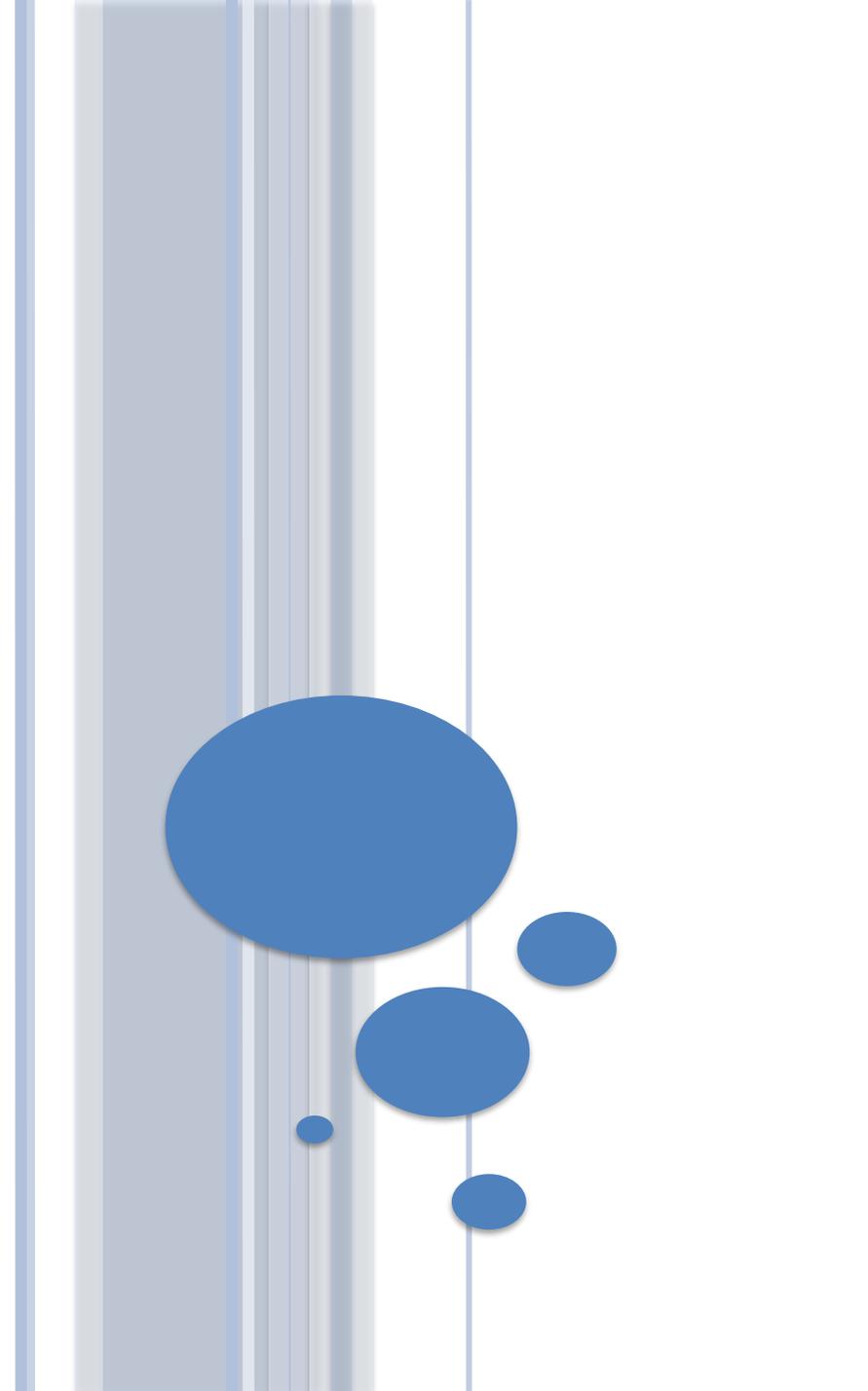
<http://www.usep34.com/index.php/pedagogie-eps/98-lathletisme-a-lecole>

https://www4.ac-nancy-metz.fr/eps57/IMG/pdf/doc_athle-2.pdf

<https://usep.org/wp-content/uploads/2017/09/Athletisme-anim-DEF.pdf>

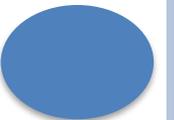
http://www.circ-ien-illfurth.ac-strasbourg.fr/wp-content/uploads/2012/01/Lathl%C3%A9tisme-%C3%A0-l%C3%A9cole-primaire_maj2017.pdf





ASPECT DIDACTIQUE

Pourquoi enseigner l'athlétisme ?



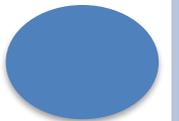
LES ENJEUX D'APPRENTISSAGE DE L'ATHLÉTISME

Cette activité :

- **Développe la motricité :**
 - Coordination motrice, dissociation (gauche / droite, haut / bas)
 - Travail des appuis
 - Passer d'une motricité habituelle à une motricité efficiente
 - Utiliser, affiner et coordonner des actions élémentaires (courir, sauter, lancer) selon une intention et dans un environnement aménagé et contraignant.
- **Développe les capacités perceptives :**
 - Travail de l'attention
 - Prise d'information : réaction à un signal, perception de l'espace et des zones (lignes du couloir, planche d'appel, zone de réception, etc.)
 - Perception de son corps et de ses membres

Cette activité :

- **Favorise la connaissance de soi :**
 - Zone de performance
 - Notion de performance auto référencée
- **Favorise le développement social :**
 - par l'établissement et le respect scrupuleux de règles.
 - par la mise en place de rôles : athlète, juge, etc.
 - par la mise en place d'une certaine autonomie (selon les capacités des enfants et l'organisation de la séance).



Définition générale de l'athlétisme :

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

PETITES RÉFLEXIONS SUR LA NOTION DE PERFORMANCE

- La performance doit révéler les acquisition des élèves. **Elle est centrale à cette activité.**
- La notion et la recherche de performance ne doivent pas valoriser le « champion », mais bel et bien une « performance-cible ». Elle doit permettre d'être le champion de soi (celui qui dépasse son contrat).
- La notion de **projet** de performance ou **d'objectif** de performance doit prendre le pas sur la comparaison entre les élèves.

PETITES RÉFLEXIONS SUR LA NOTION DE PERFORMANCE

- Cette « performance cible » peut être référée à soi, mais également sur ce qui est attendu pour chaque âge. Elle devient alors un critère de réussite.
 - Il faut que la performance soit directement visible. (mesurable, quantifiable). Il faut que l'élève puisse voir son objectif à atteindre. (concret, perceptible)
 - Il faut que l'élève puisse voir et comparer ses résultats.
 - La performance doit être une « zone de performance » dont la taille et la visibilité doivent être adaptées à l'âge des élèves.
 - La performance doit pouvoir être mesurée par un juge élève.
- 

PETITES RÉFLEXIONS SUR LA NOTION DE PERFORMANCE

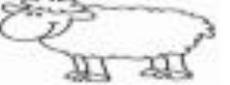
- La performance doit être **signifiante** pour l'élève. Pour cela on peut l'imager par un animal ou un objet symbolique de la performance, des couleurs (cf. ceinture de judo).

Courses (vitesse ou avec des haies)	Sauts (longueur triple bond, ou hauteur)	Lancers	Couleurs (Cycle 3)	Barème	Référence à l'âge
Tortue	Puce	Plume	Blanc	1 point	Performances faibles selon l'âge
Poule	Sauterelle	Volant	Jaune	2 points	
Chien	Grenouille	Ballon	Vert	4 points	Performances moyennes selon l'âge
Cheval	Lapin	Flèche	Bleu	6 points	
Autruche	Gazelle	Fusée	Rouge	8 points	Performances fortes selon l'âge
Guépard	Kangourou	Etoile filante	Noire	10 points	

PETITE RÉFLEXION SUR LA NOTION DE PERFORMANCE

- Petit exemple de feuille « élève » pour identifier sa performance

Fiche évaluation d'athlétisme - mettre une croix sur l'animal que j'ai dépassé à la fin de l'atelier

Nom: Prénom:	 course	Mon record	 haies	Mon record	 lancer	Mon record	 saut	Mon record
								
								
								
								
								

DIDACTIQUE DE L'ACTIVITÉ ATHLÉTISME

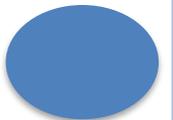
Logique interne de l'activité :

Toutes les activités d'athlétisme se caractérisent par : **la création**, la **conservation** et **l'exploitation** de la **vitesse**.



Une course ou une prise d'élan puis une modification de la trajectoire pour propulser

- soit son corps ;
- soit un engin.



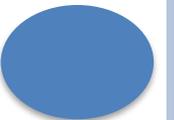
DES PRINCIPES ORGANISANT L'ACTIVITÉ ATHLÉTIQUE...

Il s'agira donc de :

Créer, conserver, transférer, ... pour... performer
gérer de l'énergie

Exemples de conséquences :

- Lancer → Avoir une « rampe de lancement » de l'objet qui soit longue (transférer)
- Lancer → Avoir une rampe de lancement qui accélère (créer et transférer)
- Sauts → Continuité entre l'élan et l'impulsion (conserver)
- Relai → Donner et recevoir le témoin en course (conserver)
- Demi-fond → Limiter les accélérations, ne pas partir trop vite (gérer)
- Vitesse → Se pencher au départ (créer), puis être bien aligné après (conserver, gérer)



DES PRINCIPES ORGANISANT L'ACTIVITÉ ATHLÉTIQUE...

Il s'agira donc de :

Lier le trajet... et... la trajectoire

Déplacement de la personne

et/ou

Le déplacement du CG sur l'appui

De soi

ou

de l'engin lancé

Exemples

en lancer :

- Faire coïncider le sens de l'élan et celui du lancer... pour... lancer dans l'axe
- Faire coïncider le trajet de la main... pour... créer une trajectoire vers le haut (angulation)

Saut :

- Faire correspondre la poussée de l'appui... pour... produire un type de saut (vers le haut, vers l'avant)

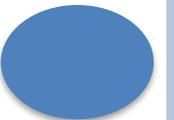
Haies :

Faire correspondre l'appui avant la haie... pour ...produire un trajet (vers l'avant)

... QUI S'APPLIQUE EN.... SPRINT → « COURIR VITE »

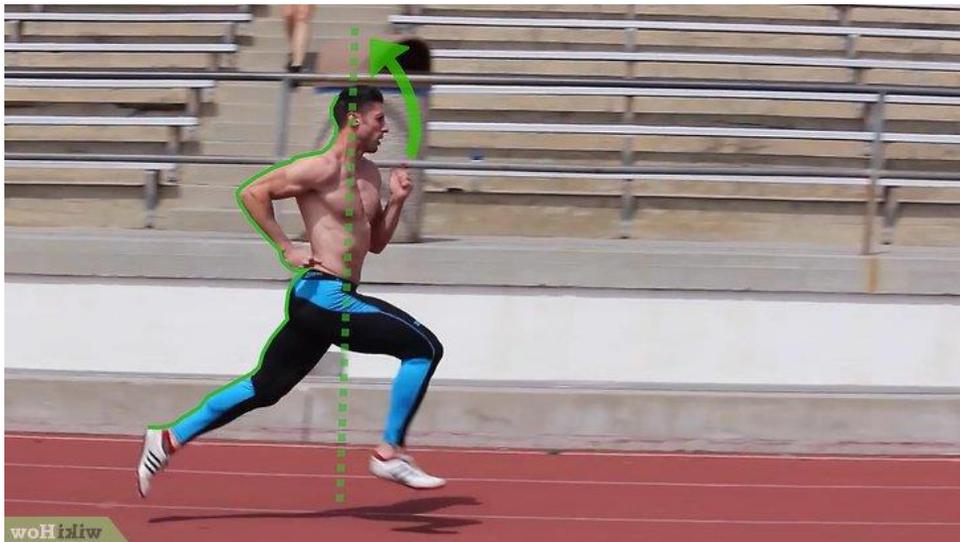
Les éléments essentiels pour améliorer la performance en «Courir vite » sont :

- Prendre un départ rapide (être attentif)
- Créer de la vitesse en acceptant un déséquilibre avant
- Conserver une trajectoire rectiligne
- Maintenir sa vitesse jusqu'au point d'arrivée.



... QUI S'APPLIQUE EN... SPRINT → « COURIR VITE »

Analyse de la technique de course :



... QUI S'APPLIQUE EN... SPRINT → « COURIR VITE »

Analyse de la technique de course :

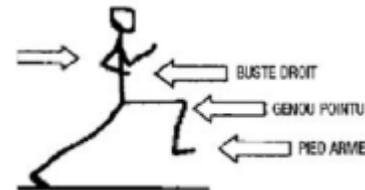
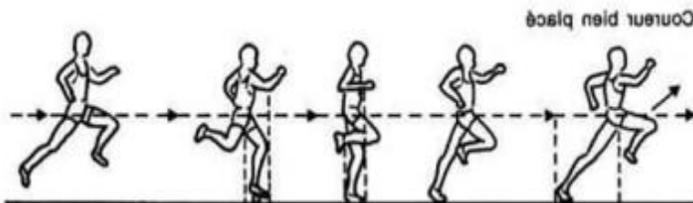
L'appui n'est que le maillon d'une chaîne de transmission des forces → **l'athlète**, par souci d'efficacité (d'efficience) aligne le corps/ lignes de pression.

L'athlète pour être efficace, pose l'appui en plante (pas de pose du talon).

Rapport amplitude / fréquence : L'amplitude et la fréquence sont les paramètres cinétiques de la foulée : $V = A \times F$

L'athlète, pour être efficace, recherche le bon compromis entre l'amplitude et la fréquence.

Les actions de bras : L'athlète, pour être efficace, utilise ses bras, dans le sens de la course, pour s'équilibrer et limiter la rotation des épaules.

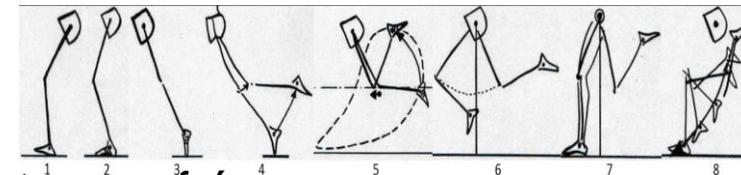


Le **débutant** court avec le corps souvent penché vers l'avant ou vers l'arrière.

Il court en oscillant sur les côtés.

Il tape des pieds ou est en pointes des pieds

Il court en « cycle arrière »



Il court en surfréquence

Les bras sont souvent équilibrateurs en se balançant de gauche à droite.



... QUI S'APPLIQUE EN... SPRINT → « COURIR VITE »

Analyse de la position de départ :

Pour être efficace au départ, *l'athlète* crée un déséquilibre et place ses appuis (pieds décalés) pour transmettre les forces vers l'avant avec un parfait alignement pied / bassin / épaule

Le *débutant* par sécurité ne se déséquilibre pas et « bloque » ses articulations en flexion ou en extension.

Analyse de la fin de course :

L'athlète maintient une qualité d'appuis en limitant la baisse de la vitesse jusqu'à la ligne d'arrivée.

Il « casse » le buste à l'arrivée et ne ralentit qu'après l'avoir franchie

Le *débutant* a une qualité de l'appui qui se dégrade et il stoppe sa course sur sa ligne d'arrivée

Analyse de la trajectoire du coureur :

L'athlète court en ligne droite

Le *débutant* navigue de gauche à droite, voire sort du couloir.

DES THÈMES D'ÉTUDE... POUR COURIR VITE

de réagir vite
à un signal



Cv1

de courir en
ligne droite
(dans l'axe)



Cv2

**Pour courir vite
je dois être capable**

de courir le
plus vite
possible

et passer la ligne sans
ralentir

Cv3

de courir grand
amplitude et fréquence de
la foulée
bonne attaque du pied



Cv4

de me mettre en action
pour recevoir le témoin
de mon partenaire



CVR1

**POUR COURIR
VITE
EN RELAIS
je dois
être capable**

de me mettre en
action
pour recevoir le
témoin
de mon partenaire
en respectant
une zone de
transmission

CVR2

de transmettre
le témoin
au maximum
de la vitesse
avec un geste adapté



CVR3

LES CONTENUS EN ATHLÉTISME POUR... COURIR VITE

Actions motrices	Capacités		Connaissances	Attitudes
Courir vite	Aspect moteur	<ul style="list-style-type: none"> • Conserver l'équilibre dans le déplacement du corps 	<ul style="list-style-type: none"> • Connaitre les ordres de départ. • Savoir juger, observer, estimer la performance 	<ul style="list-style-type: none"> • Etre vigilant • Être concentré
	Aspect informationnel	<ul style="list-style-type: none"> • Réagir à un signal • Avoir le regard fixé vers la ligne d'arrivée 		
	Aspect stratégique	<ul style="list-style-type: none"> • Ne pas ralentir avant la fin 		

UNE PROPOSITION DE PROGRESSION... COURIR VITE

Éléments à travailler		Objectifs d'apprentissage (ce que les élèves doivent apprendre pour progresser)	Exemples de situations
			en lien avec l'objectif d'apprentissage
Départ (rapide)	débutant	Réagir au signal	<i>Réagir à des signaux différents (visuels, tactiles, sonores)</i>
	 « athlète »	Se préparer au départ et réagir au signal en se mettant rapidement en action	<i>Jeux avec des départs rapides (dans différentes positions) sur des courtes distances (ex : chameau-chamois) Mise en place de rituels de départ</i>
		Adopter une position efficace : pieds décalés et jambes semi fléchies	<i>Situations par 2 pour accepter le déséquilibre et ne pas se relever trop rapidement (ex : repères au sol)</i>
Course (trajectoire rectiligne)	débutant	Maintenir une trajectoire rectiligne (courir droit) Regard horizontal dans l'axe de la course pour redresser le buste	<i>Courir dans des couloirs, avec des repères visuels à l'arrivée Jeux de poursuite (suivre une trajectoire)</i>
	 « athlète »	Trouver un équilibre entre l'amplitude et la fréquence des foulées	<i>Prendre conscience : comptage des foulées Jeux avec des repères (lattes, cônes) ⇒ Nécessité d'ateliers différenciés</i>
		Affiner la nature des appuis au sol (pointe, plante des pieds)	<i>Courses en variant les modes de déplacement (foulées bondissantes, ...)</i>
		Utiliser les bras (augmenter l'amplitude des mouvements)	<i>Jeu de cloche pied => permettre la prise de conscience du rôle équilibrateur des bras</i>
		Fixer la ligne d'arrivée (obligation de se redresser)	
Arrivée (sans décélération)	débutant	Savoir où aller Ne pas ralentir	<i>Placer des repères visuels à hauteur du regard</i>
	 « athlète »	Maintenir la vitesse maximale jusqu'au point d'arrivée	<i>Placer 2 lignes Jeux de poursuite avec dépassements</i>
		Maintenir la vitesse maximale au-delà de la ligne d'arrivée	<i>Courir face à face dans 2 couloirs ligne d'arrivée commune au milieu</i>

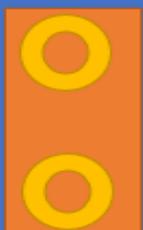
QUEL TYPE D'ÉPREUVE ATHLÉTIQUE (SITUATION DE RÉFÉRENCE) ?

Courir vite :

- Course de 6 sec. avec 6 zones de performance
- Enregistrement tournant en boucle disant « *A vos marques – prêt – coup de sifflet – nouveau coup de sifflet 6 sec. plus tard) »*

Je cours en vitesse

	Temps	Distance	Animal/Couleur/Métrage
Maternel	6 sec	20,50m <small>Count the jumps across with the animals 10s</small>	
CP		22m <small>Count the jumps across with the animals 10s</small>	
CE1		23,50m <small>Count the jumps across with the animals 10s</small>	
CE2		25m	
CM1		26,50m	
CM2		34m	



Les éléments essentiels pour améliorer la performance en «Courir avec des obstacles » sont :

- Faire un départ rapide (être attentif) → voir « courir vite »
- Maintenir sa vitesse de course en « franchissant » les obstacles (**sans sauter** = le centre de gravité se déplace sur un axe proche de l'horizontale) schéma.
- Maintenir la vitesse jusqu'au point d'arrivée.



... QUI S'APPLIQUE EN.... HAIES → « COURIR AVEC OBSTACLES »

Ce qui organise :

L'athlète cherche à conserver la vitesse et limiter les pertes induites par le franchissement des obstacles

Le **débutant** cherche à maintenir son équilibre pour ne pas tomber.
La performance est seconde par rapport à l'équilibre

Analyse globale de la trajectoire :

L'athlète pour être efficace et conserver sa vitesse va conserver tout au long de la course son centre de gravité le plus près possible de l'horizontal

Le **débutant** fait du « **saut de haies** » avec de grosses fluctuations du centre de gravité.

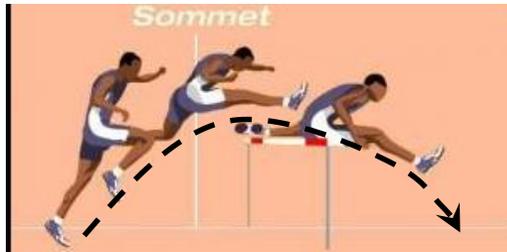


... QUI S'APPLIQUE EN.... HAIES → « COURIR AVEC OBSTACLES »

Analyse du franchissement :

L'athlète rase la haie avec une attaque jambe avant tendue et un **retour jambe arrière sur le coté** et haute (maintien du trajet et de la vitesse). **Les épaules sont fixes** et les **bras accompagnent vers l'avant**

L'athlète fait son impulsion loin (2/3 de la distance du franchissement) et se réceptionne assez près (1/3 de la distance du franchissement).



Le **débutant saute** la haie en position groupé, buste en avant, **bras écartés** avec une impulsion et une **réception proches de la haie en double appuis** (maintien de l'équilibre)

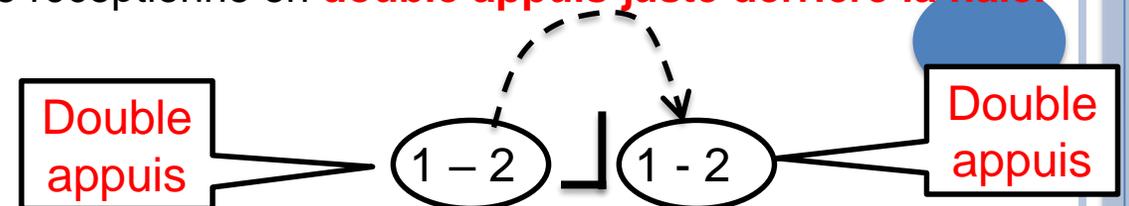


Analyse du rythme inter-haies :

L'athlète à un appui long à l'impulsion qui précède la haie, suivie de 3 appuis équilibrés (1^{er} foulé petite, 2nd grande, 3^{ème} moyenne)

1 2 3 ETTTTT

Le **débutant** fait **deux appuis rapprochés** avant la haie et se réceptionne en **double appuis juste derrière la haie.**



DES THÈMES D'ÉTUDE... POUR COURIR VITE AVEC OBSTACLES

de réagir vite
à un signal



Cv1

de courir en
ligne droite
(dans l'axe)



Cv2

**Pour courir vite
je dois être capable**

de courir le
plus vite
possible
et passer la ligne sans
ralentir

Cv3

de courir grand
amplitude et fréquence de
la foulée
bonne attaque du pied



Cv4

de m'adapter
à tout intervalle
inter- obstacles



Cvo1

**Pour courir vite
en franchissant des
obstacles**

je dois être capable

de construire un
rythme de
course
quand les
intervalles sont
régulier

Cvo2

de conserver ma
vitesse malgré
les obstacles



Cvo3

UNE PROPOSITION DE PROGRESSION... COURIR AVEC OBSTACLES

Départ et arrivée : idem sprint

Éléments à travailler		Objectifs d'apprentissage	Exemple de situation
Franchir les obstacles	débutant  « athlète »	Franchir des obstacles sans s'arrêter (vaincre la peur)	<i>Réaliser des parcours sans s'arrêter avec différents obstacles (lattes, rivières- tapis, plots, briques, haies basses)</i>
		Franchir 3 obstacles bas (hauteur des genoux) placés à des distances variées sans ralentir ni avant ni après l'obstacle	<i>Courir en franchissant différents types d'obstacles (de plus en plus haut, impulsion vers le haut) sans ralentir Stabiliser sur un parcours le même nombre d'appuis entre 2 obstacles (exemple, 3 ou 4 appuis entre 2 obstacles)</i>
		Adapter l'impulsion avant l'obstacle : différencier sauter (pied d'appel près de la haie et impulsion vers le haut) et franchir (éloigner le pied d'appel de la haie et impulsion vers l'avant)	<i>Réaliser une course courte (10 m) avec un seul obstacle à franchir (haies basses) en matérialisant une rivière « interdite » devant la haie (éviter le piétinement)</i>
		Adapter sa foulée entre les obstacles pour maintenir sa vitesse de course	<i>Choisir son parcours avec des intervalles inter-obstacles réguliers ou irréguliers (5,6 ou 7m) qui permet de faire la meilleure performance Sur un parcours imposé, choisir un nombre d'appuis pairs ou impairs (garder le même pied d'appel ou changer de pied d'appel) pour réaliser la meilleure performance</i>
		Augmenter sa vitesse de course et la maintenir avant les franchissements	<i>Courir en « avalant l'obstacle » (pour garder un équilibre le plus proche de la course de vitesse, « raser la haie »)</i>
		Utiliser les bras	<i>Courir et franchir l'obstacle en utilisant les bras en opposition des jambes</i>

QUEL TYPE D'ÉPREUVE ATHLÉTIQUE (SITUATION DE RÉFÉRENCE) ?

Course de haies :

- Course de 6 sec. avec 6 zones de performance (haies à franchir de 20 à 50 cm selon l'âge – pas plus haut que le genou)
- Types de haie :



Image issue du catalogue Idema sport (à titre indicatif et d'illustration)

Je cours sur les haies

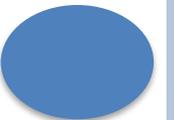
Temps	Distance	Intervalle	1 ^{er} obstacle à 10 m pour tous les niveaux Animal/Couleur/Métrage
Maternelle	17m	3,5m <small>Franchir animal à 10m</small>	10cm
CP	18m	4m <small>Franchir animal à 10m</small>	20cm
6 sec	19m	4,50m <small>Franchir animal à 10m</small>	10cm
CE1	20m	5m <small>Franchir abricot à 10m</small>	40cm
CM1	21m	5,50m <small>Franchir bœuf à 10m</small>	15cm
CM2	28m	6m <small>Franchir bœuf à 10m</small>	10cm



QUEL TYPE D'ÉPREUVE ATHLÉTIQUE (SITUATION DE RÉFÉRENCE) ?

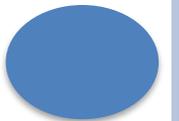
Courir longtemps :

- Courir la durée équivalente à son âge sans s'arrêter.
- X points par repère de distance franchis
- 1 Arrêt = 1 élastique mis au poignet



Les éléments essentiels pour améliorer la performance pour « courir longtemps » sont :

- Développer ses ressources aérobies
- Adopter une technique de course économique
- Adopter l'allure adaptée à la distance (ou la durée) de la course ET à ses ressources disponibles
- Limiter les variations de vitesse lors de la course.



... QUI S'APPLIQUE EN... DEMI-FOND → « COURIR LONGTEMPS »

Ce qui organise :

L'athlète cherche à **optimiser** l'usage de ses ressources pour performer **selon les caractéristiques de l'épreuve**

Le *débutant* est organisé par ses ressources **au moment présent** et ne connaît pas ses capacités potentielles.

Analyse globale :

L'athlète a des ressources optimales.

Il a une foulée **économique**, alignée avec les bras économiques.

Il **connait et se cale sur la meilleure allure correspondant à ses ressources Et la distance** (ou la durée) de course.

Il limite les fluctuations d'allure

Le *débutant* a des ressources aérobies très développées, MAIS ne sait pas utiliser sa respiration de manière optimale

Il court en « cycle arrière », le buste penché, les bras équilibrateurs.

Le débutant part à fond, s'arrête, repart à fond, etc.

⇒ Il agit au présent, ne se connaît pas et ne connaît pas la notion d'allure adaptée.

DES THÈMES D'ÉTUDE... POUR COURIR LONGTEMPS

de trouver une allure qui m'est propre
(endurance fondamentale)

CL1

de maintenir cette allure d'endurance fondamentale dans la durée (régularité)

CL2

Pour courir longtemps je dois être capable

de respirer amplement et régulièrement (à un rythme qui m'est propre)

CL3

de construire une posture et une foulée adaptées : appuis en plante, bras relâchés..

CL4

puis, pour courir longtemps et vite je dois être capable

de trouver une allure plus soutenue (capacité aérobie) et la maintenir dans la durée

CLV1

de changer d'allure dans une course

CLV2

de connaître et utiliser, ponctuellement, une 3^{ème} allure (puissance aérobie)

CLV3

LES CONTENUS EN ATHLÉTISME POUR... COURIR LONGTEMPS

Actions motrices	Capacités		Connaissances	Attitudes
<p>Courir longtemps</p>	<p>Aspect moteur</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Limiter les gestes parasites • Avoir une foulée la plus efficace • Maitriser et réguler sa respiration 	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître ses capacités 	<ul style="list-style-type: none"> • Etre concentré, volontaire • Accepter les sensation de son corps
	<p>Aspect informationnel</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Adapter sa vitesse à son état de fatigue 		
	<p>Aspect stratégique</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Adapter sa vitesse à la durée ou la distance de course demandée 		

... QUI S'APPLIQUE EN... LANCER → « LANCER LOIN »

Les éléments essentiels pour améliorer la performance en « lancer loin » sont :

- Adapter son geste à l'objet à lancer (lancer en rotation : anneau, cerceau, corde et lancer en translation : balles, vortex...) ⇒ lien trajet / trajectoire
- **Créer une trajectoire** à l'engin en direction et en hauteur ⇒ lien trajet / trajectoire
- **Créer et transmettre de la vitesse à l'objet**, en utilisant une prise d'élan ⇒ transférer de l'énergie

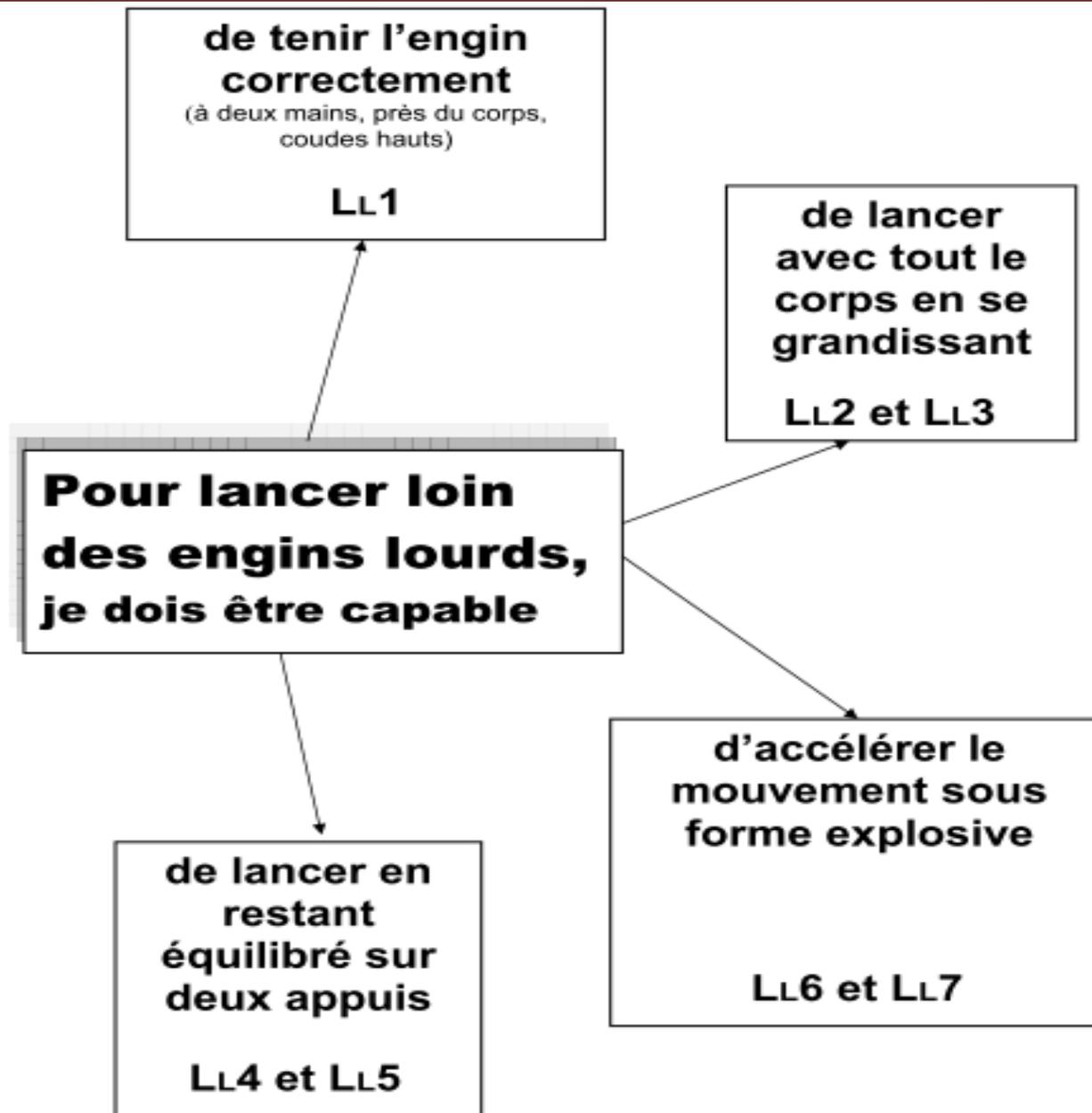
Ce qui organise :

L'athlète cherche à **transmettre** de l'énergie à l'objet lancer selon une **trajectoire** qui lui est propre

Le **débutant** cherche à lancer tout en maintenant son **équilibre**.



DES THÈMES D'ÉTUDE... POUR LANCER LOIN DES ENGIN S LOURDS



UNE PROPOSITION DE PROGRESSION... LANCER

Éléments à travailler		Objectifs d'apprentissage	Exemple de situation
Position de départ	débutant	Tenir correctement l'objet Mobiliser l'intégralité du bras lanceur : poignet – coude – épaule	<i>Tenir différents objets (vortex, balles...) Faire claquer un torchon</i>
	 « athlète »	Se placer de profil en plaçant devant le pied opposé au bras lanceur	<i>Situations avec repères au sol. Essais des différents placements des appuis au départ (pieds sur la même ligne ou décalés) et comparaison Essais avec main droite, main gauche et deux mains Analyser les performances en fonction des positions de départ et des gestes de lancer (dépendant de l'engin)</i>
		Lâcher bras tendu vers le haut Suivre une trajectoire	<i>Chamboule-tout en hauteur Situations avec un lancer par-dessus un fil Dans des cerceaux verticaux Dans une zone</i>
Lancer (bras lanceur et trajectoire)	débutant	Utiliser toutes les parties du bras pour lancer	<i>Situations par comparaison (lancer avec le poignet seul, avec l'avant-bras seul, avec tout le bras, avec le buste et le bras et l'avant-bras) et comparer les performances des lancers S'observer deux par deux</i>
	 « athlète »	Utiliser le bras opposé pour percevoir la trajectoire et finir face à l'aire de lancer	<i>Relais balle au mur Analyse de la position des bras</i>
		Lâcher bras tendu vers le haut => Trajectoire de lancement ascendante (45° environ)	<i>Situations avec un lancer par-dessus ou entre deux fils (façon barres asymétriques) avec ou sans élan</i>
Prise d'élan	débutant	Utiliser un élan adapté Enchaîner élan et lancer pour optimiser le lancer	<i>Faire quelques pas d'élan pour lancer plus loin (en gardant la position pied opposé au bras lanceur) Utiliser un obstacle en fin de course qui oblige l'enfant à lancer. Placer un repère (morceau de moquette) déclencheur de la préparation au lancer (un mètre environ avant l'obstacle) Enchaîner un lancer avec une course (équilibre du lancer, exemple thèque)</i>
	« athlète »	Accélérer sur la dernière phase du lancer	<i>Lancer la balle sur une cible mouvante (cerceau en pendule).</i>

QUEL TYPE D'ÉPREUVE ATHLÉTIQUE (SITUATION DE RÉFÉRENCE) ?

Lancer :

- Lancer de « mini vortex » de 40 g



- Lancer de « comètes »



Je lance

	Distance	Distance entre les plots	Animal/Couleur/Métrage
Maternel	6m <small>Comète grain de riz</small>	2m	
CP	8m <small>Comète grain de riz</small>	2m	
CE1	12m <small>Comète grain de riz</small>	3m	
CE2	15m <small>Balle vortex</small>	5m	
CM1	17m <small>Balle comète javalot</small>	Utilisation du décamètre	
CM2	20m <small>Balle comète javalot</small>		



Elan

Le lancer doit passer par-dessus le fil

LES CONTENUS EN ATHLÉTISME POUR... LANCER

Actions motrices	Capacités		Connaissances	Attitudes
Lancer un objet léger	Aspect moteur	<ul style="list-style-type: none"> • Liaison course d'élan et lancer. • Créer une trajectoire permettant de performer 	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître les caractéristiques de l'engin 	<ul style="list-style-type: none"> • Etre concentré
	Aspect informationnel	<ul style="list-style-type: none"> • Position du regard • Lâcher l'objet au bon moment 		
	Aspect stratégique	<ul style="list-style-type: none"> • Choisir le bon angle d'envol de l'objet 		

LES COMPÉTENCES SOLLICITÉES EN ATHLÉTISME... LANCER

Actions motrices	Capacités		Connaissances	Attitudes
Lancer un objet plus lourd	Aspect moteur	<ul style="list-style-type: none"> • Liaison poussée et lancer. • Créer une trajectoire permettant de performer 	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître le processus spécifique de lancement de chaque engin 	<ul style="list-style-type: none"> • Etre concentré
	Aspect informationnel	<ul style="list-style-type: none"> • Position du regard • Lâcher l'objet au bon moment 		
	Aspect stratégique	<ul style="list-style-type: none"> • Adapter son trajet d'élan à ses propres capacités physiques 		

... QUI S'APPLIQUE EN... SAUT → « SAUTER LOIN OU HAUT »

Les éléments essentiels pour améliorer la performance en « saut » sont :

- Enchaîner la course d'élan et l'impulsion sans s'arrêter et en conservant un maximum de vitesse acquise
- Prendre une impulsion sans s'affaisser vers le haut et l'avant
- Sauter dans l'axe de la course d'élan
- Être équilibré pendant son saut

Ce qui organise :

L'athlète cherche à transmettre l'énergie en créant une rampe de lancement à son centre de gravité en minimisant les pertes de vitesse.

Le **débutant** cherche à pousser sur ses jambes en position équilibrée pour sauter.

... QUI S'APPLIQUE EN... SAUT → «SAUTER LOIN OU HAUT»

Analyse globale :

L'athlète, pour être efficace, doit combiner :

- Une course d'élan : c'est la phase pendant laquelle l'athlète cherche à obtenir une vitesse horizontale optimale et un placement corporel préparatoire à l'impulsion
- Un placement à la prise d'appel pour transformer la vitesse horizontale en impulsion oblique par un alignement de la chaîne musculaire (pied / bassin /épaule)
- La combinaison de ces éléments conduit à une trajectoire ascendante du centre de gravité (la rampe de lancement).

Sauter loin



Sauter haut



Le **débutant** fait une course d'élan rapide, lente et s'arrête à l'impulsion pour faire un double appui (il s'équilibre)

Il s'écrase à l'appui et pousse à partir d'une position « cassée » avec les bras équilibrateurs.

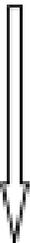


Il saute en gardant la position groupée.

Il saute parfois en dehors du trajet de l'élan (souvent en hauteur).

La réception est souvent non contrôlée : l'élève est embarqué par le peu de vitesse dont il dispose.

UNE PROPOSITION DE PROGRESSION... SAUTER

Éléments à travailler		Objectifs d'apprentissage	Exemple de situations
Course d'élan	débutant	Courir de façon rectiligne lors de la course d'élan	<i>Courir dans des couloirs, plus ou moins larges, avec des repères visuels à l'arrivée</i>
	 « athlète »	Rechercher la distance raisonnable	<i>Tester des courses d'élan de longueurs différentes (de très courtes à très longues) et comparer</i>
		Etalonner sa course d'élan de 6 à 8 foulées	<i>Utiliser une unité de mesure (pieds) afin de la conserver.</i>
		Réaliser une course d'élan sans ralentir avant la zone d'appel	<i>Poser des appuis entre des lattes (intervalles réguliers, irréguliers), franchir des rivières et reprendre la course</i>
Liaison course - impulsion	débutant	Enchaîner course d'élan et impulsion sur un pied sans temps d'arrêt et regarder vers l'avant	<i>Tester différentes liaisons (impulsion pieds joints, un seul pied) comparer et verbaliser la nécessité de continuité</i>
	 CM2	Prendre son impulsion dans une zone d'appel matérialisée	<i>Installer plusieurs couloirs avec des zones d'appel plus ou moins grandes, les tester Au moment de la première impulsion, un autre élève (placé derrière la zone de saut) montre un foulard. Le sauteur doit en indiquer la couleur.</i>
		Identifier son pied d'appel	<i>Pieds joints – se laisser tomber vers l'avant – le pied de réception est le pied d'appel (en général) Sauter en l'air et faire un demi-tour, se réceptionner sur un seul pied : c'est le pied d'appel (en général)</i>
		Coordonner course et impulsion (vers le haut) en conservant la vitesse	<i>Se mettre deux par deux, l'observateur indique s'il y a ralentissement (souvent repérable par un piétinement) Sauter par-dessus un obstacle (placé derrière la zone d'appel)</i>
Saut et réception	débutant	Arriver sur ses deux pieds	<i>Dessiner des empreintes de pied côte à côte, les élèves doivent sauter appel un pied et réception deux pieds, avec et sans prise d'élan</i>
	« athlète »	Bondir, projeter les pieds vers l'avant pour arriver sur ses deux pieds sans déséquilibre arrière	<i>Situations en comparaison (mains dans le dos, bras en haut, en bas, ...) Sauter en prenant l'appel sur un dessus de plinth (augmente le temps de suspension) Baliser différentes zones de réception avec des cordes</i>

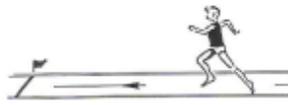
DES THÈMES D'ÉTUDE... POUR SAUTER LOIN

d'avoir une course d'élan en accélération progressive sans rupture au moment de l'impulsion.



SL1 à SL5

de prendre l'impulsion le plus près possible de la limite d'appel



SL6 à SL8

Pour sauter loin je dois être capable

d'avoir une impulsion énergique vers le haut et l'avant

SL9 à SL14

de me réceptionner sur mes pieds sans déséquilibre arrière

SL15 et SL16

d'avoir une course d'élan en accélération progressive sans rupture au moment de l'impulsion



Sm1 à Sm4

de prendre l'impulsion le plus près possible de la limite d'appel



Sm5 à Sm8

Pour sauter loin en plusieurs bonds je dois être capable

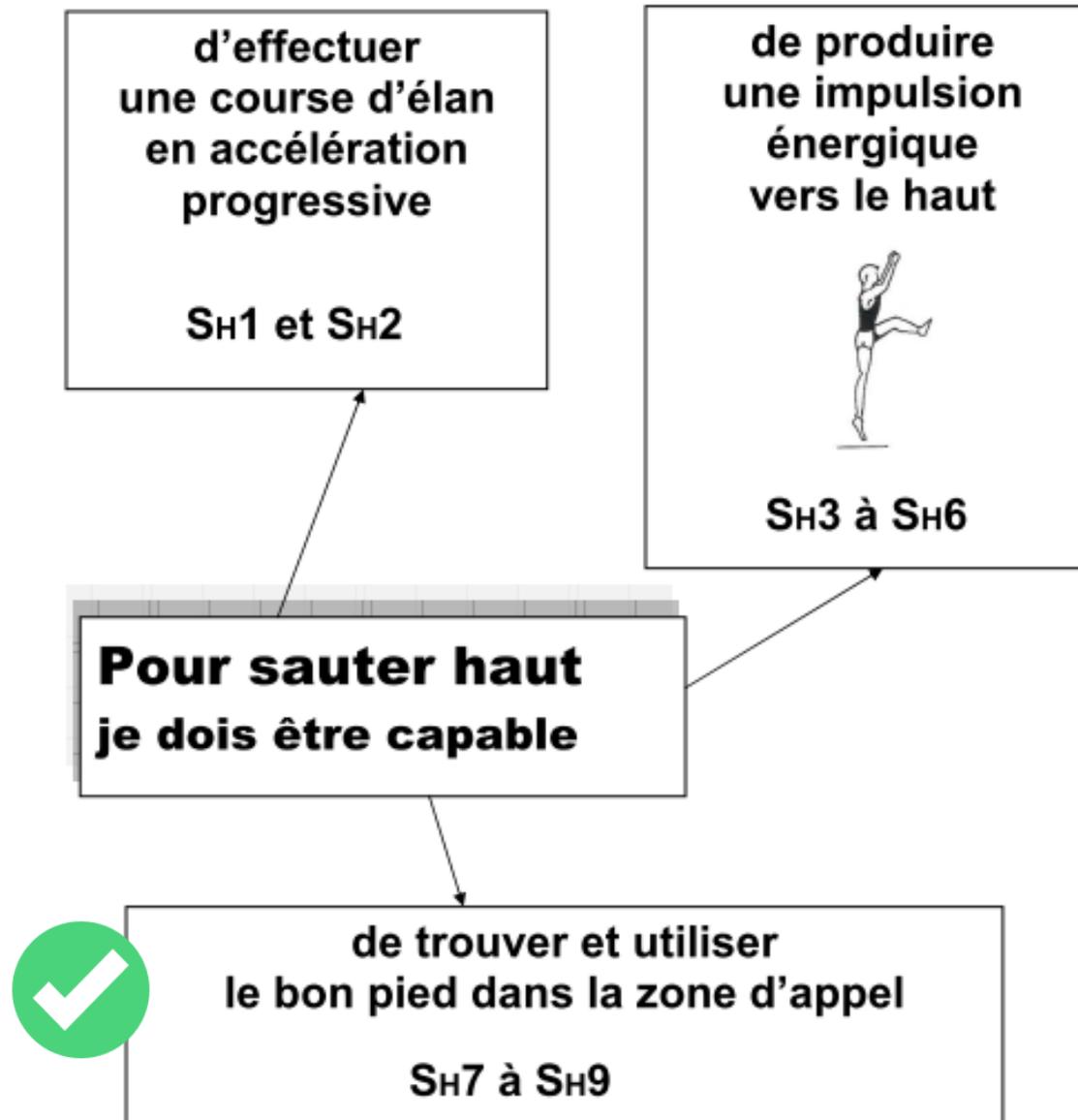
d'enchaîner les bonds en veillant à garder une bonne amplitude lors de chaque bond et un rythme régulier



Sm9 à Sm13



DES THÈMES D'ÉTUDE... POUR SAUTER HAUT



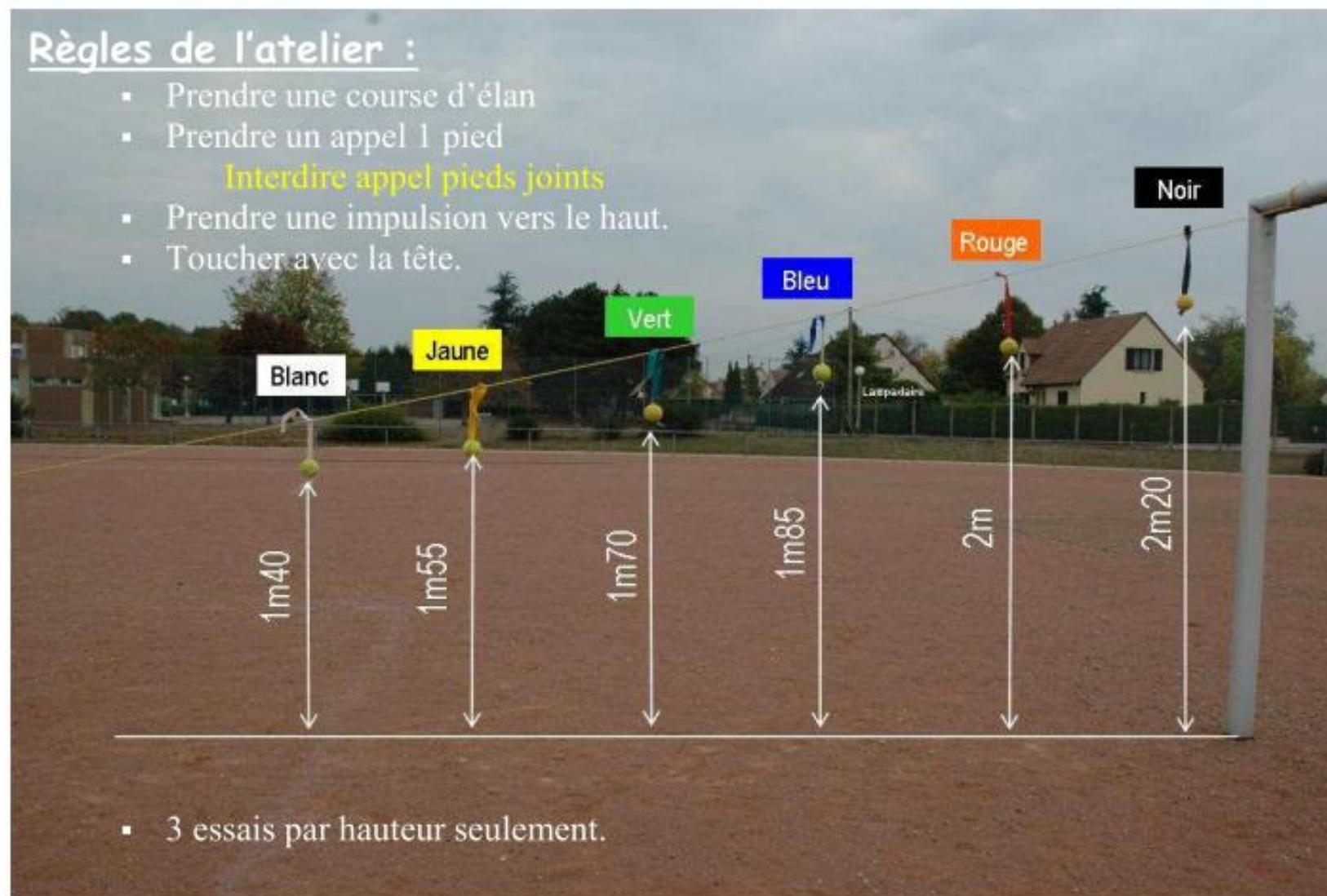
QUEL TYPE D'ÉPREUVE ATHLÉTIQUE (SITUATION DE RÉFÉRENCE) ?

Sauter haut :

- Élan réduit
- Toucher la balle avec la tête

Règles de l'atelier :

- Prendre une course d'élan
- Prendre un appel 1 pied
Interdire appel pieds joints
- Prendre une impulsion vers le haut.
- Toucher avec la tête.



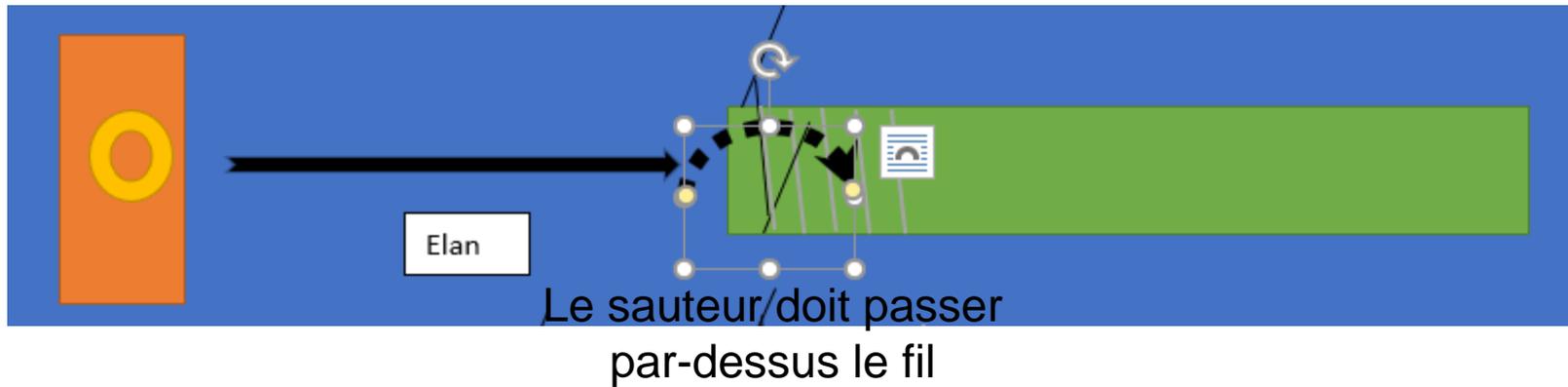
QUEL TYPE D'ÉPREUVE ATHLÉTIQUE (SITUATION DE RÉFÉRENCE) ?

Sauter loin :

- Élan réduit
- Zone d'impulsion (type paillason, moquette, etc.)

Je saute

Distance	Animal	Animal/Couleur/Métrage
80cm <small>En longueur</small>		
1m20 <small>En longueur</small>		
3m20 <small>En triple bond</small>	Triple bond	
5m <small>Triple bond</small>		
5,50m <small>Triple bond</small>		
6m <small>Triple bond</small>		
		



LES CONTENUS EN ATHLÉTISME POUR... SAUTER

Actions motrices	Capacités		Connaissances	Attitudes
Sauter loin	Aspect moteur	<ul style="list-style-type: none"> • Conserver l'équilibre dans le déplacement du corps • Transformer l'élan <u>très réduit</u> en impulsion vers l'avant 	<ul style="list-style-type: none"> • Connaitre son pied d'appel 	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir repéré la zone d'impulsion • Etre concentré
	Aspect informationnelle	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir l'impulsion dans la zone d'appel 		
	Aspect stratégique	<ul style="list-style-type: none"> • Accélérer sa course d'élan sans ralentir 		
Sauter haut	Aspect moteur	<ul style="list-style-type: none"> • Conserver l'équilibre et la coordination bras-jambe • Transformer l'élan <u>très réduit</u> en impulsion vers le haut 	<ul style="list-style-type: none"> • Connaitre son pied d'appel • Connaitre la technique de saut 	<ul style="list-style-type: none"> • Être concentré
	Aspect informationnel	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir l'impulsion dans la zone propice pour performer 		
	Aspect stratégique	<ul style="list-style-type: none"> • Adapter sa course d'élan au saut à effectuer. 		

RÉSUMÉ DES DIFFICULTÉS RENCONTRÉES PAR LES ÉLÈVES EN ATHLÉTISME

Courses :

Sprint : créer puis maintenir une vitesse maximale jusqu'à la ligne d'arrivée

Course longue : adapter sa vitesse de course à ses compétences et à la durée de course demandée

Haies : ne pas sauter les obstacles, mais les franchir, afin de perdre un minimum de vitesse

Sauts :

Longueur : courir et ne pas ralentir, faire une impulsion sur son bon pied d'appel sans dépasser la planche, se réceptionner sur ses deux pieds.

Hauteur : transformer un déplacement horizontal (course d'élan) en un déplacement vertical (saut)

Multi-bonds : ne pas ralentir et garder l'équilibre durant les différents sauts

Lancers :

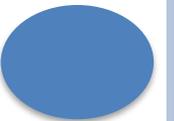
Balle : créer une rampe de lancement, lancer en bras cassé, lâcher l'engin avant la limite, coordonner élan et lancer

Javelot / Vortex : tenir compte de la forme spécifique de l'engin, créer une rampe de lancement, coordonner élan et lancer, lâcher l'engin avant la limite.



L'ATHLÉTISME AU CYCLE 1

ASPECT INSTITUTIONNEL



5 domaines d'apprentissage

Mobiliser le langage dans toutes ses dimensions

Agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités physiques

Agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités artistiques

Construire les premiers outils pour structurer sa pensée

Explorer le monde

EPS



4 CARACTÉRISTIQUES DE CE DOMAINE D'APPRENTISSAGE AU CYCLE 1 : « AGIR, S'EXPRIMER, COMPRENDRE À TRAVERS LES ACTIVITÉS PHYSIQUES »

Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets

Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variés

Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique

Collaborer, coopérer, s'opposer

CE QUE DISENT LES PROGRAMMES DU CYCLE 1

BULLETIN OFFICIEL SPÉCIAL N° 2 DU 26 MARS 2015

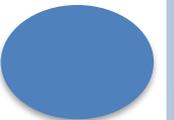
- ✓ Peu à peu, parce qu'il est sollicité par l'enseignant pour **constater les résultats de ses actions**, l'enfant prend **plaisir** à s'investir plus longuement dans les situations d'apprentissage qui lui sont proposées.
- ✓ Il découvre la possibilité d'enchaîner des comportements moteurs pour **assurer une continuité d'action** (prendre une balle, puis courir pour franchir un obstacle, puis viser une cible pour la faire tomber, puis repartir au point de départ pour prendre un nouveau projectile...).
- ✓ **Il apprend à fournir des efforts dans la durée**, à chercher à **parcourir plus de distance dans un temps donné** (« **matérialisé** » par un sablier, une chanson enregistrée...).
- ✓ En **agissant** sur et avec des objets de tailles, de formes ou de poids différents (balles, ballons, sacs de graines, anneaux...), **l'enfant en expérimente les propriétés, découvre des utilisations possibles** (**lancer**, attraper, faire rouler...), essaie de reproduire un effet qu'il a obtenu au hasard des tâtonnements.

CE QUE DISENT LES PROGRAMMES DU CYCLE 1

BULLETIN OFFICIEL SPÉCIAL N° 2 DU 26 MARS 2015

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

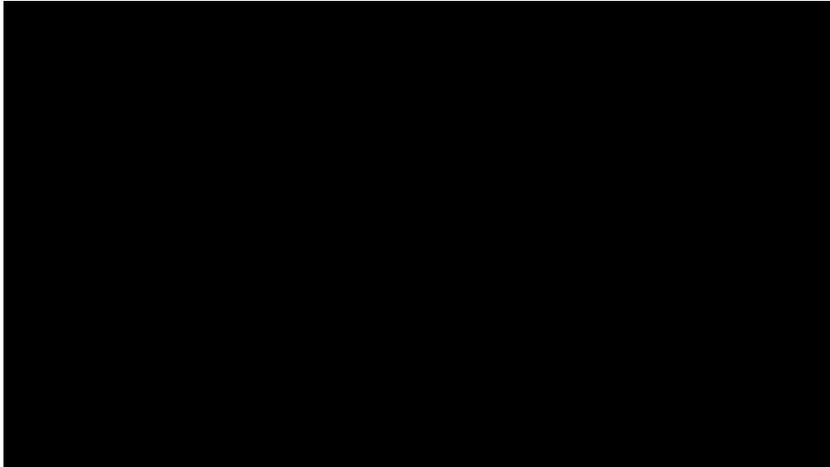
**COMMENT SONT LES
ENFANTS DE CYCLE 1
EN ATHLÉTISME ?**



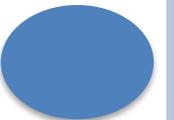
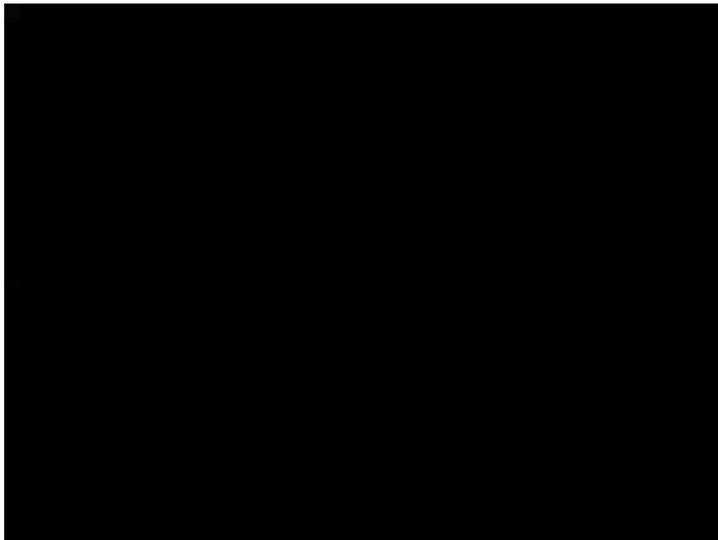
OU ET COMMENT PRATIQUER L'ATHLÉTISME

L'athlétisme peut être pratiqué :

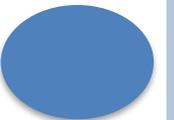
En salle



en extérieur



**QUE TRAVAILLER AU
CYCLE 1 ?**



PROGRESSIVITÉ AU CYCLE 1

« Au travers des situations proposées par l'enseignant(e), l'enfant sera conduit à :

- Donner des trajectoires multiples à des projectiles de tailles, de formes ou de poids différents pour lancer haut, loin ou précis, faire glisser ou rouler, faire rebondir.
- Affiner, enchaîner des actions pour enjamber, franchir des obstacles variés, sauter à un ou deux pieds pour aller haut ou loin, enchaîner plusieurs sauts, lier une course et un saut puis se réceptionner.
- Mobiliser son énergie (en courant vite ou longtemps, avec ou sans obstacle, seul ou à plusieurs) pour atteindre un repère d'espace, pour parcourir plus de distance dans un temps donné, pour parvenir à rattraper quelqu'un ou à lui échapper.
- Ajuster ses actions et ses déplacements en fonction de la trajectoire de différents objets pour les attraper, les frapper, les guider, les conduire. »

PROGRESSIVITÉ AU CYCLE 1

Étape 1 – Autour de 2 ans et demi - 3 ans

- ❑ **Découvrir par l'action les caractéristiques** d'objets manipulables et explorer leurs possibilités d'utilisation
- ❑ Prendre plaisir à s'engager corporellement dans un espace aménagé et le parcourir pour y **découvrir ses propres possibles**

Étape 2 - Autour de 3 – 4 ans

- ❑ **Donner des trajectoires variées à des projectiles** de tailles, de formes ou de poids différents afin d'atteindre un but précis.
- ❑ **Affiner** ses réponses possibles par rapport aux problèmes posés par l'aménagement du milieu

Étape 3 – Autour de 5 ans

- ❑ **Expérimenter et choisir des modalités d'actions** pour impulser une trajectoire à un objet afin d'obtenir le but recherché
- ❑ **Construire un projet d'action** en réponse à des aménagements du milieu ou en relation avec un effet recherché

COURIR LONGTEMPS CYCLE 1



PROJET DE TRANSFORMATION AU CYCLE 1 EN COURIR LONGTEMPS

Courir c'est... passer de courir après un camarade à la course athlétique

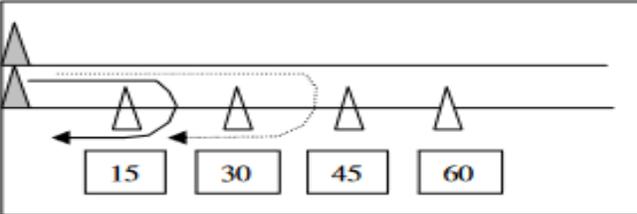
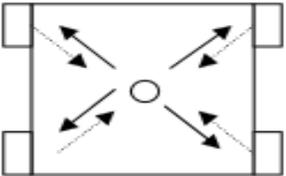
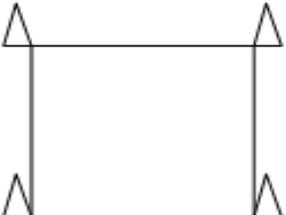
De...

- Courir vite pour s'arrêter puis recourir selon le ressenti immédiat.
- Respirer de manière automatique.
- Courir sans but de performance, sans connaître ses possibilités.

à ...

- Alternier des moments de course et d'autres de marche ou d'arrêts dans des espaces ou à des moments programmés.
- Diminuer le nombre ou la durée des arrêts.
- Avoir une respiration mieux contrôlée.
- Courir sans s'arrêter pendant le nombre de minutes correspondant à son âge.
- Courir avec les autres (petit train) ou pour atteindre un but.

QUELS EXEMPLES DE SITUATIONS

OBJECTIFS	SITUATIONS PROPOSÉES	DISPOSITIFS	CRITÈRES DE RÉUSSITE
<p>Adapter sa vitesse pour courir sans s'arrêter sur une distance de plus en plus longue.</p> <p>Prendre conscience des actions motrices.</p> <p>Augmenter le temps de course.</p> <p>Courir régulièrement sans s'arrêter. Elaborer des repères.</p>	<p align="center"><u>COURIR LONGTEMPS</u></p> <p>La course aux plots <u>But</u> : Parcourir successivement des distances de plus en plus longue. <u>Déroulement</u> : Courir jusqu'au premier plot, revenir au point de départ en marchant. Repartir en courant jusqu'au deuxième plot, revenir en marchant et ainsi de suite pour atteindre tous les plots du parcours. Prévoir plusieurs parcours.</p> <p>Le moteur <u>But</u> : Rester groupé pendant la course. <u>Déroulement</u> : Courir collectivement, l'adulte mène le groupe en modulant les rythmes de déplacement (en marchant, en courant, en trottinant ...) et en variant la fréquence et l'amplitude des foulées. <u>Variantes</u> : Faire tenir le rôle du meneur à un enfant. Faire plusieurs groupes.</p> <p>L'étoile <u>But</u> : Apporter le plus possible d'objets au centre du terrain. <u>Déroulement</u> : Les enfants sont répartis en équipe de quatre. L'équipe se groupe au centre du terrain. Au signal, chacun part dans un coin pour récupérer un objet et le rapporter au centre. <u>Variantes</u> : La distance à parcourir, la durée du jeu, le nombre d'objets à rapporter.</p> <p>Les papiers <u>But</u> : Récupérer le plus de papiers possible. <u>Déroulement</u> : Les enfants courent autour du carré et reçoivent un papier à chaque balise (une tous les 15 mètres). La course est limitée à 1 min.</p>	  	<p>Les quatre épreuves sont réalisées en courant et en adaptant son allure.</p> <p>La capacité à adapter sa course.</p> <p>Le nombre d'objets rapportés par l'équipe.</p> <p>Le nombre de papiers gagnés en 1 min.</p>
<p>MATÉRIEL</p>	<p>Plots, caisses, papiers ou autres petits objets, chronomètre ou sablier.</p>		

COURIR VITE AU CYCLE 1



PROJET DE TRANSFORMATION AU CYCLE 1 EN COURIR VITE

Courir c'est... passer de courir pendant la récréation à la course athlétique

De...

- Regarder ses pieds ou ses camarades.
- Partir à l'amble (même pied, même main devant)
- Rester à la verticale lors de son déplacement.
- Courir de façon saccadée, désorganisée.
- Courir en zigzag en regardant les autres.

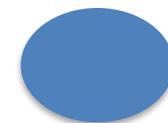
à ...

- Regarder droit devant, au-delà de la ligne d'arrivée.
- Courir en dissociant le haut et le bas du corps.
- Engager les épaules vers l'avant (accepter le déséquilibre).
- Courir sans marquer d'arrêt (continuité des actions).
- Courir dans un couloir sans en sortir (maintenir le trajet)

ÉLÉMENTS DE PROGRESSIVITÉ AU CYCLE 1 POUR COURIR VITE

Eléments à travailler		Objectifs d'apprentissage	Exemples de situation	DVD athlé à l'école
Départ	MS ↓	Réagir au signal	<ul style="list-style-type: none"> Jeux avec des départs rapides (dans différentes positions) sur des courtes distances (ex : chameau-chamois) 	Vit1a
	GS	Se préparer au départ	<ul style="list-style-type: none"> Réagir à des signaux différents (visuels, tactiles, sonores) 	
Course 	MS ↓	Courir le plus vite possible d'un point à un autre sans chuter (équilibré)	<ul style="list-style-type: none"> Jeux des déménageurs Jeux de poursuite Jeux de course avec le moment du départ choisi par l'élève 	
	GS	Courir droit	<ul style="list-style-type: none"> Courir par 2 en comparant différents parcours en suivant la trace (un droit et un en zigzag...) Courir dans des couloirs Jeux de poursuite (suivre une trajectoire) 	Vit5a
Arrivée	MS ↓	Savoir où aller (fixer la ligne d'arrivée)	<ul style="list-style-type: none"> Placer des repères visuels à l'arrivée 	
	GS	Ne pas ralentir	<ul style="list-style-type: none"> Courir à 2 dans le même sens jusqu'à l'arrivée (classement) Courir à 2 à l'opposé avec une ligne d'arrivée au milieu 	Vit20d

COURIR AVEC DES OBSTACLES AU CYCLE 1



PROJET DE TRANSFORMATION AU CYCLE 1 POUR COURIR VITE AVEC DES OBSTACLES

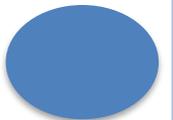
Courir avec obstacle c'est... passer d'une suite d'arrêts pour franchir à une suite de sauts

De...

- Courir, s'arrêter, sauter ou passer par-dessus l'obstacle puis repartir en courant.
- Regarder l'obstacle
- Courir avec les bras écartés pour ne pas tomber.

à ...

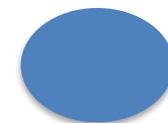
- Courir, ralentir, sauter équilibré, se réceptionner après l'obstacle avec deux appuis successifs puis repartir en course.
- Regarder droit devant, au-delà de la ligne d'arrivée.
- Courir en dissociant le haut et le bas du corps.



ÉLÉMENTS DE PROGRESSIVITÉ AU CYCLE POUR COURIR AVEC OBSTACLES

Éléments à travailler		Objectifs d'apprentissage	Exemples de situation	DVD athlé à l'école
Départ Idem vitesse	MS	Réagir au signal	<ul style="list-style-type: none"> Jeux avec des départs rapides (dans différentes positions) sur des courtes distances (ex : chameau-chamois) 	Vit1a
	↓			
	GS	Se préparer au départ	<ul style="list-style-type: none"> Réagir à des signaux différents (visuels, tactiles, sonores) 	
Franchir les obstacles	MS	Courir par dessus des obstacles qu'on rencontre	<ul style="list-style-type: none"> Réaliser des parcours avec différents obstacles (lattes, rivières- tapis, plots, briques, haies basses) 	Obs 1a, Obs 2a
	↓			
	GS	Franchir des obstacles sans s'arrêter (peur)	<ul style="list-style-type: none"> Réaliser des parcours en ligne droite sans s'arrêter avec différents obstacles (lattes, rivières- tapis, plots, briques, haies basses) 	Obs 3a Obs 4a
Arrivée Idem vitesse	MS	Savoir où aller (fixer la ligne d'arrivée)	<ul style="list-style-type: none"> Placer des repères visuels à l'arrivée 	
	↓			
	GS			

LANCER AU CYCLE 1



PROJET DE TRANSFORMATION AU CYCLE 1

Lancer... passer de jeter le doudou du copain au lancer athlétique

De...

- Regarder l'objet lancé.
- Coller l'objet à son corps et le jeter (mobiliser une seule articulation)
- Lancer depuis son épaule
- Rester à la verticale dans le lancer.
- Jeter, lâcher l'objet.

... à ...

- Regarder haut devant (où l'on va lancer).
- Eloigner l'objet de son corps pour le lancer (mobiliser 2 articulations)
- Lancer en reculant la main derrière l'épaule (agrandir la rampe de lancement)
- Lancer et savoir comment lancer l'objet (lien trajet - trajectoire)

PROGRESSIVITÉ AU CYCLE 1 POUR LANCER

« **Autour de 3 – 4 ans** - Donner des trajectoires variées à des projectiles de tailles, de formes ou de poids différents afin d'atteindre un but précis :

- **Rechercher différentes façons de lancer** haut, loin ou précis.

Autour de 5 ans - Expérimenter et choisir des modalités d'actions pour impulser une trajectoire à un objet afin d'obtenir le but recherché :

- **Expérimenter des solutions multiples** de lancer mettant en jeu **différents équilibres**
- **Faire un choix** pour réaliser un score, individuel ou collectif, dans le cadre d'une règle de jeu de lancer et chercher à l'améliorer.
- Utiliser des instruments variés pour frapper, guider ou conduire d'autres objets mobiles et produire l'effet recherché »

Ressources maternelle - Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique

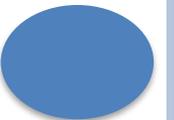
Objectif 1 : Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets - <http://eduscol.education.fr/ressources-maternelle>



ÉLÉMENTS DE PROGRESSIVITÉ AU CYCLE 1 POUR LANCER LOIN

Éléments à travailler		Objectifs d'apprentissage	Exemples de situation	DVD athlé à l'école
Adapter son geste Se placer pour lancer 	MS	Adapter son geste aux objets à lancer et à la cible	<ul style="list-style-type: none"> Jeux les « balles brulantes » Différents objets à lancer (sacs de graines, balles, anneaux, cerceaux, cordelettes...) et différentes cibles (loin, en hauteur, dans un carton, à faire tomber...) 	Lan1a Lan2a Lan6a
	↓	GS	Se placer de profil en plaçant devant le pied inverse au bras lanceur en avant	<ul style="list-style-type: none"> Situations avec repères au sol. Essais des différentes positions de départ (pieds sur la même ligne ou décalés) et comparaison
Augmenter le chemin de lancement 	MS	Lancer haut pour lancer loin	<ul style="list-style-type: none"> Utiliser un obstacle qui oblige l'enfant à lancer par-dessus (plinth). 	
	↓	GS	Utiliser tout le bras pour lancer (pas seulement le poignet)	<ul style="list-style-type: none"> Essais des différentes actions et comparaison
Enchaîner les lancers Enchaîner avec une prise d'élan et un lancer sans s'arrêter.	MS	Enchaîner des lancers	<ul style="list-style-type: none"> Le jeu de la traversée avec objets non roulants (l'élève va se placer à l'endroit de l'impact du lancer pour refaire un autre lancer et on compte le nombre de jets nécessaire pour faire la traversée) Le gagne terrain (compter le nombre de lancers pour arriver de l'autre côté du terrain) 	
	↓		GS	Utiliser de 1 à 3 pas d'élan

SAUTER AU CYCLE 1



PROJET DE TRANSFORMATION AU CYCLE 1 POUR SAVOIR SAUTER LOIN OU HAUT

Sauter c'est... passer de sauter à la marelle... à... sauter loin / haut / rebondir.

De...

- Regarder la zone d'impulsion ou de réception.
- Conserver un appui au sol dans le « saut » →
- Rester à la verticale sans utiliser les bras en l'air.
- Sauter de façon désorganisée sans impulsion

À ...

- Regarder haut vers l'avant.
- Accepter l'envol.
- Engager son corps vers l'avant en utilisant les bras pour rester équilibré en l'air.
- Sauter en donnant une impulsion sans marquer d'arrêt.

PROGRESSIVITÉ AU CYCLE 1 POUR SAUTER

« **Autour de 3-4 ans** - Affiner ses réponses possibles par rapport aux problèmes posés par l'aménagement du milieu :

- Expérimenter différentes formes de sauts (à un pied ou 2 pieds, à l'aide de cerceaux posés au sol, de morceaux de moquettes constituant des points de passage, des repères à atteindre...).

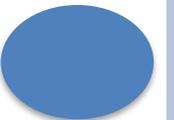
Autour de 5 ans - Construire un projet d'action en réponse à des aménagements du milieu ou en relation avec un effet recherché :

- Affiner ses actions pour enchaîner plusieurs sauts entrecoupés de trajets de course sur un parcours donné (lier une course et un saut puis se réceptionner à un ou deux pieds, lier une course et un lancer...)
- Expérimenter différentes façons de sauter loin pour atteindre des zones différentes (matérialisées par des couleurs, des tracés, des repères...) et mesurer les effets produits. »

ÉLÉMENTS DE PROGRESSIVITÉ AU CYCLE 1 POUR SAUTER LOIN

Éléments à travailler		Objectifs d'apprentissage	Exemples de situation	DVD athlé à l'école
Impulsion 	MS	Faire différentes impulsions (pieds joints, 1 pied..)	<ul style="list-style-type: none"> Jeux de sauts par-dessus des rivières (différentes tailles) Faire des multi bonds (d'un pied sur l'autre, dans des cerceaux) 	Saut1a
	↓			
	GS	Faire une impulsion à 1 pied	<ul style="list-style-type: none"> Sauter à 1 pied pour arriver sur 2 pieds (matérialiser) 	
Saut et réception 	MS	Prendre son impulsion dans une zone d'appel (matérialisée)	<ul style="list-style-type: none"> Installer plusieurs couloirs avec des zones d'appel plus ou moins grandes, les tester 	
	↓			
Avec élan	MS	Sauter le plus loin possible avec appel 1 pied	<ul style="list-style-type: none"> Mettre la zone d'impulsion en contre haut : caissettes, bas de plinth... 	
	↓			
	GS	Arriver debout sur ses deux pieds dans la zone la plus éloignée	<ul style="list-style-type: none"> Dessiner des empreintes de pied côte à côte, les élèves doivent sauter appel un pied et réception deux pieds 	
Avec élan	MS	Enchaîner des sauts	<ul style="list-style-type: none"> Gagne terrain (compter le nombre de saut pour traverser une zone) 	
	↓			
	GS	Faire 1 ou 2 pas d'élan avant le saut Enchaîner course d'élan et impulsion sur un pied sans s'arrêter	<ul style="list-style-type: none"> Tester les résultats avec et sans élan Tester différentes liaisons (impulsion pieds joints, un seul pied) comparer et verbaliser la nécessité de continuité 	

LIENS AVEC LES AUTRES DOMAINES



MOBILISER LE LANGAGE DANS TOUTES LES DIMENSIONS

L'ORAL

Des moments pour parler :

- En observateur, les élèves expliquent.
- En fin de séance, en revenant sur les difficultés motrices.
- En classe : exprimer ses émotions et ressentis...

Remarque : En action, l'enfant n'est guère disponible pour verbaliser.

Le langage en situation :

- Commenter
- Utiliser le lexique spécifique
- Reformuler



L'ÉCRIT

Écrits fonctionnels :

Les écrits **fonctionnels** ont pour fonction de faciliter l'organisation pratique : *règles de vie, règles de rangement, consignes, règles de jeux, dictionnaires, imagiers, étiquettes, calendriers.*

Élaboration d'une affiche, de courrier d'invitation annonçant la rencontre sportive...

Quelques albums :

- « *Des contes et des pratiques pour agir et s'exprimer avec son corps à la maternelle.* » Recueil de contes de Dominique Hebert et Marcel Jallet.
- **courir** : « *La course* » de B. Tanaka & M. Gay (Éditions Kaléidoscope), « *Le petit bonhomme de pain d'épice* » de Jim Aylesworth, « *Rita* » de L. Bourguignon et de M. Derullieux, etc.
- **sauter** : « *Un tout petit têtard* » de S. Cain & J. Tickle (Editions Gründ), « *Théo grands pieds* » de Jon Blake et Axel Scheffer, « *Quand je serai grand* » de David Bedford et Jane Chapman, etc.

Les productions plastiques et visuelles :

- Utiliser le dessin comme moyen d'expression et de représentation.
- Réaliser une composition en plan ou en volume.

Des exemples, des idées :

- ✓ Le dessin peut être un relais pour exprimer et mieux comprendre ce que l'on a vécu.
 - ✓ Le dessin peut représenter, schématiser le corps, l'espace d'évolution, les positions relatives des élèves
 - ✓ Élaboration d'un diplôme commun.
 - ✓ Illustration de l'affichage en lien avec l'athlétisme.
- 

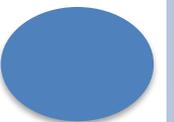
Quelques idées :

- **Dénombrer** à partir des performances réalisées.
- Travailler les notions telles que : **plus que, moins que, autant que**.
- **Comparer, ordonner** des longueurs, des hauteurs, des collections.
- Travailler la **suite numérique**.
- Parler des **nombre**s.
- Travailler le comptage-dénombrer.
- Travailler et différencier **l'ordinal et le cardinal d'un nombre**.



Se repérer dans le temps

- Comment **mesurer le temps** qui s'écoule... ?
- Comment utiliser les instruments de mesure du temps ?
- Quel instrument choisir pour mesurer ?
- Mesurer et comparer les durées d'action d'une course
- Garder trace pour mémoriser les mesures : minuteur, chronomètre, pendule, montre, photos de sablier.



EXPLORER LE MONDE

Se repérer dans l'espace

- Se repérer sur un plan pour identifier les différents ateliers : correspondance image / terrain, plans et schémas
- Utiliser des représentations de l'espace pour se déplacer ou agir : au cours des jeux de course, de jeux de lancers, réalisation de plans, de maquettes des ateliers de lancer ou des parcours de course (en pâte à modeler, dessin avec gommettes)
- Associer des objets à leurs représentations : dessin du cerceau/comparaison des points de vue (vue de haut, vue de face, vue de profil).
- Aborder la notion d'échelle dans le choix des objets représentant la réalité (taille, forme).

EXPLORER LE MONDE

Explorer le monde des objets

(Utiliser, fabriquer, manipuler des objets)

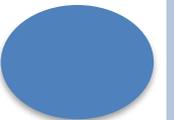
- Comment fabriquer une balle à lancer ?
- Comment fabriquer une balle plus lourde ?

Explorer le monde du vivant

- Découverte du corps : construction du schéma corporel (articulations...), manifestations physiologiques (respiration, sudation...)

**COMMENT
TRAVAILLER AU
CYCLE 1 ?**

**FORMES DE TRAVAIL
QUELQUES PETITS CONSEILS**



ORGANISATION PAR ATELIERS

Par ateliers (une seule action à réaliser : courir ou lancer ou sauter)

	Même ateliers en parallèle	Ateliers différenciés par groupe de niveaux, de besoin	Ateliers différenciés par famille athlétique (course, saut, lancer)
Dispositifs			
Contenus	Choix de ou des ateliers en fonction de l'objectif visé		
Organisa°	<p>1 : Tous les ateliers en autonomie</p> <p>2 : Un atelier dirigé (place de l'enseignant) et les autres en autonomie (répétition, réinvestissement, le dispositif qui induit un comportement)</p>	<p>1 : Tous les ateliers en autonomie</p> <p>2 : Un atelier dirigé (place de l'enseignant) et les autres en autonomie (répétition, réinvestissement, le dispositif qui induit un comportement)</p>	<p>Un atelier dirigé sur une famille athlétique (exemple : sauter loin, place de l'enseignant) et les autres sur les autres familles athlétiques (exemple : courir vite, lancer loin), en autonomie (répétition, réinvestissement, le dispositif qui induit un comportement)</p>
Constit° des groupes	par groupes	par groupes de niveau ou de besoin repéré à l'évaluation diagnostique (groupes homogènes)	par groupes hétérogènes
Place de l'enseignant	<p>1 : l'enseignant au centre</p> <p>2 : l'enseignant reste sur l'atelier dirigé (apprentissage)</p>	<p>1 : l'enseignant circule (plutôt en début de cycle : observation et régulation)</p> <p>2 : l'enseignant reste sur l'atelier dirigé (apprentissage et/ ou sécurité)</p>	l'enseignant reste sur l'atelier dirigé (apprentissage et/ ou sécurité)
Matériel	même matériel pour chaque atelier	matériel adapté à la spécificité des ateliers	matériel adapté à la famille de l'atelier
Espace	En extérieur (plateau, stade, terrain herbeux) Ou à l'intérieur (gymnase, salle...)		

ORGANISATION EN PARCOURS

Parcours (enchaînement d'actions)		MIXTE
Dispositifs	Parcours généralisé	Parcours par famille athlétique (course, saut, lancer)
Contenus	Le choix du parcours est en fonction de l'objectif visé. Les parcours servent essentiellement pour acquérir une motricité athlétique ou pour réinvestir des apprentissages déjà réalisés.	
Organisa°	A l'échauffement, par exemple : même parcours pour la classe entière ou par groupes en autonomie Profiter du parcours général pour faire entrer les élèves dans la logique de l'activité	Travail en parcours à dominante en autonomie
Constitu° des groupes	Classe entière ou par groupes	par groupes
Place de l'enseignant	l'enseignant profite du parcours pour réaliser une observation, un guidage...	1 : l'enseignant circule (plutôt en début de cycle : observation et régulation) 2 : l'enseignant reste sur l'atelier dirigé (apprentissage et/ ou sécurité)
Matériel Espace	Tout le matériel disponible (plots, cônes, lattes, cordes, cerceaux, marques au sol /traits, haies...) En extérieur (plateau, stade, terrain herbeux) Ou à l'intérieur (gymnase, salle...)	

CONSEILS DE MISE EN ŒUVRE

Pour être efficace, la séance doit s'anticiper avant, se réaliser pendant et resservir après.

Avant la séance

- Constituer des groupes
- Présenter le dispositif
- Vérifier la compréhension
- Donner des performances-objectifs ou différencier les attentes

Pendant la séance

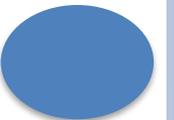
- Associer les élèves à l'aménagement
- Echauffement
- Encourager les élèves
- Reformuler les consignes
- Réaliser un retour au calme

Après la séance

- Utiliser les données prises pour montrer les progrès et identifier les nouveaux objectifs
- Exploiter les résultats en classe (verbalisation, nombre, etc.)
- Projeter sur ce qui se fera la séance suivante

QUELQUES EXEMPLES

- RENCONTRES “MATERN’ATHLON”
- SITUATIONS D’APPRENTISSAGE



EXEMPLE D'UNE RENCONTRE (USEP)

MATERNATHLON – FICHE DE RESULTATS		
Classe de M		
<input type="checkbox"/> MS <input type="checkbox"/> GS		Date :
Nom :		
Prénom :		
COURIR VITE 	J'ai couru au moins 15 mètres en 6 secondes	
	J'ai couru au moins 20 mètres en 6 secondes	
	J'ai couru au moins 22 mètres en 6 secondes	
	J'ai couru au moins 25 mètres en 6 secondes	
SAUTER LOIN 	J'ai sauté au moins 0,80 mètre	
	J'ai sauté au moins 1 mètre	
	J'ai sauté au moins 1,20 mètre	
	J'ai sauté au moins 1,50 mètre	
LANCER DE PRECISION 	J'ai réussi 2 lancers à 1 mètre	
	J'ai réussi 2 lancers à 2 mètres	
	J'ai réussi 2 lancers à 3 mètres	
	J'ai réussi 2 lancers à 4 mètres	
LANCER LOIN 	J'ai lancé à plus de 3 mètres	
	J'ai lancé à plus de 5 mètres	
	J'ai lancé à plus de 8 mètres	
	J'ai lancé à plus de 10 mètres	
SAUTER HAUT 	J'ai touché un objet situé à 1,30 mètre	
	J'ai touché un objet situé à 1,40 mètre	
	J'ai touché un objet situé à 1,50 mètre	
	J'ai touché un objet situé à 1,60 mètre	



EXEMPLE D'UNE SITUATION AU CYCLE 1 : COURIR VITE

De « regarder ses pieds ou ses camarades » à : « regarder droit devant, au-delà de la ligne d'arrivée »			
CV-S1 CO-S1 Lions - Gazelles			
Dispositif	Consigne	Indicateurs de réussite	Aides à la réalisation
<p>Les élèves sont par deux, une ligne de gazelles devant et une ligne de lions un mètre derrière.</p> <p>Le refuge des gazelles (ligne d'arrivée) est à 10 mètres.</p> <p>Inverser les rôles après 5 passages.</p> <p><u>Variante :</u> Modifier la position de départ (de profil, dos à dos...).</p> <p>Modifier les distances à parcourir.</p> <p>Avec obstacles : Sur le parcours des lions et des gazelles, positionner des obstacles.</p> <p><u>Variante :</u> Les lions peuvent ne pas avoir d'obstacles à condition d'augmenter la distance entre les deux lignes de départ (2 mètres minimum) et de les faire courir dans le couloir voisin.</p> <p>-En petite section, il est préférable d'utiliser des obstacles au ras du sol (lattes, tapis, moquettes, dessins au sol...).</p> <p>-En moyenne et grande sections, la hauteur augmentera sans dépasser 15cm.</p>	<p>Je vais vous raconter une histoire avec des noms d'animaux.</p> <p>Quand les gazelles entendent leur nom, elles doivent s'enfuir et atteindre le refuge avant d'être rattrapées par les lions.</p>	<p>Partir au signal.</p> <p>Pieds orientés.</p> <p>L'enfant court avec les épaules engagées vers l'avant.</p>	<p>Sois attentif et concentré.</p> <p>Regarde le refuge.</p>

Je réussis quand :

- Je pars vite
- Je ne me fais pas attraper par le lion.
- Je cours vite vers le refuge.
- Je touche peu d'obstacles.



EXEMPLE D'UNE SITUATION AU CYCLE 1 : COURIR LONGTEMPS

Ce que je vois : Les élèves partent vite et s'arrêtent

Objectif : courir en dosant l'allure de manière à ne pas s'arrêter

But : courir longtemps en imitant les mouvements de la locomotive du train.

Matériel (pour 1 terrain) : des coupelles pour identifier la zone de jeu

PS/MS : Au début du jeu, tous les enfants se placent derrière l'enseignant, en file indienne. L'enseignant joue le rôle de la locomotive du train ; les enfants jouent le rôle des wagons. Dès que la locomotive se met en marche, les wagons doivent la suivre en imitant ses mouvements.

Ce jeu s'effectuera d'abord en marchant, puis en trottinant et enfin en courant.

GS : Au début du jeu, les enfants sont répartis dans différents trains. Un train est composé d'une locomotive et de 5 wagons au maximum (ces 2 rôles sont joués par des enfants).

1 train ne peut être coupé par un autre train !

Même progression que pour les PS/MS : d'abord en marchant, puis en trottinant, puis en courant.

L'enseignant est le meneur du jeu : à chaque fois qu'il tape dans les mains, « la locomotive » va à la queue du train et devient donc « dernier wagon » ; « le 1^{er} wagon » devient donc « la locomotive ». Et ainsi de suite jusqu'à la fin du temps de jeu.

Durée : temps de course = âge des élèves

EXEMPLE D'UNE SITUATION AU CYCLE 1 : LANCER

Ce que je vois : Les élèves lancent sans mettre en lien la manière de lancer et la trajectoire produite

Objectif : Créer une trajectoire intentionnelle (lancer loin) vers une cible

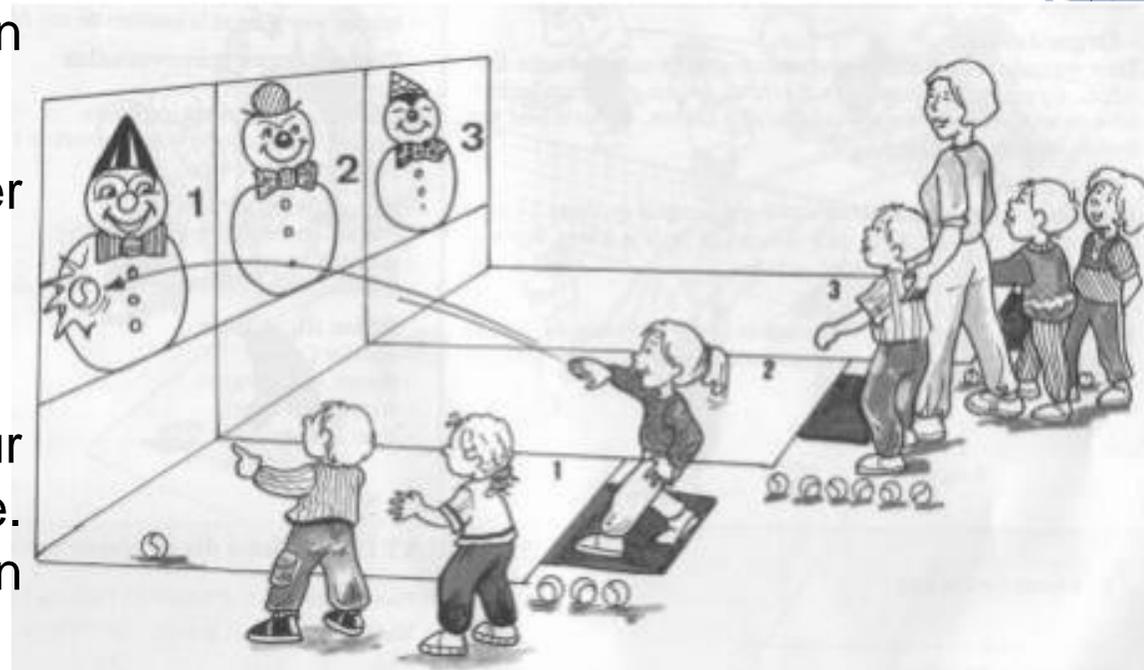
But : atteindre la cible

Organisation : 3 figures de clown fixées sur un mur constituent des cibles à atteindre par degré de distance. Un atelier (3 lanceurs + 3 observateurs) sous la direction du maître, les autres travaillent en parallèle.

Déroulement : On peut lancer la balle sur la cible plus dure si la 1^{ère} a été touchée 3 fois.

L'élève se place face à la cible avec les pieds décalés (mettre une latte au sol) avec le pied avant opposé au bras lanceur. 5 essais sont autorisés.

Variables : jouer sur les distances, les objets à lancer ; lancer des comètes



Consignes :

- Au lanceur : « Tu lances 5 balles depuis la zone 1 ; si tu atteins le clown au moins 3 fois, tu peux essayer depuis la zone 2 et puis de la zone 3. »
- A l'observateur : « Regarde si la balle touche le clown. »

EXEMPLE D'UNE SITUATION AU CYCLE 1 : SAUTER LOIN EN CONTRE BAS.

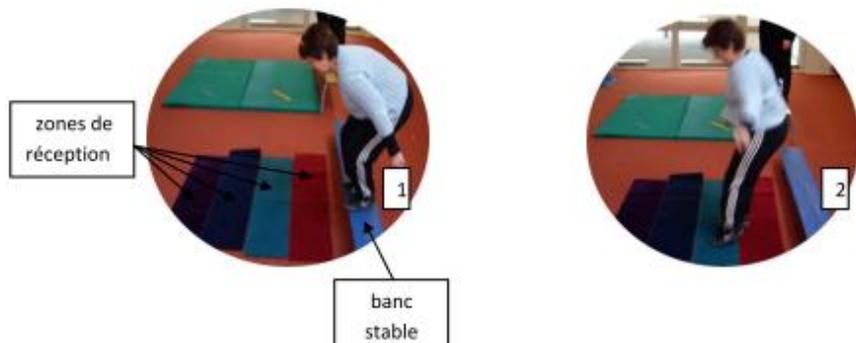
Ce que je vois : Les élèves se laissent tomber à la réception (PS) et n'utilisent pas leur bras à l'impulsion (GS)

Objectif : Créer une poussée orientée et avoir une réception active.

But : depuis un obstacle haut, sauter le plus loin possible et arriver sur ses pieds

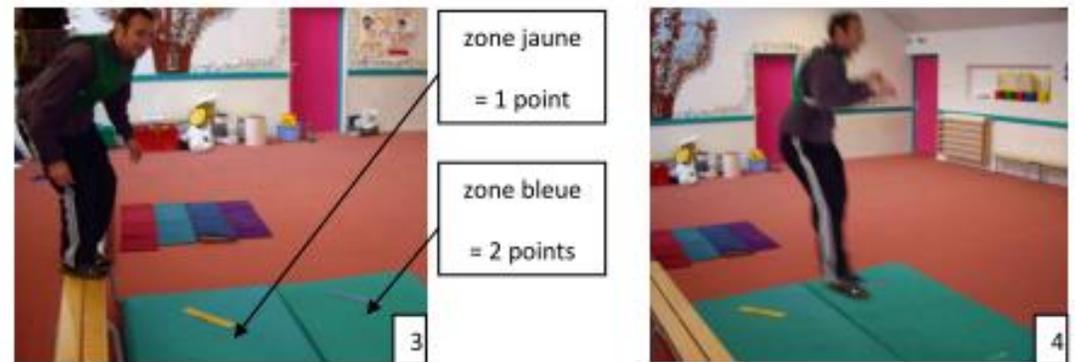
matériels (pour 1 terrain) : 1 banc (ou 1 plinth bas), des bouts de moquettes de différentes couleurs ou des tapis de gym, 1 cerceau pour matérialiser l'emplacement du 1 er joueur en attente

PS/MS : Il marquera 1 point s'il se réceptionne dans la zone la plus proche (cf. zone rouge sur la photo n°1) ; 2 points dans la zone juste après (cf. zone bleue claire sur la photo n°1)... essaiera de battre son record à chaque passage.



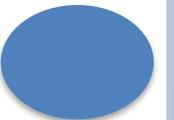
Variables pour les GS : Pour marquer des points, l'enfant devra s'immobiliser dès la réception.

Autres variables : augmenter la hauteur du banc ; augmenter le nombre de zones de réception ou agrandir chaque zone



BIBLIOGRAPHIE

- ❑ L'athlétisme à l'école – équipe EPS 31 – 2012
- ❑ L'athlétisme à l'école – CP EPS de Moselle – 2008 – https://www4.ac-nancy-metz.fr/eps57/IMG/pdf/doc_athle-2.pdf
- ❑ L'athlétisme à l'école primaire – Guillaume Catois – CP EPS Caen – https://www.ac-caen.fr/ia61/circos/argentan/blog/public/2014/ap/eps/athle/dossier_athle_Guillaume_Catois.pdf
- ❑ Activité athlétique au cycle 1 – Circonscription de Belley – 2011 – <http://www2.ac-lyon.fr/etab/ien/ain/belley/pedagogie/eps/athletisme/apathlemat.pdf>
- ❑ Les sauts – inspection académique de la Sarthe – 2005
- ❑ Athlétisme au cycle 1 – M. Prévôt – CPC EPS Aube
- ❑ 100 h d'EPS pour le CP-CE1 – Canopé – 2011
- ❑ 100 h d'EPS pour le CE1-CM1-CM2 – Canopé – 2003
- ❑ L'athlétisme à l'école primaire – 2017 - CP EPS du Haut-Rhin, T. Lichtlé, I. Logeart
- ❑ Vidéo sur le site actibloom.fr



BIBLIOGRAPHIE (SUITE)

- ❑ Enseigner l'athlétisme à l'école – Chapitre 2 - L'athlétisme du CP au CM2 - Groupe départemental EPS Aube - Avril 2017 <https://wheb.ac-reims.fr/dsden10/exper/?Documents-du-groupe-departemental-EPS-de>
- ❑ Enseigner l'athlétisme à l'école – Chapitre 1 - L'athlétisme à l'école maternelle - Groupe départemental EPS Aube - Avril 2017 <https://wheb.ac-reims.fr/dsden10/exper/?Documents-du-groupe-departemental-EPS-de>
- ❑ Ressources maternelle - Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique Objectif 1 : Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets - <http://eduscol.education.fr/ressources-maternelle>

