

ENSEIGNER L'ATHLÉTISME ... AU CYCLE 2 ET CYCLE 3



LABROSSE Franck
ESPE Le Havre 2018/2019

BASES DE RESSOURCES PÉDAGOGIQUES

✓ L'athlétisme est une activité vaste. Pour avoir un répertoire de situations, je vous recommande de regarder ces trois 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 (lien ci-dessous) sur

www.usep34.com

<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

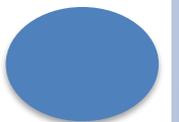
<https://usep.org/wp-content/uploads/2017/09/Athletisme-anim-DEF.pdf>

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

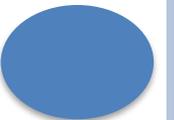


PLAN

- ❑ **La physiologie de l'effort**
- ❑ **Quelques petits rappels sur la didactique de l'athlétisme**
- ❑ **L'athlétisme aux cycles 2 & 3**
 - ✓ Les aspects institutionnels
 - ✓ La contribution au socle commun
 - ✓ La contribution aux parcours
 - ✓ L'échauffement
 - ✓ De l'observation aux situations d'apprentissage
 - ✓ L'athlétisme et les élèves à BEP
 - ✓ L'usage de TICE en Athlétisme
 - ✓ L'élaboration de séquence
 - ✓ Observer, évaluer en athlétisme



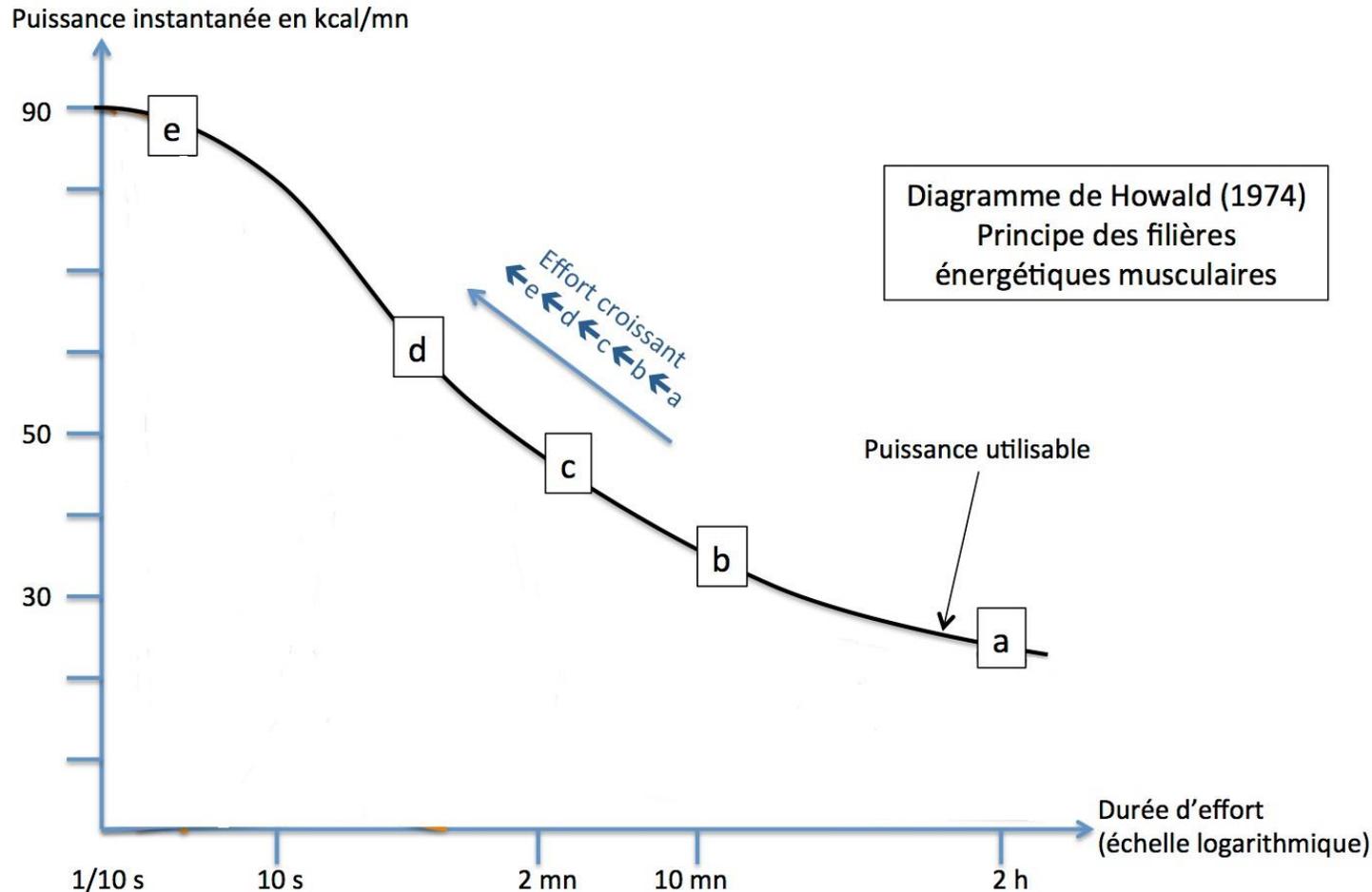
**MISE AU PETIT
POINT SUR LA
PHYSIOLOGIE DE
L'EFFORT**



PHYSIOLOGIE DE L'EFFORT

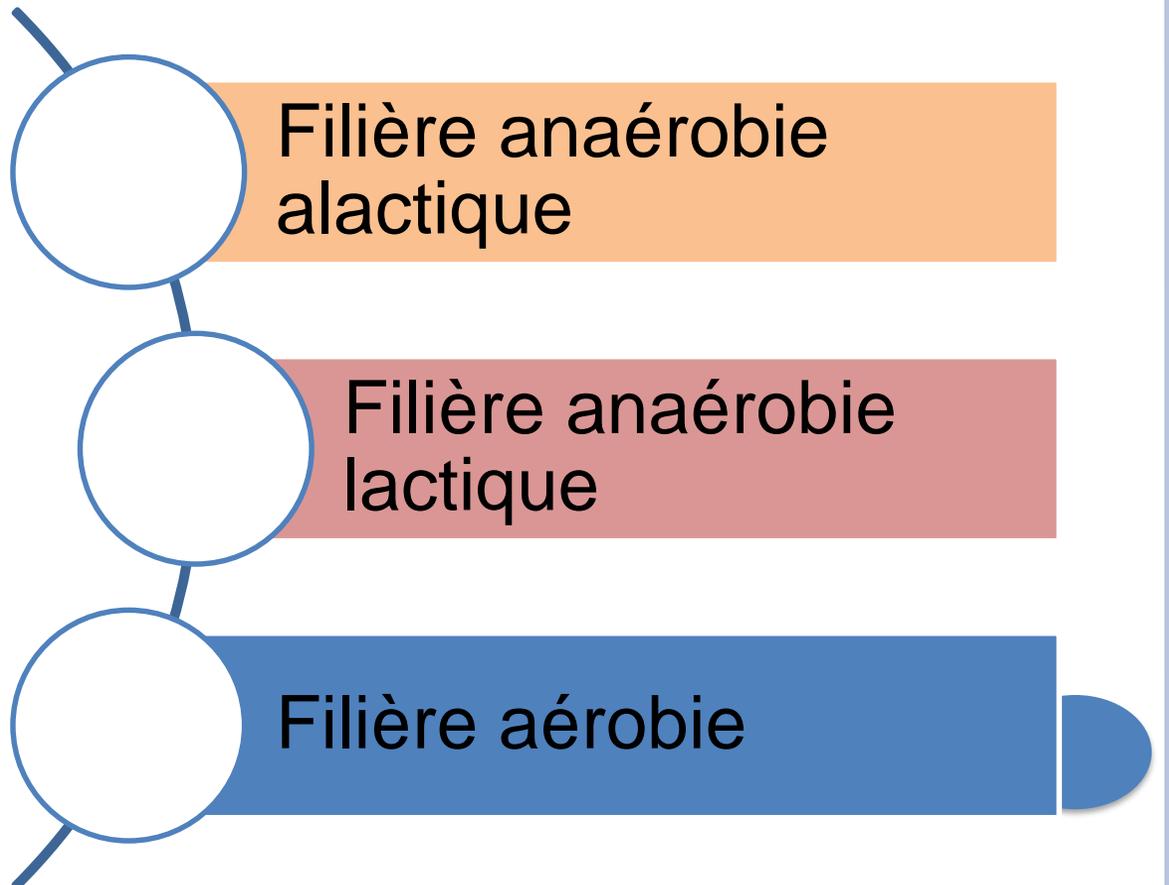
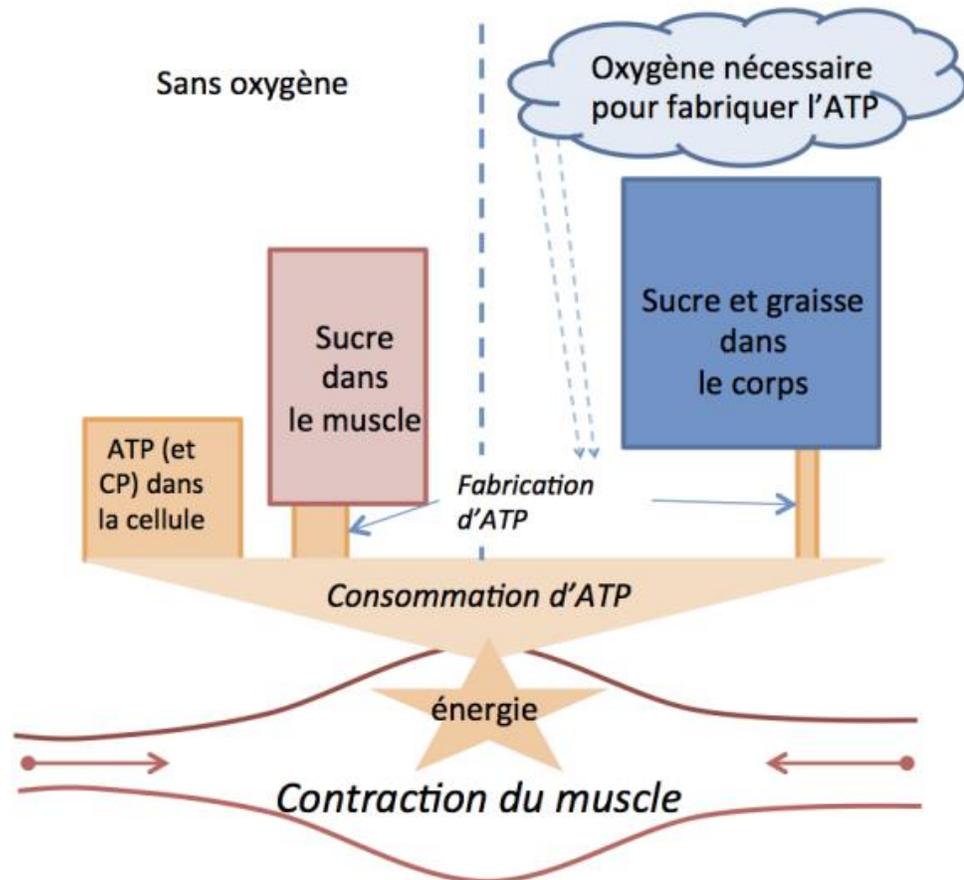
Les muscles ont besoin d'énergie pour fonctionner.

Il y a un lien entre intensité de l'effort et durée de maintien de celui-ci.



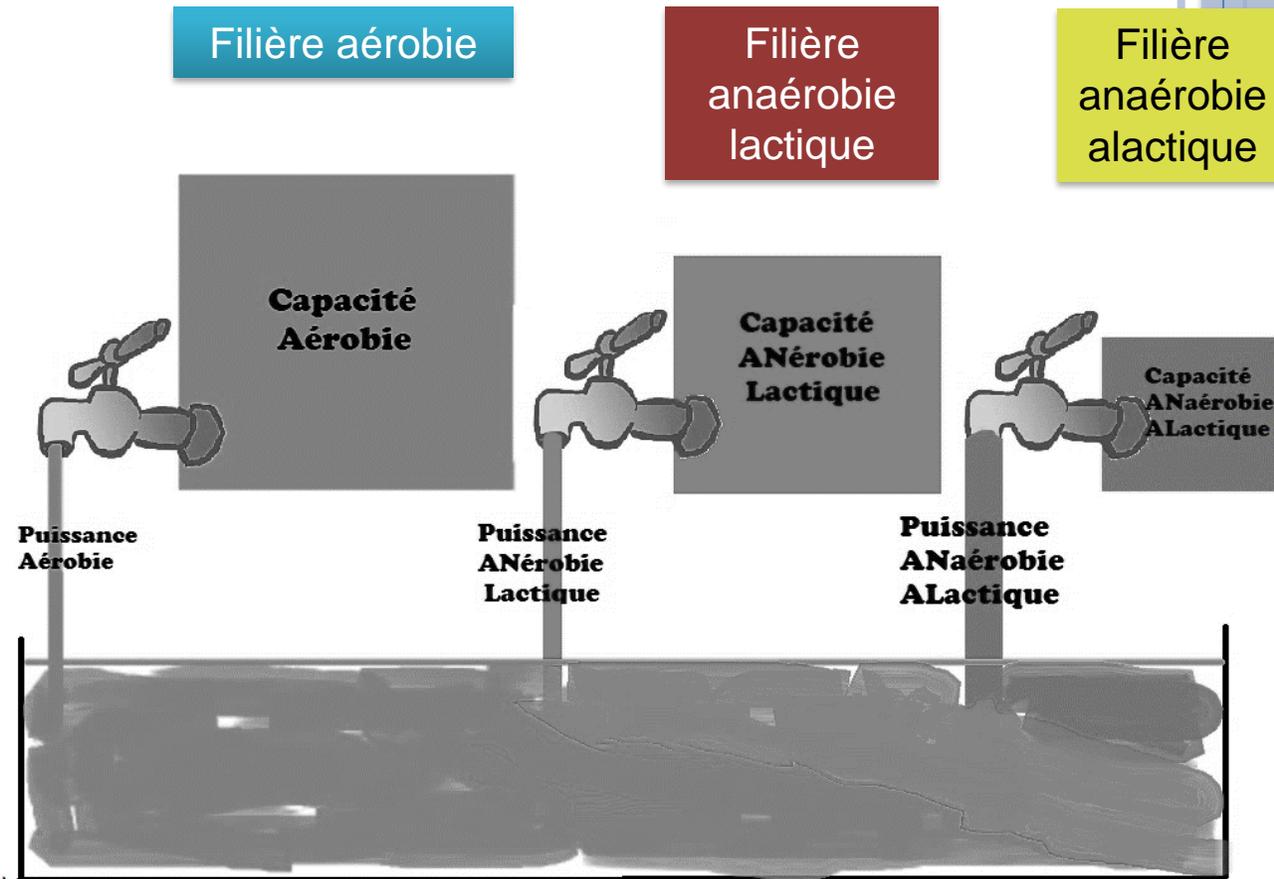
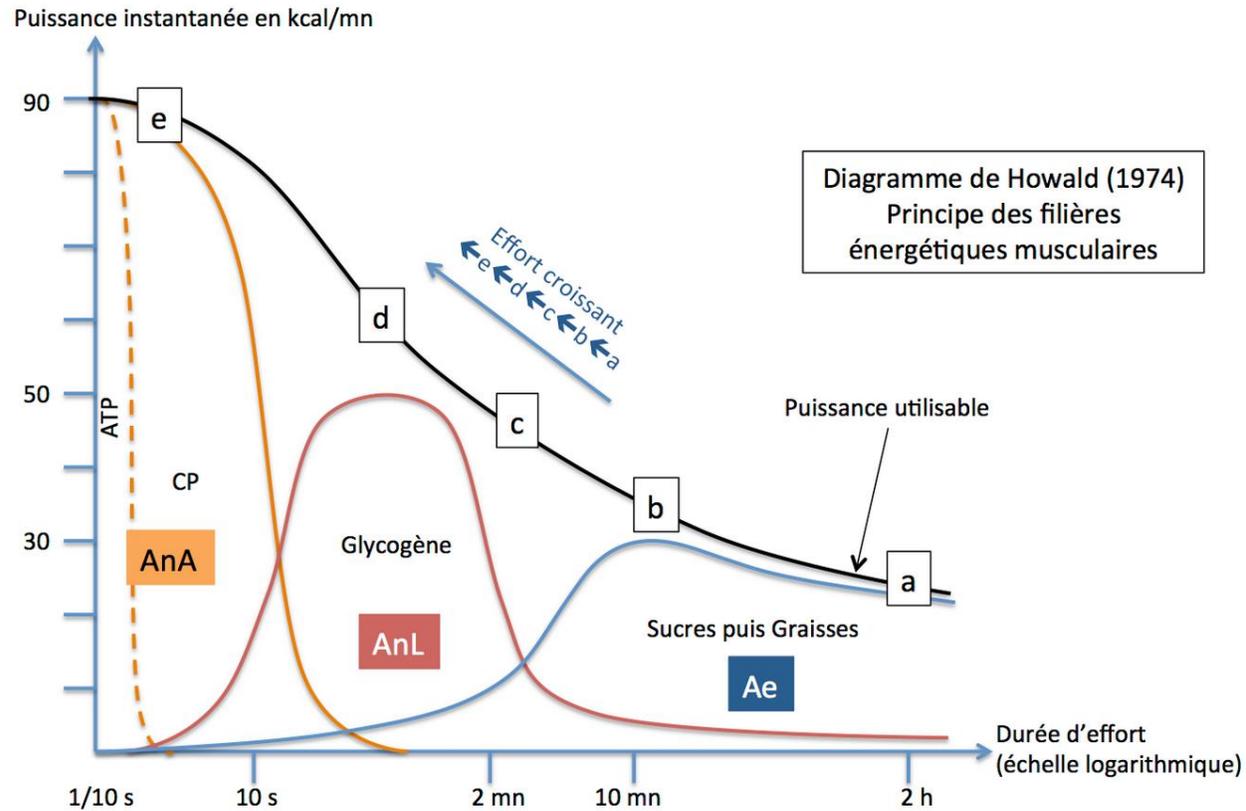
PHYSIOLOGIE DE L'EFFORT

Il y a 3 « sources » d'énergie qui correspondent à trois « moteurs » (les filières énergétiques)



PHYSIOLOGIE DE L'EFFORT

Chacune à une capacité et une puissance qui lui est propre :



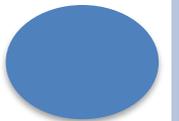
ANAÉROBIE ALACTIQUE

- ✓ C'est la plus puissante des filières, mais avec une capacité limitée.
 - sprint court
- ✓ Elle utilise un substrat présent dans les muscles (ATP = ADP + P + énergie)
- ✓ Elle n'utilise pas d'oxygène (sauf pour récupérer)
- ✓ Durée de maintien : 5 à 6 sec.
- ✓ Vitesse maximale de la personne
- ✓ Récupération complète : 1 à 3 min.

Classe	Durée	Distance moyenne
Maternelle	6 sec	15 à 20m
CP		22m
CE1		23m50
CE2		25m
CM1		26m50
CM2		30m

L'ANAÉROBIE LACTIQUE

- ✓ C'est une filière relativement puissante avec une capacité moyenne
→ sprint long
- ✓ Elle utilise les sucres présents localement dans les muscles
- ✓ Elle n'utilise pas l'oxygène (sauf pour récupérer)
- ✓ Elle produit un « déchet » : l'acide lactique qui limite l'effort par accumulation.
- ✓ **Cette filière n'est pas mature avant la puberté.**
- ✓ Durée de maintien : 30 sec. à 2 / 3 min.



L'AÉROBIE

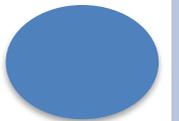
- ✓ C'est la filière des efforts longs et modérés (petite puissance, capacité illimitée)
 - ➔ demi-fond, endurance, course de durée.
- ✓ Elle utilise les sucres et les graisses présents dans le corps.
- ✓ **Elle utilise l'oxygène**
- ✓ **Sa sollicitation maximale se fait à la Vitesse Maximale Aérobie (V.M.A.) ➔ fréquence cardiaque maximale**
- ✓ **F.C max théorique = 220 – âge (+/- 10 battements)** formule de P.O. Astrand 1976

L'AÉROBIE

- ✓ Il existe des tests de VMA (test Luc léger, test Léger-Boucher), mais qui sont très peu fiables dans le cadre scolaire, car ils nécessitent d'aller au bout de ses limites physiologiques → motivation, acceptation de l'effort maximal et de ses sensations négatives.
- ✓ La VMA correspond environ à l'allure maximale que l'on peut tenir pendant 4 à 6 min. → Puissance Maximale Aérobie (P.M.A.)
- ✓ La VMA est l'allure qui stimule le plus les capacités cardio-pulmonaires

L'AÉROBIE

- ✓ Si l'allure est inférieure à la VMA → capacité aérobie
- ✓ Si l'allure est supérieure à la VMA → puissance aérobie
- ✓ Pour avoir un effet physiologique sur les élèves, il faut des efforts situés entre 80% et 110% de VMA (exercices intermittents si l'allure est supérieure à 100% de VMA)



LES PÉRIODES FAVORABLES AU DÉVELOPPEMENT DES RESSOURCES

- ✓ Gacon et Assadi précisent par exemple que «*l'âge d'or du développement de la VO² max se situe entre 10 et 15 ans*» (Vitesse maximale aérobie, évaluation et développement, in Revue EPS n°222, 1990).

Âge		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Endurance aérobie de courte durée	Fille																
	Garçon																
Endurance aérobie de moyenne et longue durées	Fille																
	Garçon																
Endurance anaérobie	Fille																
	Garçon																
Force endurance	Fille																
	Garçon																
Force maximale	Fille																
	Garçon																
Puissance maximale	Fille																
	Garçon																
Vitesse	Fille																
	Garçon																
Souplesse	Fille																
	Garçon																
		À éviter		Importance majeure													

← Filière aérobie

← Filière anaérobie alactique



**PETITS RAPPELS
SUR LA DIDACTIQUE
DE L'ATHLÉTISME**

DIDACTIQUE DE L'ACTIVITÉ ATHLÉTISME

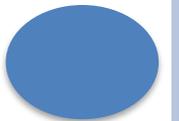
Logique interne de l'activité :

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.



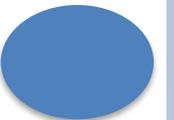
DES PRINCIPES ORGANISANT L'ACTIVITÉ ATHLÉTIQUE...

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 :

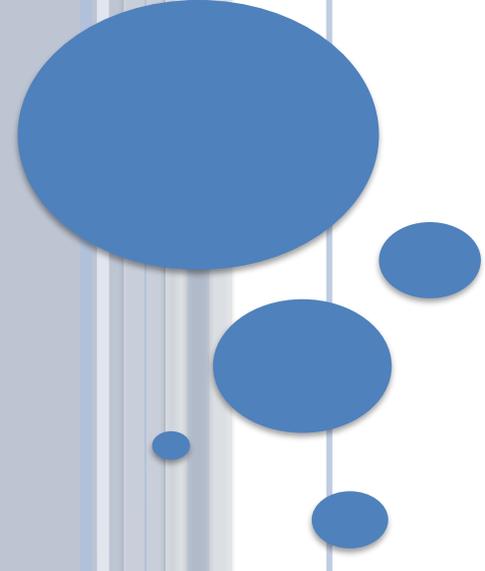
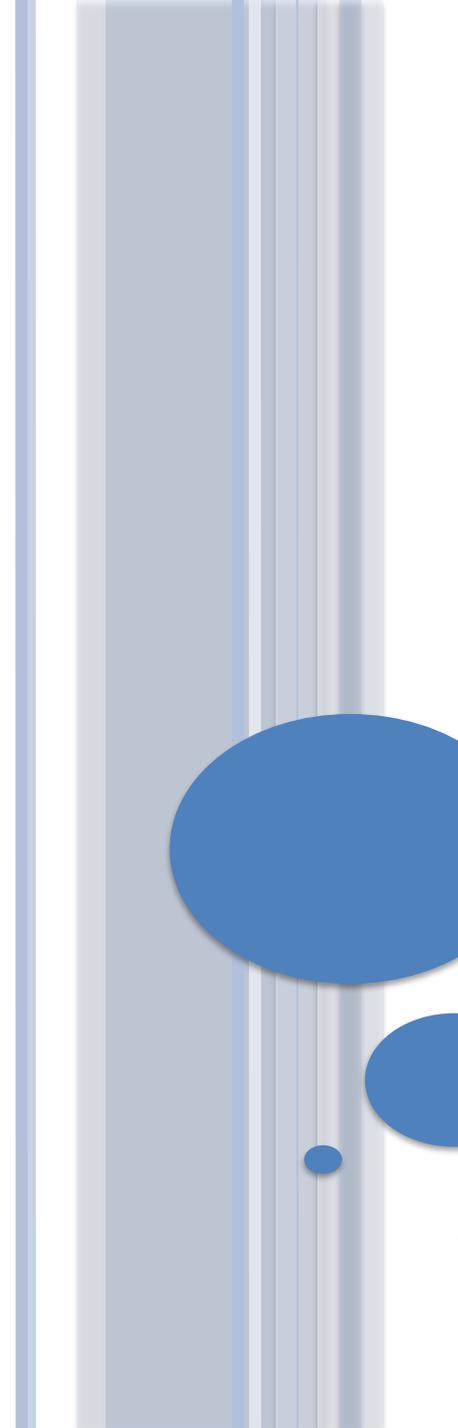
- Faire correspondre la poussée de l'appui... pour... produire un type de saut (vers le haut, vers l'avant)

Haies :

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



**L'ATHLÉTISME
AUX
CYCLES 2 & 3**



ASPECT INSTITUTIONNEL

4 champs d'apprentissage

Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée

Adapter ses déplacements à des environnements variés

S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique

Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel

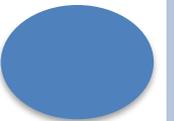
Exemples :
Athlétisme (courir vite, courir longtemps, lancer, sauter)

Exemples :
savoir nager, s'orienter, activité de roue et de glisse

Exemples :
Danse, cirque, acrosport, gymnastique

Exemples :
Jeux sportifs collectifs, jeux de raquette, lutte

CYCLE 2



CE QUE DISENT LES PROGRAMMES DU CYCLE 2 - BO HS N°11 DU 26 NOVEMBRE 2015

Compétences travaillées pendant le cycle 2

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 .



Les attendus de fin de cycle 2

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

CONTRIBUTION AU SOCLE COMMUN ...VIA LES COMPÉTENCES GÉNÉRALES

S4C

Domaine 1 / Les langages pour penser et communiquer

Domaine 2 / Les méthodes et outils pour apprendre

Domaine 3 / La formation de la personne et du citoyen

Domaine 4 / Les systèmes naturels et les systèmes techniques

Domaine 5 / Les représentations du monde et l'activité humaine



Compétences générales des programmes d'EPS cycles 2 & 3

Développer sa motricité et construire un langage du corps

S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre

Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités

Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière

S'approprier une culture physique sportive et artistique



Athlétisme

Motricité
Efficacité

Outils
Critères de réussite, projets, connaissance de soi, principes d'efficacité

Citoyenneté
Respect des autres, des règles
Prise en charges des rôles
Autonomie

Santé
Savoir s'échauffer
Développement des capacités cardio-pulmonaires
Connaissance de soi

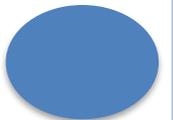
Culture
Connaissance des limites personnelles et humaines
Connaissance culturelle de l'athlétisme (type d'épreuve, record, champions, etc.)

DOMAINE 1 : Les langages pour penser et communiquer

- **Comprendre, s'exprimer en utilisant la langue française à l'oral et à l'écrit**
 - Oral
 -
 - Lecture
 -
 - Ecriture
 -
- **Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages mathématiques, scientifiques et informatiques**

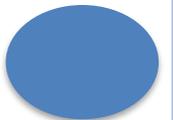
DOMAINE 2 : Les méthodes et outils pour apprendre

-
-
-



DOMAINE 3 : La formation de la personne et du citoyen

-
-
-



CONTRIBUTION AU SOCLE COMMUN ... LIEN DIRECT

DOMAINE 4 : Les systèmes naturels et les systèmes techniques

-
-

DOMAINE 5 : Les représentations du monde et l'activité humaine

-
-

CONTRIBUTION AU PARCOURS – PARCOURS CITOYEN

Culture du jugement

-
-
- → Enseignement moral et civique
-
-

Culture de l'engagement

-
-
- → Enseignement moral et civique :
-
-

CONTRIBUTION AU PARCOURS – LE PARCOURS D'ÉDUCATION ARTISTIQUE ET CULTURELLE

Fréquenter (rencontres)

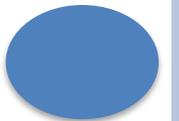
-
-
- → Enseignements artistiques :
-
-

Pratiquer (Pratiques)

- → Enseignements artistiques :
-
-

Découvrir les principes d'une bonne hygiène de vie, à des fins de santé et de bien-être.

- → Questionner le monde :
 -
 -



Ne pas se mettre en danger par un engagement physique dont l'intensité excède ses qualités physiques.

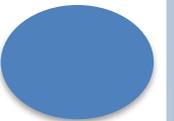
- → Education Physique et sportive :

-
-

- → Enseignement moral et civique:

-
-

CYCLE 3



CE QUE DISENT LES PROGRAMMES DU CYCLE 3 - BO HS N°11 DU 26 NOVEMBRE 2015

Compétences travaillées pendant le cycle 3

Combiner des actions simples : courir-lancer ; courir-sauter.

Mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible dans des activités athlétiques variées (courses, sauts, lancers).

Appliquer des **principes simples** pour améliorer la performance dans des activités athlétiques

Utiliser sa vitesse pour aller plus loin, ou plus haut.

Pendant la pratique, **prendre des repères** extérieurs et des repères sur son corps pour contrôler son déplacement et son effort.

Utiliser des outils de mesures simples pour évaluer sa performance.

Respecter les règles des activités et passer par les différents rôles sociaux.

Les attendus de fin de cycle 3

Réaliser des efforts et **enchainer plusieurs actions motrices** dans différentes familles pour aller plus **vite**, plus **longtemps**, plus **haut**, plus **loin**.

Combiner une course un saut un lancer pour faire la **meilleure performance cumulée**.

Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les **comparer**, les **classer**, les traduire en **représentations graphiques**.

Assumer les **rôles de chronométreur et d'observateur**.

CONTRIBUTION AU SOCLE COMMUN ...VIA LES COMPÉTENCES GÉNÉRALES

S4C

Domaine 1 / Les langages pour penser et communiquer

Domaine 2 / Les méthodes et outils pour apprendre

Domaine 3 / La formation de la personne et du citoyen

Domaine 4 / Les systèmes naturels et les systèmes techniques

Domaine 5 / Les représentations du monde et l'activité humaine



Compétences générales des programmes d'EPS cycles 2 & 3

Développer sa motricité et construire un langage du corps

S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre

Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités

Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière

S'approprier une culture physique sportive et artistique



Athlétisme

Motricité
Efficacité

Outils
Critères de réussite, projets, connaissance de soi, principes d'efficacité

Citoyenneté
Respect des autres, des règles
Prise en charges des rôles
Autonomie

Santé
Savoir s'échauffer
Développement des capacités cardio-pulmonaires
Connaissance de soi

Culture
Connaissance des limites personnelles et humaines
Connaissance culturelle de l'athlétisme (type d'épreuve, record, champions, etc.)

DOMAINE 1 : Les langages pour penser et communiquer

Comprendre, s'exprimer en utilisant la langue française à l'oral et à l'écrit

- Idem Cycle 2
- **Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages mathématiques, scientifiques et informatiques**

Idem Cycle 2 plus :

- **Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages des arts et du corps**
-
-
-

DOMAINE 2 : Les méthodes et outils pour apprendre

• Idem cycle 2 plus :

-
-
-

CONTRIBUTION AU SOCLE COMMUN ... LIEN DIRECT

DOMAINE 3: La formation de la personne et du citoyen

• Idem cycle 2 plus :

•

DOMAINE 4: Les systèmes naturels et les systèmes techniques

• Idem cycle 2 plus :

•

•

•

DOMAINE 5: Les représentations du monde et l'activité humaine

-
-

CONTRIBUTION AU PARCOURS – PARCOURS CITOYEN

Culture de la sensibilité

- Identifier et exprimer en régulant ses émotions et ses sentiments.
- S'estimer et être capable d'écoute et d'empathie.
- Se sentir membre d'une collectivité.
- → Maîtrise de la langue
- .
- → Enseignement Moral et Civique
- .

Culture de la notion de règle et du droit

- Comprendre les raisons de l'obéissance aux règles .
- Comprendre les principes et les valeurs de la République française et des sociétés démocratiques.
- → Maîtrise de la langue
- .
- → Enseignement Moral et Civique
- .

CONTRIBUTION AU PARCOURS – PARCOURS CITOYEN

Culture du jugement

- Développer les aptitudes à la réflexion critique.
- Différencier son intérêt particulier de l'intérêt général
 - → Éducation Physique et Sportive
 -
 - → Enseignement Moral et Civique
 -

Culture de l'engagement

- S'engager et assumer des responsabilités dans l'école.
- Prendre en charge des aspects de la vie collective.
 - → Enseignement moral et civique :
 - idem cycle 2

CONTRIBUTION AU PARCOURS – LE PARCOURS D'ÉDUCATION ARTISTIQUE ET CULTURELLE

Fréquenter (rencontres)

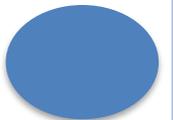
-
- → Histoire de l'art
-
- → Arts visuels
-

S'appropriier (connaissances)

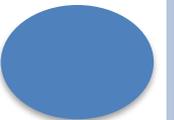
-
- → Éducation Physique et Sportive
-
- → Éducation musicale
-

Education à la santé, Prévention, Protection de la santé

- → Éducation Physique et Sportive
-
-
-



L'ÉCHAUFFEMENT ATHLÉTIQUE



L'ÉCHAUFFEMENT ATHLÉTIQUE AU CYCLE 2 & 3

L'échauffement est le moment de préparation à l'effort, mais aussi un moment d'apprentissage de l'appui et de la coordination au travers :

- Des exercices de coordination

- Des parcours moteurs athlétiques

les gammes

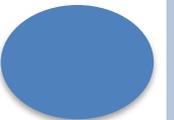
Athlétisme
Echauffement
Enfants de 8 à 12 ans



L'enfant réalise seul le parcours

Conseil : Reproduire 3 à 4 fois,
afin qu'il se familiarise avec
les consignes

**QUE TRAVAILLER EN
ATHLÉTISME AUX
CYCLES 2 ET 3 ?**



EXEMPLE DE CE QUI PEUT ÊTRE À APPRENDRE À L'ÉCOLE A CYCLE 2:

au Cycle 2

Partir vite à un signal, maintenir sa vitesse pendant 6 à 7 secondes, franchir la ligne d'arrivée sans ralentir

- réagir à un signal
- orienter sa course : adapter la position du corps en fonction du déplacement (ligne droite/ courbe)

Course avec obstacles

- franchir les obstacles sans rupture dans la course
- s'adapter au parcours pour être efficace

Doser son effort en fonction de la distance, du temps et du terrain

- contrôler son rythme respiratoire pour courir longtemps
- courir en peloton
- identifier une allure de course
- courir avec un projet (dans la durée)

Lancer le plus loin possible, en choisissant le geste le plus adapté à l'objet

- utiliser un geste adapté à l'engin pour être efficace (lancer avec tout son corps)
- placement : s'orienter vers la cible (regard), pieds collés au sol (pied avant opposé au bras lanceur)
- pointer le bras lanceur vers la cible
- ajuster le geste pour produire une trajectoire efficace

Sauter loin ou haut avec élan en prenant appel d'un pied

- prendre une impulsion vers le haut pour toucher un objet
- prendre une impulsion vers le haut après une course
- prendre une impulsion vers l'avant après une course
- enchaîner plusieurs foulées bondissantes
- enchaîner courir et sauter

Voir les
thèmes
d'étude du
TD 1



EXEMPLE DE CE QUI PEUT ÊTRE À APPRENDRE À L'ÉCOLE A CYCLE 3 :

au Cycle 3

Maîtriser les éléments de la course de vitesse avec ou sans obstacle : prendre un départ rapide, maintenir sa vitesse et franchir la ligne d'arrivée sans ralentir

- réagir à un signal
- orienter sa course : adapter la position du corps en fonction du déplacement (ligne droite/brisée/courbe)

- passer la ligne d'arrivée sans ralentir

Course avec obstacle : mêmes repères de progrès que ci-dessus en rajoutant

- s'adapter au parcours pour être efficace dans une course avec obstacle
- obtenir des foulées régulières entre deux obstacles

Courir à une allure régulière, selon ses capacités, sans s'essouffler

- contrôler son rythme respiratoire pour courir longtemps
- courir en peloton suivant un rythme adapté à l'âge
- identifier une allure de course
- courir avec un projet (dans la durée)
- courir avec un projet (en parcourant la plus grande distance dans une durée fixée)
- gérer une allure de course en s'adaptant au terrain (cross)

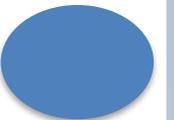
Lancer avec élan de façon adaptée une balle lestée ou un engin léger le plus loin possible, sans sortir de la zone d'élan

- accélérer progressivement / donner un maximum de vitesse à l'engin
- placement : s'orienter vers la cible (regard), pieds collés au sol (pied avant opposé au bras lanceur)
- donner une trajectoire oblique haute à l'engin
- terminer « grand »
- rechercher sa meilleure performance et la stabiliser sur plusieurs essais

Maîtriser les éléments pour sauter efficacement haut et loin : élan, impulsion et leur liaison

- enchaîner plusieurs foulées bondissantes, avec ou sans élan
- sauter loin après une impulsion un pied, sans dépasser la planche (large)
- enchaîner course d'élan et saut

Voir les
thèmes
d'étude du
TD 1



DE L'OBSERVATION À LA SITUATION

« Toute leçon doit être une réponse à une question que l'élève se pose »

(J. Dewey 1859-1952)

En EPS :

- La question est un problème à résoudre dans une situation.
- La réponse est la motricité (réponse corporelle)

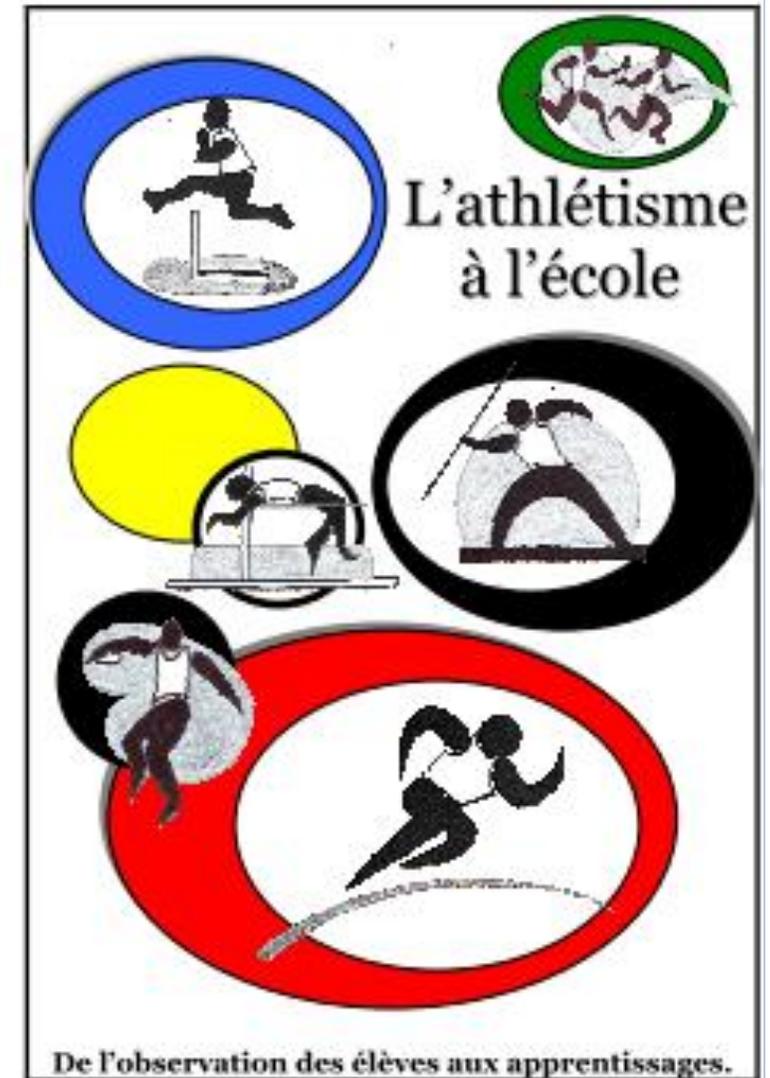
En athlétisme :

- La question est « comment performer dans un contexte donné ? »
- La réponse est comment l'élève s'y prend.

Le pas en avant est ce qu'il faut acquérir pour passer d'une réponse à une réponse plus pertinente (plus efficace, plus efficiente, plus performante ...)

COMMENT PERMETTRE CE PAS EN AVANT ?

- ❑ On peut partir sur des **thèmes d'étude**, pouvant être travaillé je vous renvoie au TD n°1
- ❑ On peut s'appuyer sur **l'analyse des conduites** et jouer sur **les critères de réalisation** correspondant et sur **des propositions de situations**. Pour cela je vous renvoie au dossier « *l'athlétisme à l'école – De l'observation des élèves aux apprentissages* » - conçu et réalisé par les *conseillers pédagogiques en EPS de la Moselle - Année 2008*



DE L'OBSERVATION À LA SITUATION ... DES EXEMPLES DE CRITÈRES DE RÉALISATION EN COURSE (VITESSE & HAIES)

Attitudes caractéristiques	Illustrations	Consignes et situations d'aide
La course n'est pas rectiligne.		« Reste dans le couloir et fixe le repère loin devant. »
Le buste est cassé en avant.		« Regarde loin devant. » « Regarde le foulard que tient ton camarade placé sur la ligne d'arrivée. » Faire travailler les élèves en binôme avec observation du coureur.
Le regard est dirigé vers le sol.		« Cours grand et haut. »
L'élève a la jambe arrière trop tendue ou trop fléchie et ne parvient pas à pousser efficacement.		« Fléchis légèrement les genoux en gardant le buste droit. »

Attitudes caractéristiques	Illustrations	Consignes et situations d'aides
Position arrêtée du relayeur (pieds et corps tournés vers l'arrière). Il attend le témoin avant de démarrer.		Voir position de départ du coureur de vitesse. « Pars avec de l'avance pour empêcher le témoin de ralentir. » (Voir S8.)
Gêne dans le passage du témoin, les deux coureurs se heurtent.		« Mettez-vous d'accord pour occuper chacun une partie du couloir en fonction du choix de la main qui passe et de celle qui reçoit. » (Voir S4).
Le relayé ralentit en arrivant dans la zone de transmission.		« Essaie d'aller de plus en plus vite jusqu'au moment où tu donnes le témoin. Ne perturbe pas ta course. » (Voir S3 et S6).
Le relayé court bras portant le témoin tendu longtemps en avance.		« Cours en gardant ton attitude habituelle (balancement des bras) et ne tends ton bras qu'une fois arrivé à bonne distance du relayeur. » (Voir S5.)

DE L'OBSERVATION À LA SITUATION ... DES EXEMPLES DE CRITÈRES DE RÉALISATION EN SAUTS ET LANCER

Attitudes caractéristiques	Illustrations	Consignes et situations d'aide
L'élève prend son impulsion avant ou après la zone d'appel.		« Essaie d'avoir une prise d'élan réduite, mais avec une course régulière. » Utiliser des lattes. « Étalonne ta course d'élan (6,8 foulées) »
L'élève a une impulsion trop rasante.		« Grandis-toi pendant le saut, monte le genou de ta jambe libre et regarde devant toi. Utilise tes bras pour t'aider à te grandir. »
L'élève s'écrase au moment de l'appel et décolle très peu.		« Pousse longtemps le sol derrière toi en te grandissant. » Utiliser un appel surélevé. « Emmène tout ton corps vers le haut et l'avant. »
L'élève se cambre et monte exagérément.		« Garde le tronc droit en te grandissant vers l'avant et le haut. » Le bassin doit être gainé.

Attitudes caractéristiques	Illustrations	Consignes et situations d'aide
Le regard est dirigé vers le sol.		« Regarde loin devant toi, suis l'engin des yeux. »
Une mauvaise tenue du médecine-ball : derrière la tête, sous le menton.		« Place le médecine-ball sur le front. »
Les jambes sont raides ou trop fléchies.		« Fléchis un peu les genoux. »
Les pieds sont trop écartés.		« Mets-toi en fente avant. »
Le poids du corps est sur la jambe avant, le tronc penché en avant.		« Mets tout ton poids sur la jambe arrière, fléchis les genoux et les coudes et lance en regardant loin devant. »

QUELQUES PETITS EXEMPLES ET CONSEILS....

Pour toutes les activités :

- Inviter les élèves à mettre en lien le trajet et la trajectoire produite (cf. « outil » S4C).
- Inviter les élèves à prendre conscience la nécessaire conservation, voir l'accélération de la vitesse pour performer (sauf en demi-fond)

Course de haies : exemple d'une progressivité

Course sans obstacle

- ↳ course avec des « rivières » d'1m à franchir (espacées de 6 appuis)
 - ↳ rivière avec des lattes posées à l'intérieur en diagonale
 - ↳ idem mais poser les lattes sur des petits plots (10 cm)
 - ↳ idem mais en doublant les lattes côte à côte
 - ↳ rivière avec « mini-haies » (pas plus hautes que le genou)
 - ↳ lattes devant chaque haie et/ou derrière
 - ↳ latte après la haie entre le 1^{er} et le 2nd appui

QUELQUES PETITS EXEMPLES ET CONSEILS

Saut hauteur / longueur

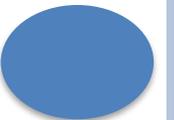
- Rehausser la zone d'impulsion (20cm) pour créer la rampe de lancement du corps vers le haut.
- Limiter l'élan en nombre de foulées (4 foulées rapides) pour qu'il soit plus efficace.

Saut en longueur et lancer

- Matérialiser l'intentionnalité avec un fil à franchir (saut) ou à faire franchir (lancer).

Saut en hauteur.

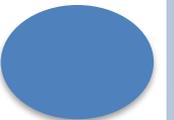
- Partir de la réception (si saut en fosbury) → se réceptionner sur les épaules avec « les mains sur les cuisses, les yeux sur les mains ».
- Puis travailler la continuité trajet (élan), trajectoire (zone de réception)
- se réceptionner dans le sens de la course d'élan rectiligne)



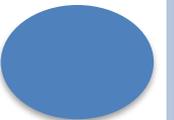
QUELQUES PETITS EXEMPLES ET CONSEILS

Demi-fond

- Mettre par une musique qui dure X minutes
- Matérialiser le nb d'arrêt par des élastiques que les élèves mettent à leur poignet
- Courir en groupe
- Courses collectives (cumul de tour)
- Courses en relais (3 élèves = 2 coureurs et 1 seul en repos)
- Faire courir sur un parcours avec des plots espacés de 25m, signal tous les 1min30 → la vitesse = nb de plots franchis en 1min30



**ENSEIGNER
L'ATHLÉTISME À DES
ÉLÈVES À BESOINS
PARTICULIERS AUX
CYCLES 2 ET 3**



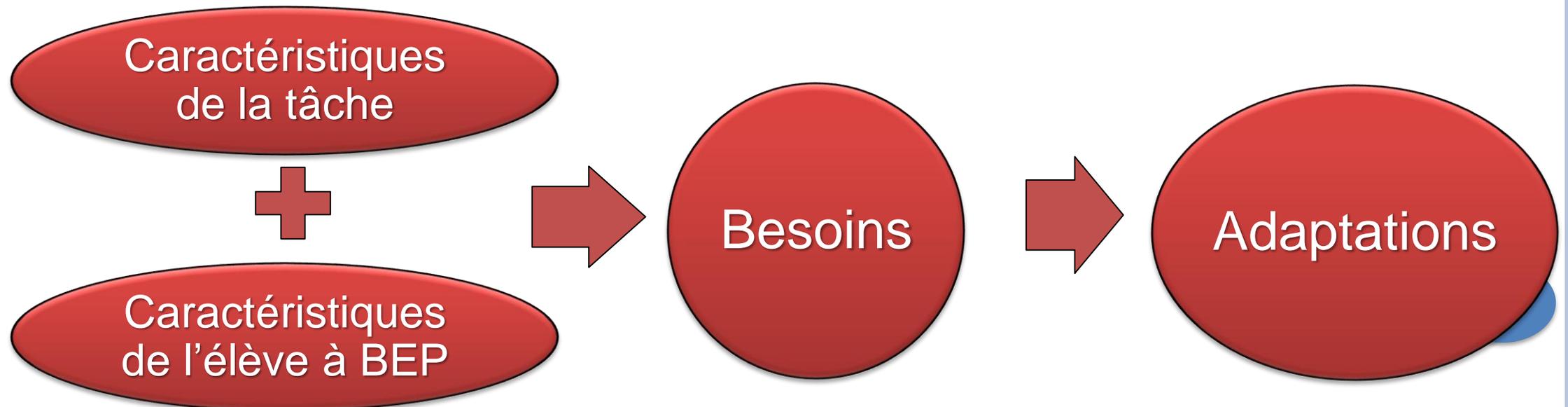
PETITS RAPPELS (cf. cours TD n°2 sports collectifs)

- Handicap → situation de handicap (c'est le lien entre les caractéristiques des élèves et la situation qui définissent le handicap)

ex : un malentendant VS élève sans BEP à la piscine

- Handicapé → élèves à Besoins Educatifs Particuliers

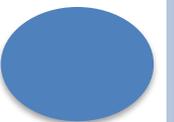
Il faut identifier les caractéristiques des élèves et celles de la situation pour identifier les besoins spécifiques



QUELQUES IDÉES ET PROPOSITIONS

Troubles	Caractéristiques	Besoins particuliers en athlétisme	Propositions d'adaptations
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Elèves à mobilité réduite en fauteuil roulant 	<p>Ne peut se déplacer qu'en fauteuil.</p>	<p>Adapter le type d'épreuve au mode de déplacement tout en restant dans l'esprit de l'athlétisme</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sprint : 6 sec fauteuils • Haies : 6 sec avec des cordes ou des lattes au sol à franchir. • Lancer : lancer de vortex sur place ou avec élan lancer • Longueur : 3 coup de bras d'élan puis distance parcouru
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Déficience auditive (élève malentendant appareillé ou non) 	<p>Ne peut pas entendre les consignes dans le bruit. Surdité partielle ou non ? Sait ou non lire sur les lèvres.</p>	<p>Adapter les modes de consignes (� / E)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Capter le regard avant de donner des consignes. • Illustrer les consignes par de la gestuelle (démonstration), par de l'image, par des schémas. • Départ (et arrivée) avec un ordre visuel en course.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Troubles des coordinations motrices (Dyspraxie) 	<p>Maladresse globales, difficulté dans les coordinations motrices et dans l'organisation corporelle.</p>	<p>Limiter les situations demandant une trop grande coordination motrice avec une pression temporelle forte</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Course de rivière à franchir au lieu d'une course de haies. • Limiter la prise d'élan en saut (2 ou 3 pas au maximum). • Lancer des « comètes » pour matérialiser le lien trajet / trajectoire en lancer.

**DE L'USAGE DES
TICE EN ATHLÉTISME
AU CYCLE 2 ET 3**



PETIT RAPPEL...

- La vidéo et les TICE ne sont pas une fin en soi. !
- L'usage de la vidéo nécessite une autorisation spécifique (droit à l'image). 
- Leurs usages doivent avoir une plus-value éducative pour les élèves (cf. projet). Les outils sont un moyen pour ...
- L'utilisation des outils doit être **pour** et ,si possible, **par** les élèves.
- L'usage doit être prévu, anticipé, préparé en amont.
- Il est important d'avoir une maîtrise des outils
- Il est important d'avoir un « plan B » ...



QUELQUES PROPOSITIONS ...

Analyse vidéo en différé avec possibilité d'annoter l'image

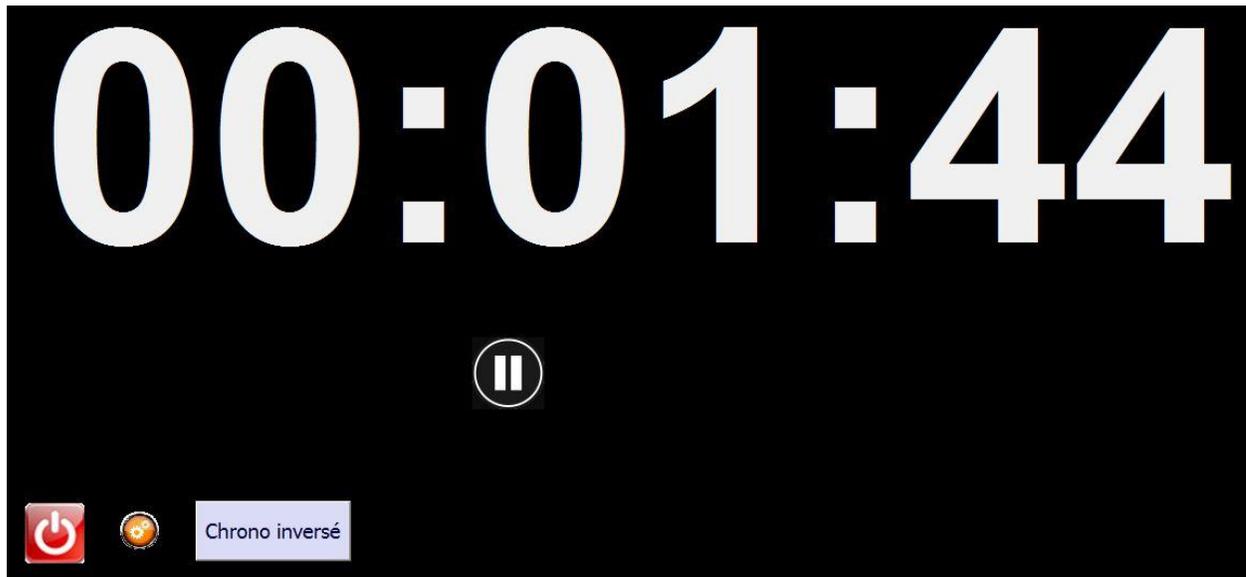


Photo finish, chronométrage et juge à l'arrivée



QUELQUES PROPOSITIONS ...

Gros chronomètre +
tablette pour affichage



Chrono avec prise de
performances au tour pour
plusieurs personnes



QUELQUES PROPOSITIONS

Timer

Paramètres

Echauffement 05'00

Exercice 00'30

Recupération 00'30

Rotation 03'30

5 Répétitions

3 Séries

Total Séquence 00:27'00
heure de fin 18:43:04

Début de la séquence !

EXERCICE !

00'13

5 répétitions /5

3 séries /3

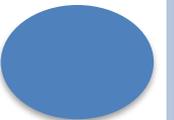
Total Séquence 00:21'43
heure de fin 18:48:19

Pause Stop

Bande son qui
donne le départ et
l'arrivée

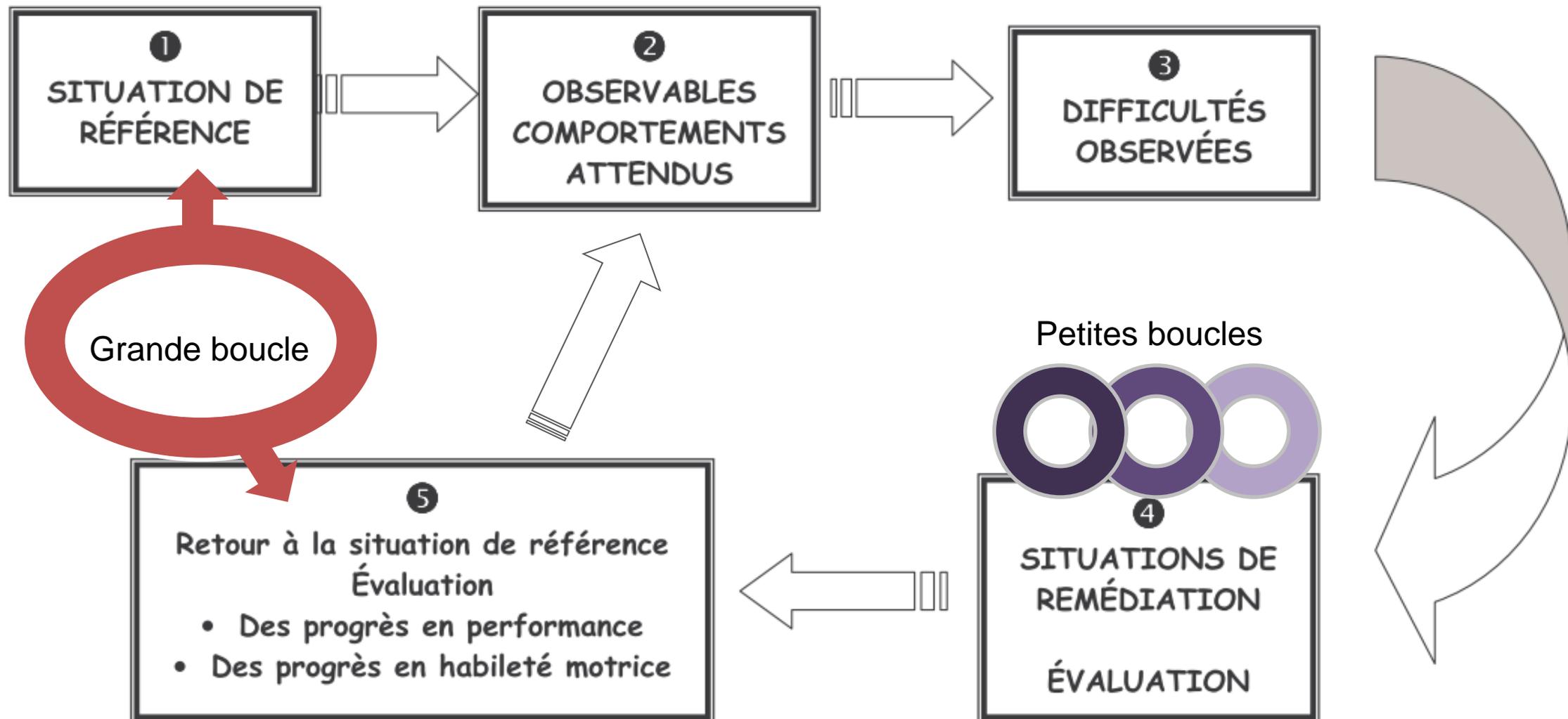


LA SÉQUENCE EN ATHLÉTISME

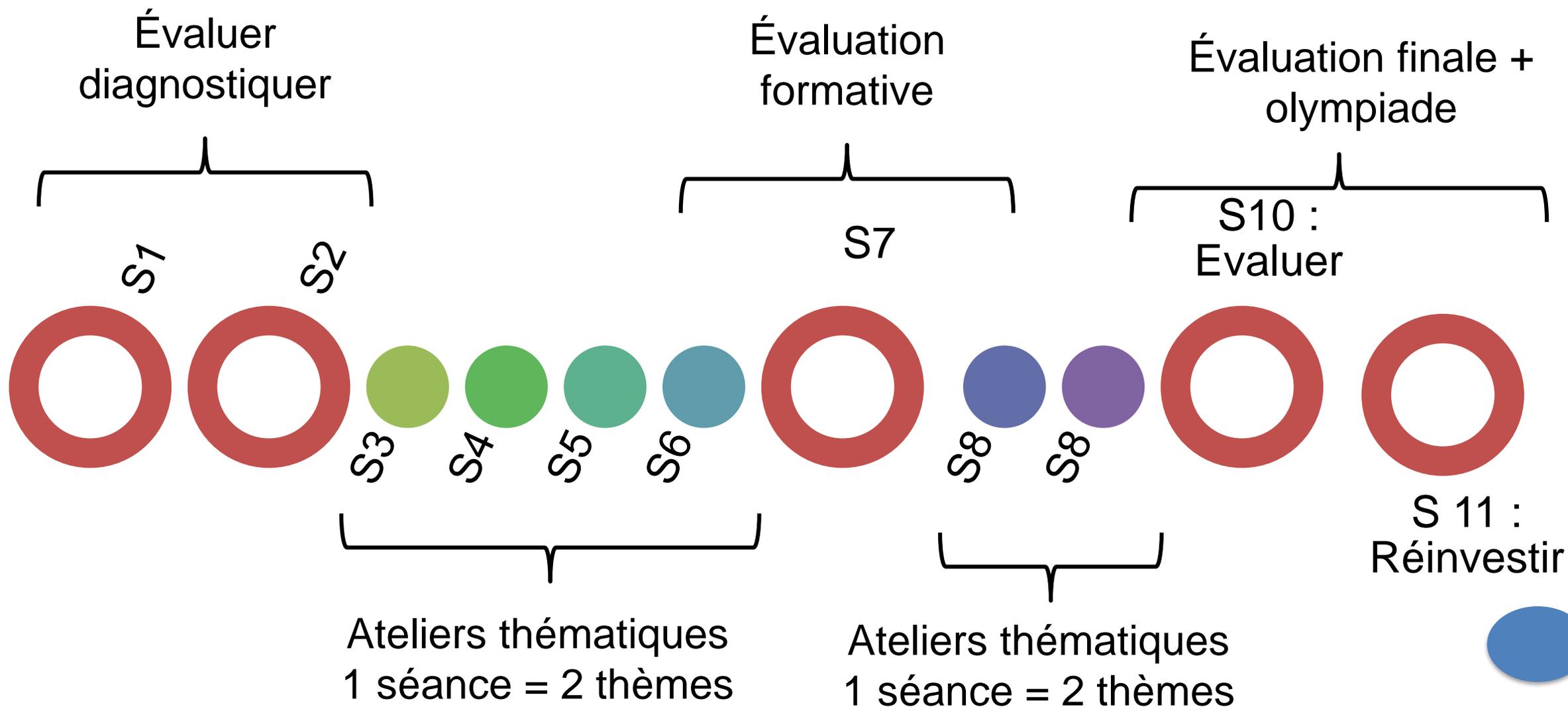


PROPOSITION DE DÉMARCHE ... SUR UNE SÉQUENCE

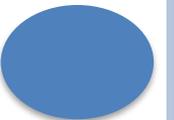
Démarche spiralaire



PROPOSITION DE DÉMARCHE ... SUR UNE SÉQUENCE

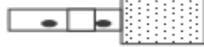
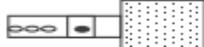


**OBSERVER,
ÉVALUER EN
ATHLÉTISME**



OBSERVER, ÉVALUER (EXEMPLES)

FICHE D'ÉVALUATION DU MAÎTRE SAUTER LOIN AU CYCLE 2

ACQUISITIONS SAVOIRS VISÉS	NIVEAU	COMPORTEMENTS OBSERVABLES	ÉLÈVES						
Construire sa course d'élan Prend son impulsion dans une zone précise	1		Ne prend pas son impulsion dans la zone d'appel						
	2		Piétine pour être dans la zone d'appel						
	3		Prend son impulsion dans la zone d'appel						
Construire sa course d'élan Prend son impulsion toujours avec le même pied	1		appel 2 pieds						
	2		Change de pied						
	3		Toujours sur le même pied						
Orienter le saut vers le haut, vers l'avant Pousse avec la jambe d'impulsion	1		Le saut est une foulée. (pas d'impulsion)						
	2		Rasant ou trop haut						
	3		Vers l'avant et haut						
S'organiser en l'air pour sauter Tombe sur les jambes fléchies	1		Tombe debout						
	2		Tombe en avant ou sur les fesses						
	3		Tombe jambes fléchies						

OBSERVER, ÉVALUER (EXEMPLES)

FICHE D'ÉVALUATION DU MAÎTRE SAUTER HAUT AU CYCLE 2

ACQUISITIONS SAVOIRS VISÉS	NIVEAU	COMPORTEMENTS OBSERVABLES		ÉLÈVES					
Enchaîner un élan et un saut sans rupture de rythme Enchaîne une course et un saut sans s'arrêter	1	S'arrête pour sauter							
	2	Court, ralentit et saute							
	3	Accélère sa course.							
Enchaîner un élan et un saut sans rupture de rythme Prend son impulsion avec un pied Prend son impulsion toujours avec le même pied	1	Saute pieds joints							
	2	Saute sur un pied ou l'autre							
	3	Saute toujours sur le même pied							
Construire sa course d'élan Prend son impulsion dans la zone d'appel	1	Ne saute pas dans la zone d'appel							
	2	Piétine pour sauter dans la zone d'appel							
	3	Saute toujours dans la zone d'appel							
Orienter le saut vers le haut, vers l'avant Pousse fort sur la jambe d'appel pour se grandir	1		Orienté le saut vers l'avant						
	2		Saute avec le corps cassé						
	3		Saute en se grandissant						

OBSERVER, ÉVALUER (EXEMPLES)

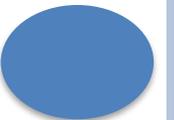


QUELQUES REPÈRES POUR L'OBSERVATION

COURSE DE VITESSE			
COURIR DROIT Respecter son couloir	1		Sort de son couloir
	2		Slalome dans son couloir
	3		Court droit dans son couloir
COURIR DROIT Regarder devant au-delà de l'objectif à atteindre	1		Tête basculée vers le haut
	2		Regard fixé vers le sol
	3		Regard fixé droit devant
COURIR DROIT Poser ses pieds dans l'axe de la course	1		Pieds vers l'intérieur
	2		Pieds vers l'extérieur
	3		Pieds dans l'axe
RÉAGIR À UN SIGNAL Être attentif au signal	1		Inattentif N'est pas concentré sur le signal
	2		Attentif mais pas prêt à partir
	3		Attentif et prêt à partir

COURSE DE VITESSE			
RÉAGIR AU SIGNAL Avoir les jambes fléchies et poids du corps sur la jambe avant	1		Jambes tendues, poids du corps en arrière
	2		Jambes tendues, poids du corps au-dessus des pieds
	3		Jambes fléchies, poids du corps au-dessus du pied avant
TERMINER SA COURSE Courir au-delà de la ligne	1		Ralentit et s'arrête avant l'arrivée
	2		Ralentit avant l'arrivée
	3		Maintient sa vitesse jusqu'à l'arrivée
COURIR « GRAND », AMÉLIORER SA FOULÉE Pousser complètement sur sa jambe d'appui	1		Foulées étriquées
	2		Poussée insuffisante
	3		Poussée complète
COURIR « GRAND », AMÉLIORER SA FOULÉE Conserver l'alignement pied/bassin/épaule	1		Court cassé vers l'avant
	2		Court penché en arrière
	3		Court droit

QUELQUES REPÈRES DE NIVEAU



DES REPÈRES DE NIVEAU ... EN COURSE DE VITESSE

Niveau 1

- **Réagir à un signal**
 - Inattentif
 - Jambes tendues, poids du corps en arrière
- **Courir droit**
 - Sort du couloir
- **Courir vite**
 - La tête bouge nettement
 - Le corps est penché vers l'avant
 - Les bras sont désordonnés
 - Les appuis sont fuyants
- **Maintenir sa vitesse**
 - Ralentit et s'arrête avant la fin

Niveau 2

- **Réagir à un signal**
 - Attentif mais souvent surpris
 - Jambes tendues, poids du corps au-dessus des pieds
- **Courir droit**
 - Slalome dans le couloir
- **Courir vite**
 - Le regard est fixé au sol
 - Corps penché vers l'avant
 - Bras dans l'axe
 - Appuis sur les pointes des pieds
- **Maintenir sa vitesse**
 - Ralentit avant l'arrivée

Niveau 3

- **Réagir à un signal**
 - Attentif, prêt à anticiper
 - Jambes fléchies, poids du corps au-dessus des pieds
- **Courir droit**
 - Court droit dans son couloir
- **Courir vite**
 - Tête et regard fixent
 - Buste droit
 - Bassin fixe par rapport au tronc
 - Appuis sur les points des pieds
- **Maintenir sa vitesse**
 - Maintient de la vitesse jusqu'à l'arrivée

DES REPÈRES DE NIVEAU ... EN COURSE D'OBSTACLES

Niveau 1

- **Course**
 - Cf. vitesse
- **Franchir l'obstacle**
 - S'arrête pour franchir, saute en hauteur et redémarre.

Niveau 2

- **Course**
 - Cf. vitesse
- **Franchir l'obstacle**
 - Saute en hauteur par-dessus l'obstacle dans une succession de courses et de sauts

Niveau 3

- **Course**
 - Cf. vitesse
- **Franchir l'obstacle**
 - Franchit l'obstacle en sautant en longueur et en conservant sa vitesse

DES REPÈRES DE NIVEAU ... EN COURSE EN DURÉE

Niveau 1

- **Courir sans s'essouffler**
 - S'essouffle facilement
- **Gérer son allure**
 - Alterne marche et course
- **Durer**
 - S'arrête au bout de quelques secondes

Niveau 2

- **Courir sans s'essouffler**
 - N'a pas une respiration régulière
- **Gérer son allure**
 - Alterne courses lentes et courses rapides
- **Durer**
 - Court avec quelques arrêts

Niveau 3

- **Courir sans s'essouffler**
 - Court sans s'essouffler
- **Gérer son allure**
 - Court lentement en continu sur des distances longues
- **Durer**
 - Maintient un effort long

DES REPÈRES DE NIVEAU ... EN SAUT EN HAUTEUR

Séance d' Athlétisme
Le Saut en Hauteur
enfants de 8 à 11 ans

1^{ERE} PARTIE

Niveau 1

- Court, s'arrête puis saute
- Prend un appel avec deux pieds

Niveau 2

- Court et saute sans s'arrêter
- Prend un appel avec un pied
- Piétine avant l'appel

Niveau 3

- Enchaîne une course d'élan accélérée, un appel et un saut
- Prend un appel avec un pied sans piétiner
- Se grandit à l'impulsion

DES REPÈRES DE NIVEAU ... EN SAUT EN LONGUEUR / MULTI BONDS



Niveau 1

- Court, s'arrête puis saute
- Prend un appel avec deux pieds
- Ne respecte pas la zone d'appel.
- N'a pas une réception maîtrisée

Niveau 2

- Court et saute sans s'arrêter
- Prend un appel avec un pied
- Respecte la zone d'appel.
- Se réceptionne sur les pieds

Niveau 3

- Enchaîne une course d'élan accélérée, un appel et un saut
- Prend appel avec un pied sans piétiner
- Se grandit à l'impulsion

DES REPÈRES DE NIVEAU ... EN LANCER

Tutoriel EPS de cycle 2
(CP et CE1)

Le lancer de Vortex

actibloom-sport.com

Niveau 1

- Ne lâche pas l'engin.
- Lance à la cuillère.
- N'utilise pas ses appuis.
- Ne lance pas droit.

Niveau 2

- Lance vers le bas.
- Lance à bras cassé.
- Lance en poussant.
- Lance avec même bras même jambe avant.
- Arrive à lancer droit.

Niveau 3

- Lance vers le haut.
- Finit grand
- A des appuis orientés dans l'axe du lancer.
- Sait lancer en poussant
- Lance droit
- Parvient à lancer avec élan.

QUE SONT CAPABLES DE FAIRE LES ÉLÈVES ?

BAREME ATHLETISME USEP 2017

CP

PTS	course de vitesse 30m	course de haies 30m	lancer léger 200 g	saut en longueur
10	6"20 et moins	7"60 et moins	12,50m et plus	2,40m et plus
9	6"21 à 6"40	7"61 à 7"90	10,60m à 12,49m	2,20m à 2,39m
8	6"41 à 6"60	7"91 à 8"20	9,20m à 10,59m	2,05m à 2,19m
7	6"61 à 6"80	8"21 à 8"50	7,80m à 9,19m	1,85m à 2,04m
6	6"81 à 7"00	8"51 à 9"00	6,70m à 7,79m	1,75m à 1,84m
5	7"01 à 7"20	9"01 à 9"50	6,10m à 6,69m	1,55m à 1,74m
4	7"21 à 7"40	9"51 à 10"00	5,60m à 6,09m	1,45m à 1,54m
3	7"41 à 7"70	10"01 à 10"50	5,10m à 5,59m	1,30m à 1,44m
2	7"71 à 8"00	10"51 à 11"00	4,20m à 5,09m	1,05m à 1,29m
1	8"01 et plus	11"01 et plus	Moins de 4,20m	Moins de 1,05m

CE1

PTS	course de vitesse 30m	course de haies 30m	lancer léger 200 g	saut en longueur
10	6"00 et moins	7"20 et moins	15,00m et plus	2,45m et plus
9	6"01 à 6"20	7"21 à 7"50	12,70m à 14,99m	2,25m à 2,44m
8	6"21 à 6"40	7"51 à 7"80	11,50m à 12,69m	2,10m à 2,24m
7	6"41 à 6"60	7"81 à 8"20	9,80m à 11,49m	1,90m à 2,09m
6	6"61 à 6"80	8"21 à 8"50	8,60m à 9,79m	1,80m à 1,89m
5	6"81 à 7"00	8"51 à 8"80	7,70m à 8,59m	1,60m à 1,79m
4	7"01 à 7"20	8"81 à 9"10	7,10m à 7,69m	1,50m à 1,59m
3	7"21 à 7"40	9"11 à 9"50	6,30m à 7,09m	1,40m à 1,49m
2	7"41 à 7"60	9"51 à 10"00	5,30m à 6,29m	1,15m à 1,39m
1	7"61 et plus	10"01 et plus	Moins de 5,30m	Moins de 1,15m

CE2

PTS	course de vitesse 40m	course de haies 40m	lancer léger 200 g	saut en longueur
10	7"24 et moins	8"62 et moins	18,00m et plus	2,50m et plus
9	7"25 à 7"49	8"63 à 9,19"	15,70m à 17,99m	2,30m à 2,49m
8	7"50 à 7"89	9"20 à 9"54	13,90m à 15,69m	2,15m à 2,29m
7	7"90 à 8"19	9"55 à 10"20	12,10m à 13,89m	2,00m à 2,14m
6	8"20 à 8"79	10"21 à 10"49	10,10m à 12,09m	1,85m à 1,99m
5	8"80 à 9"39	10"50 à 10"89	9,10m à 10,09m	1,70m à 1,84m
4	9"40 à 9"99	10"90 à 11"29	8,40m à 9,09m	1,55m à 1,69m
3	10"00 à 10"49	11"30 à 11"79	7,70m à 8,39m	1,40m à 1,54m
2	10"50 à 10"99	11"80 à 12"39	7,00m à 7,69m	1,25m à 1,39 m
1	11"00 et plus	12"40 et plus	Moins de 7,00m	Moins de 1,25m

CM1

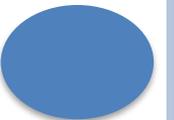
PTS	course de vitesse 40m	course de haies 40m	lancer léger 200 g	longueur
10	7"14 et moins	8"39 et moins	20,00m et plus	2,60m et plus
9	7"15 à 7"39	8"40 à 8"75	18,00m à 19,99m	2,40m à 2,59m
8	7"40 à 7"79	8"76 à 9"09	15,65m à 17,99m	2,25m à 2,39m
7	7"80 à 8"09	9"10 à 9"50	13,60m à 15,64m	2,10m à 2,24m
6	8"10 à 8"39	9"51 à 10"30	12,50m à 13,59m	1,95m à 2,09m
5	8"40 à 8"79	10"31 à 10"80	11,50m à 12,99m	1,80m à 1,94m
4	8"80 à 9"19	10"81 à 11"20	10,50m à 11,49m	1,65m à 1,79m
3	9"20 à 9"79	11"21 à 11"50	9,50m à 10,49m	1,50m à 1,64m
2	9"80 à 10"19	11"51 à 12"00	8,50m à 9,49m	1,35m à 1,49m
1	10"20 et plus	12"01 et plus	Moins de 8,50m	Moins de 1,35m

CM2

PTS	course de vitesse 40m	course de haies 40m	lancer léger 200 g	longueur
10	6"84 et moins	8"09 et moins	22,00m et plus	2,70m et plus
9	6"85 à 7"09	8"10 à 8"45	20,00m à 21,99m	2,50m à 2,69m
8	7"10 à 7"49	8"46 à 8"79	17,65m à 19,99m	2,35m à 2,49m
7	7"50 à 7"79	8"80 à 9"20	15,60m à 17,64m	2,20m à 2,34m
6	7"80 à 8"09	9"21 à 10"00	14,40m à 15,59m	2,05m à 2,19m
5	8"10 à 8"39	10"01 à 10"50	13,00m à 14,39m	1,90m à 2,04m
4	8"40 à 8"79	10"51 à 10"90	11,90m à 12,99m	1,75m à 1,89m
3	8"80 à 9"19	10"91 à 11"20	11,00m à 11,89m	1,60m à 1,74m
2	9"20 à 9"70	11"21 à 11"70	9,50m à 10,99m	1,45m à 1,59m
1	9"71 et plus	11"71 et plus	Moins de 9,50m	Moins de 1,45m

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

- ❑ 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>

