

# ENSEIGNER L'ATHLÉTISME DU CYCLE 1 AU CYCLE 3



LABROSSE Franck  
ESPE Le Havre 2017/2018



# ASPECTS INSTITUTIONNELS

# 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

# ASPECTS INSTITUTIONNELS DE L'EPS : LES PROGRAMMES AU CYCLE 2 ET 3

## BO HS N°11 DU 26 NOVEMBRE 2015

### 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

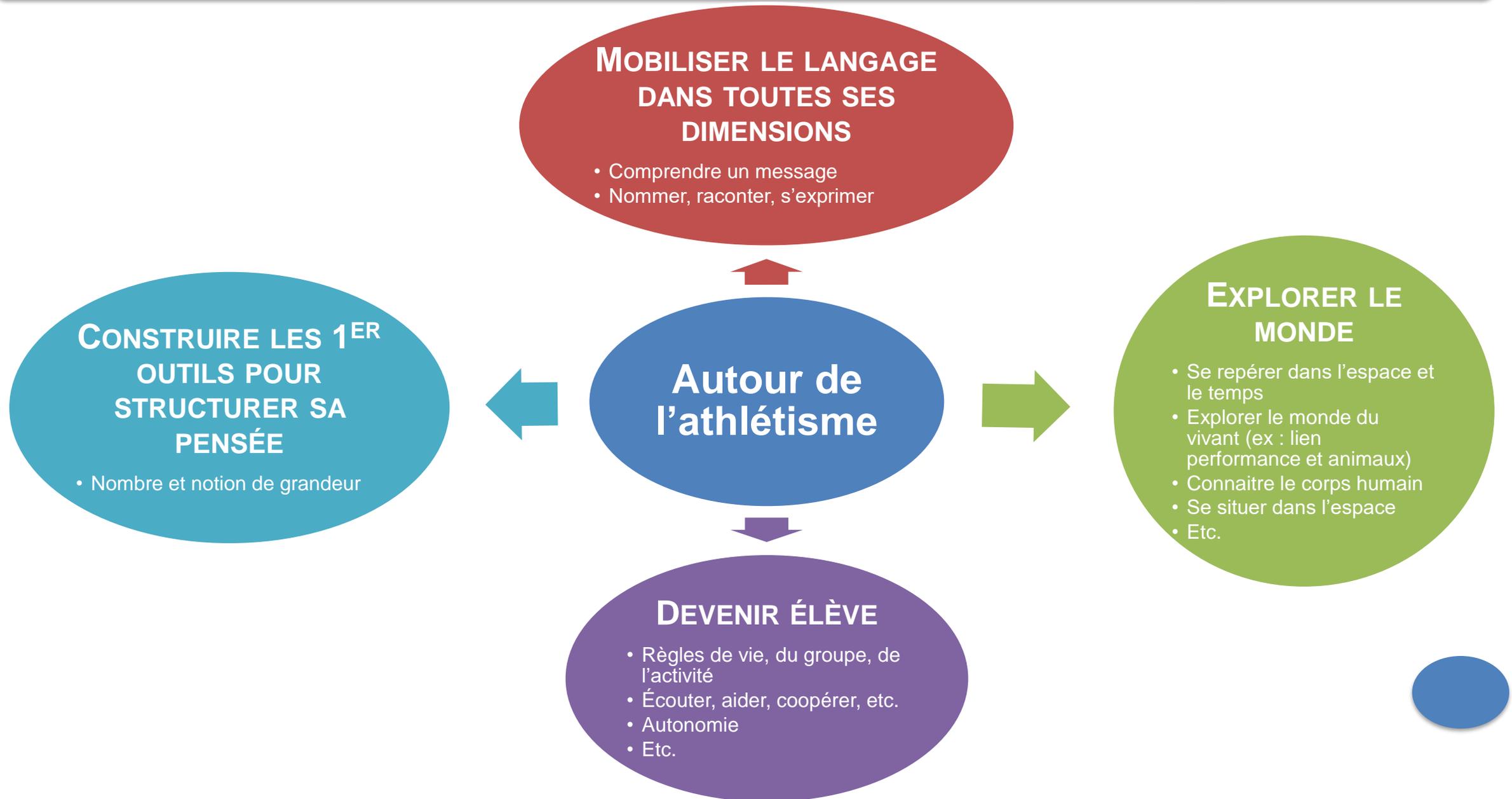
Exemples : Athlétisme (courir vite, courir longtemps, lancer, sauter)

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

Exemples : Danse, cirque, acrosport, gymnastique

Exemples : Jeux sportifs collectifs, jeux de raquette, lutte

# L'INTERDISCIPLINARITÉ ... AU CYCLE 1



# L'INTERDISCIPLINARITÉ ... AU CYCLE 2 ET 3

## Au cycle 2

- ✓ **Langage oral**  
Utiliser un vocabulaire adapté.  
Raconter, décrire, etc.
- ✓ **Questionner le monde**  
Se situer dans le temps et l'espace  
(distance, temps, vitesse, espace, etc.)
- ✓ **Mathématiques**  
Nombres et calculs (>, <, =, ordre, ranger, classer, etc.)  
Graphiques, tableaux
- ✓ **Education morale et civique**  
Respect des règles, vie en groupe, estime de soi (performance auto référencées), accepter les différences

## Au cycle 3

- ✓ **Langage oral**  
Utiliser un vocabulaire adapté.  
Raconter, décrire, etc.
- ✓ **Mathématiques**  
Utiliser une échelle, distance : Réaliser un plan  
Représenter des données : graphiques, tableaux
- ✓ **Sciences**  
Notion de santé, d'effet d'une pratique physique sur le corps.
- ✓ **Education morale et civique**  
Respect des règles, vie en groupe, estime de soi (perf auto référencées), accepter les différences

# LE SOCLE COMMUN ... AU CYCLE 2 ET 3

## 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'appropriier 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

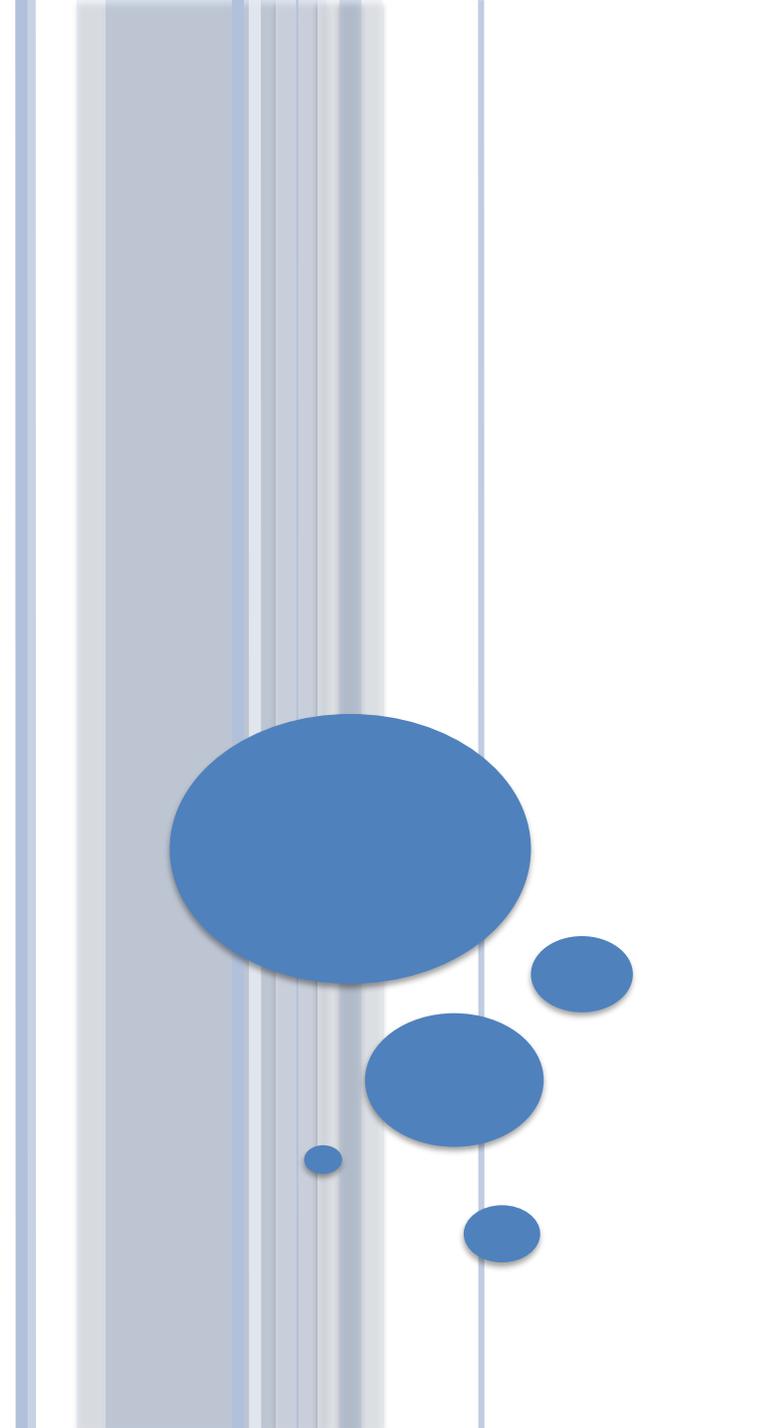
**Motricité**  
Efficacité

**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.)

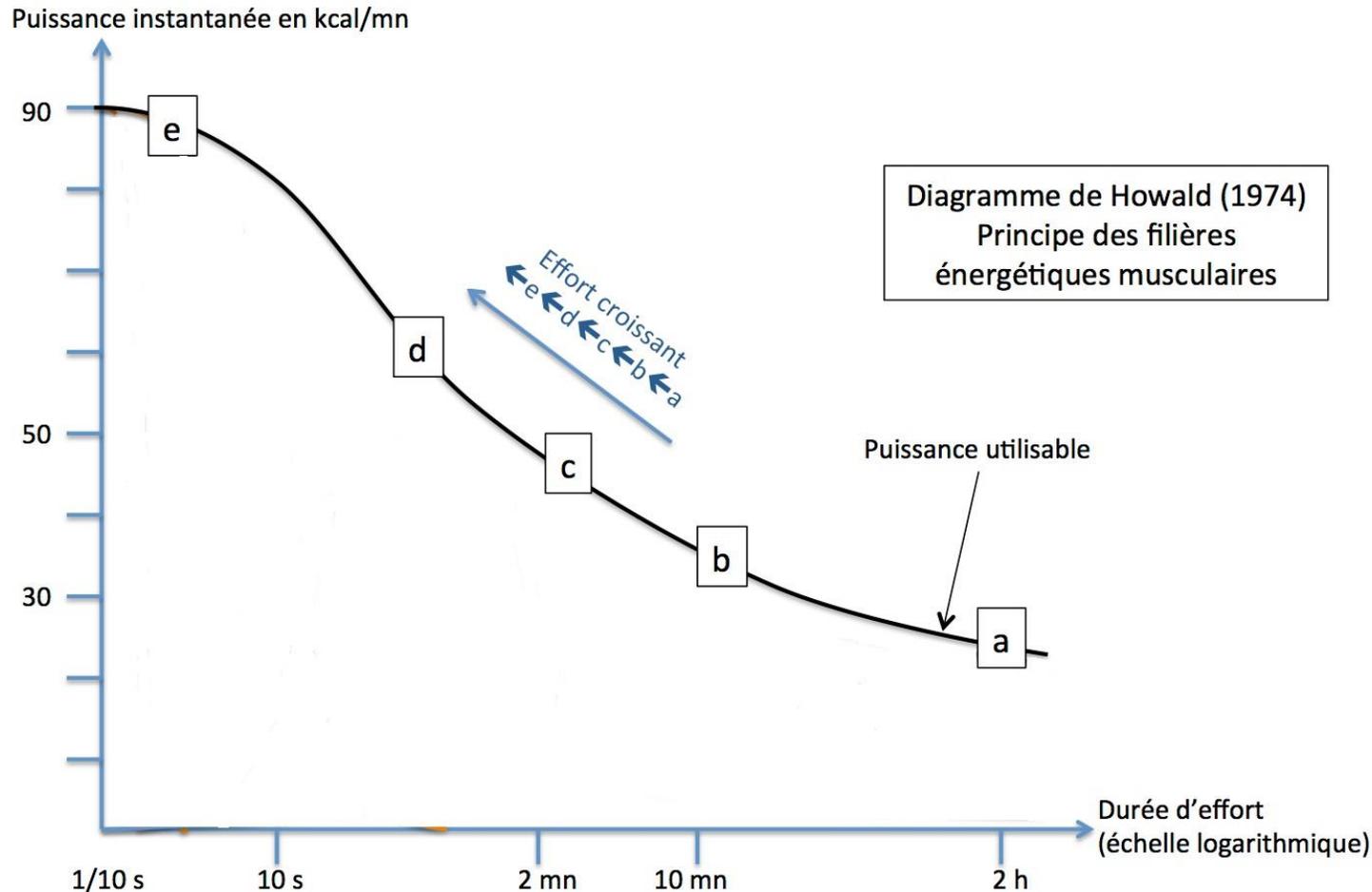


**PETIT POINT SUR  
LA PHYSIOLOGIE DE  
L'EFFORT**

# PHYSIOLOGIE DE L'EFFORT

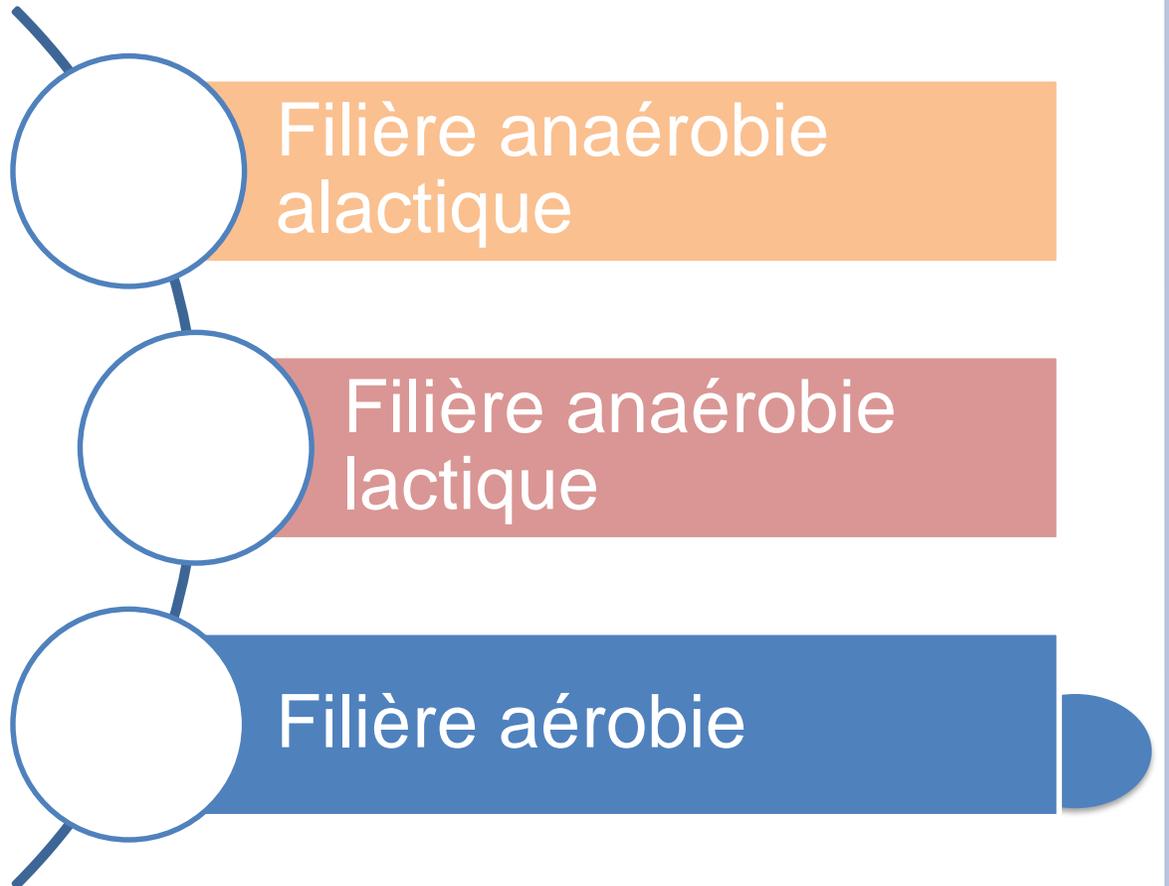
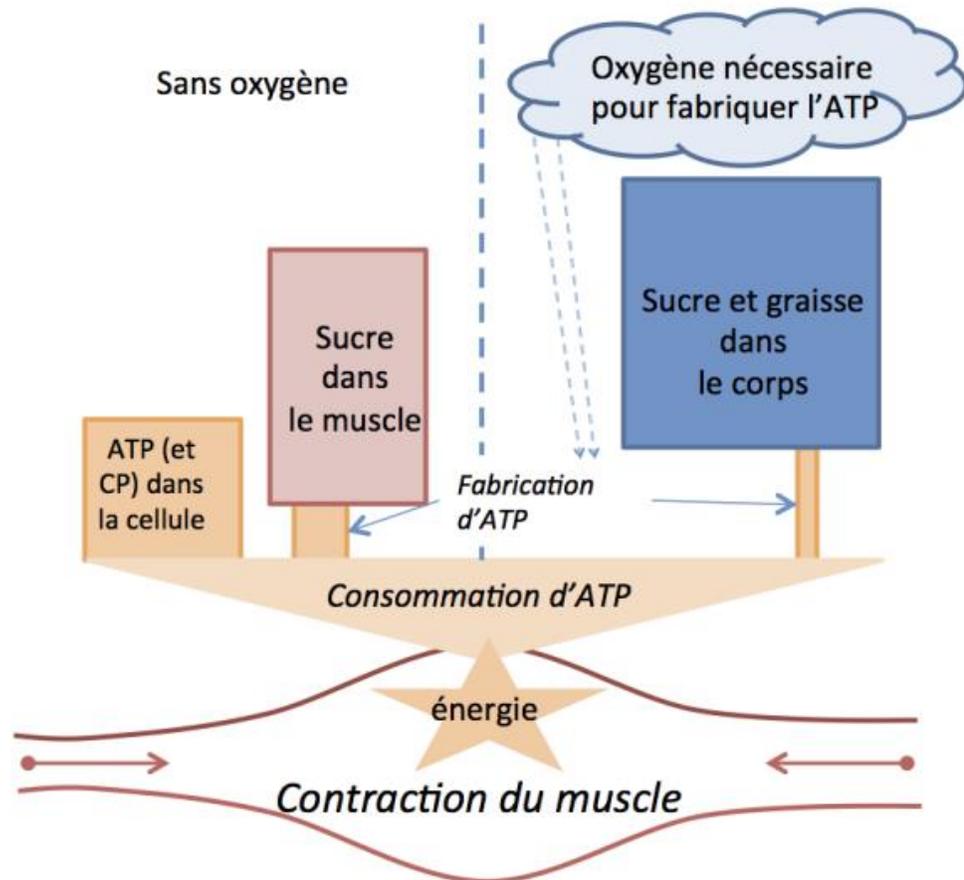
Les muscles ont besoin d'énergie pour fonctionner.

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



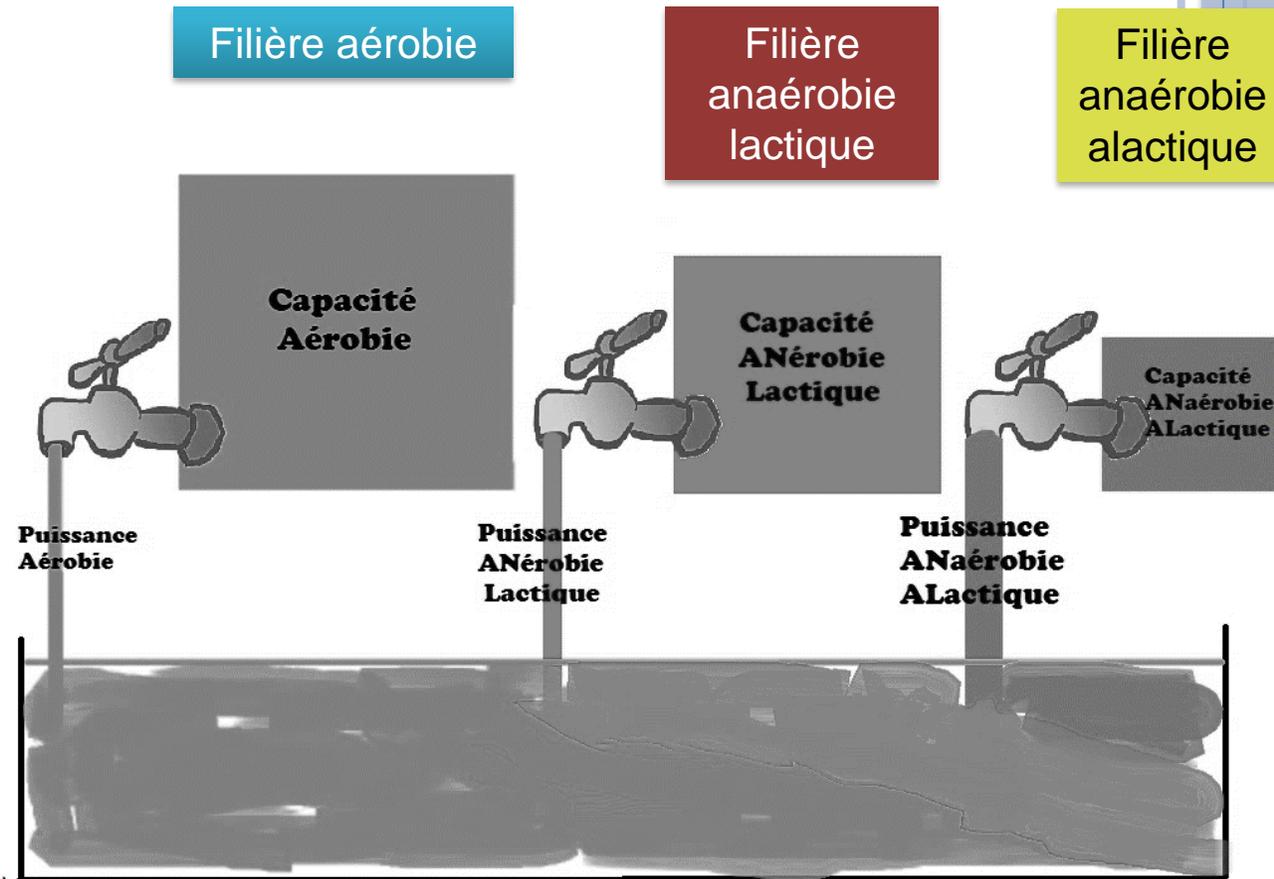
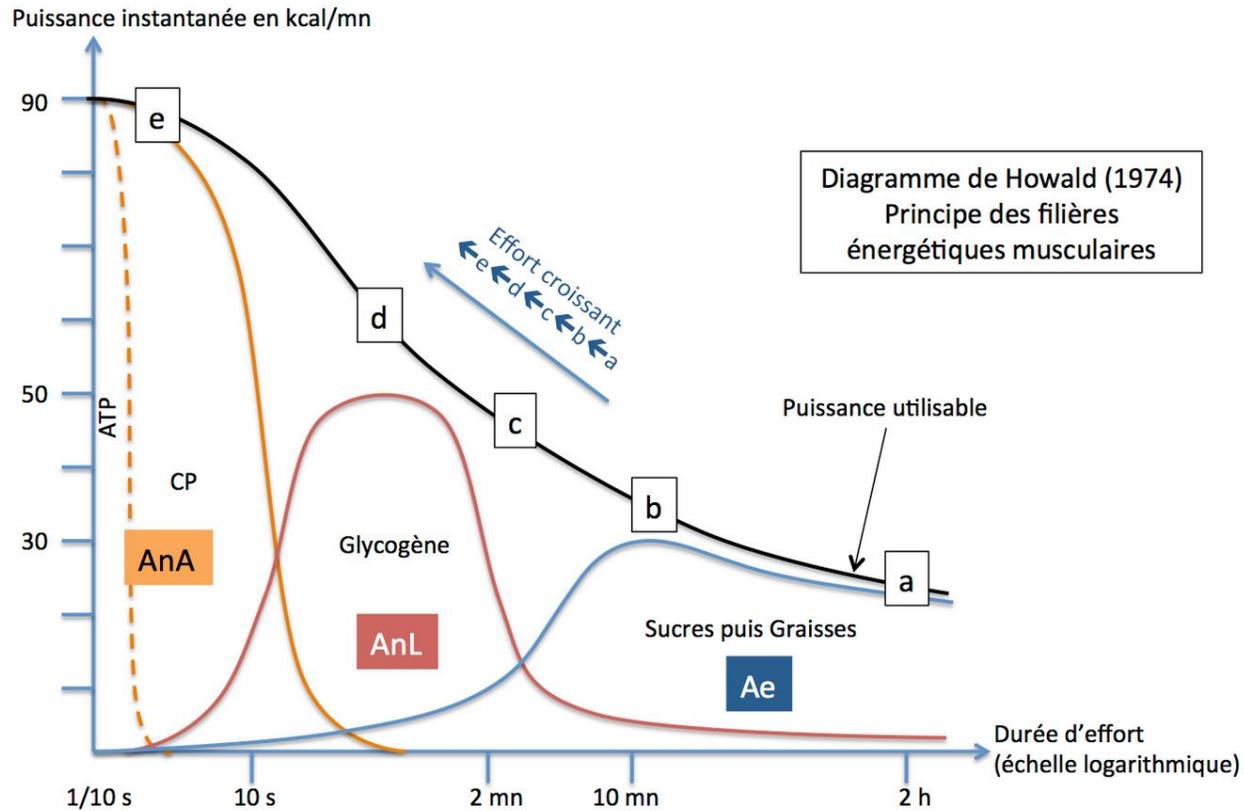
# PHYSIOLOGIE DE L'EFFORT

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 propre :



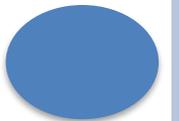
# ANAÉROBIE ALACTIQUE

- ✓ 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

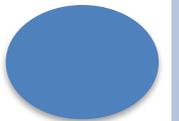
- ✓ C'est la filière des efforts longs et modérés (petite puissance, capacité illimitée)
  - ➔ demi-fond, endurance, course de durée.
- ✓ Elle utilise les sucres et les graisses présents dans le corps.
- ✓ **Elle utilise l'oxygène**
- ✓ **Sa sollicitation maximale se fait à la Vitesse Maximale Aérobie (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 VO<sup>2</sup> 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



# ASPECT DIDACTIQUE

## 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

# DIDACTIQUE DE L'ACTIVITÉ ATHLÉTISME

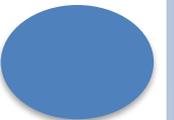
## Logique interne de l'activité :

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

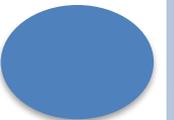


Une course ou une prise d'élan puis une modification de la trajectoire pour propulser

- soit son corps ;
- soit un engin.



## 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 (ligne du couloir, planche d'appel, 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).



# LES TRANSFORMATIONS ATTENDUES...

D'une activité motrice spontanée ...

... à la construction d'un projet athlétique

D'une motricité désordonnée

... à une motricité équilibrée et coordonnée

Pour aboutir à un athlétisme culturel

# CE QUI PEUT ÊTRE À APPRENDRE À L'ÉCOLE:

## *en Maternelle*

### **Courir vite en ligne droite pendant 4 à 5 secondes**

- réagir à un signal
- courir d'un point à un autre
- essayer d'arriver le premier

### **Courir en franchissant des obstacles**

- enchaîner course et franchissement d'obstacles

### **Lancer un objet, loin ou avec précision**

- découvrir différents objets à lancer
- adapter son placement et son geste à l'engin, à la cible
- lancer loin par rapport à des repères visuels (verticaux, horizontaux)

### **Sauter le plus loin ou le plus haut possible (avec ou sans élan)**

- donner une impulsion (2 pieds)
- réaliser des foulées bondissantes (impulsion 1 pied)
- sauter en avant par rapport à des repères visuels ou sonores

# CE QUI PEUT ÊTRE À APPRENDRE À L'ÉCOLE:

## 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



# CE QUI PEUT ÊTRE À APPRENDRE À L'ÉCOLE:

## 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



# 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** : 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, coordonner élan et lancer, lâcher l'engin avant la limite.

# LES COMPÉTENCES SOLLICITÉES EN ATHLÉTISME ... COURIR

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

# DES THÈMES D'ÉTUDE ... POUR COURIR VITE AVEC ET SANS OBSTACLE

de réagir vite  
à un signal



Cv1

de courir en  
ligne droite  
(dans l'axe)



Cv2

de m'adapter  
à tout intervalle  
inter- obstacles



Cvo1

**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

**Pour courir vite  
en franchissant des  
obstacles**

**je dois être capable**

de construire un  
rythme de  
course  
quand les  
intervalles sont  
régulier

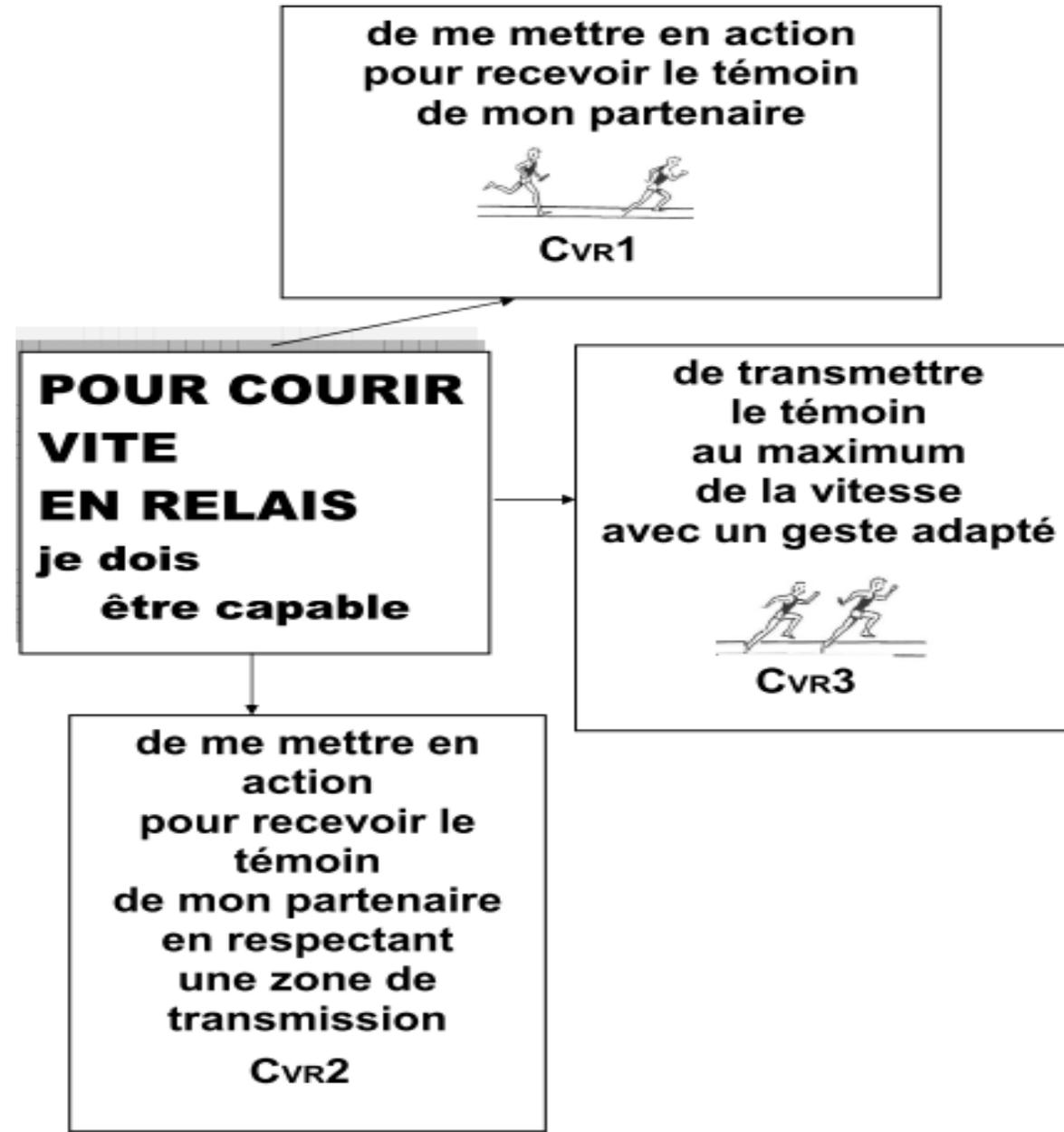
Cvo2

de conserver ma  
vitesse malgré  
les obstacles



Cvo3

# DES THÈMES D'ÉTUDE ... POUR COURIR VITE À PLUSIEURS



# LES COMPÉTENCES SOLLICITÉES EN ATHLÉTISME ... COURIR

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

# 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<sup>ème</sup> allure (puissance aérobie)

**CLV3**

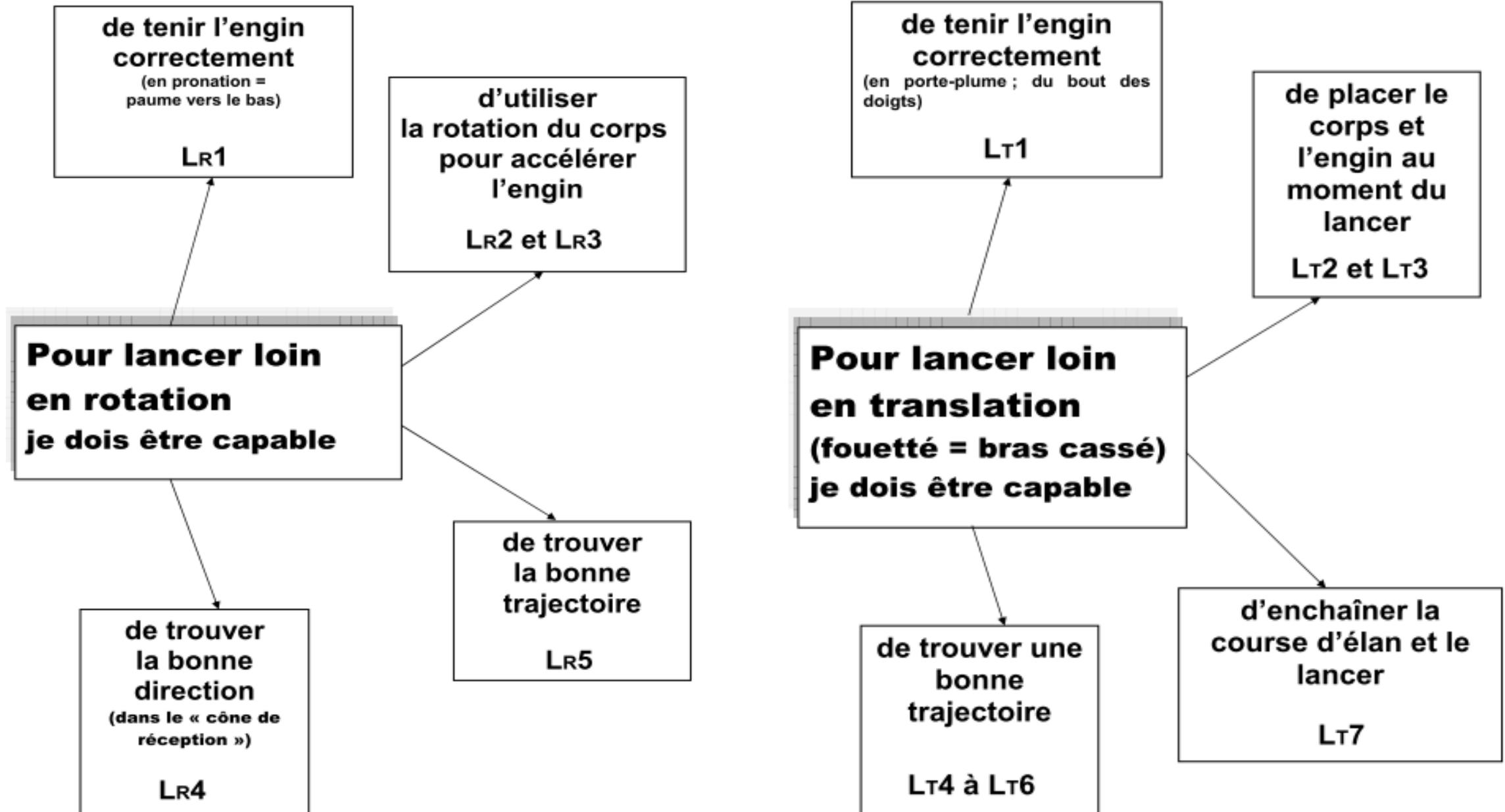
# LES COMPÉTENCES SOLLICITÉES EN ATHLÉTISME ... SAUTER

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

# LES COMPÉTENCES SOLLICITÉES EN ATHLÉTISME ... LANCER

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

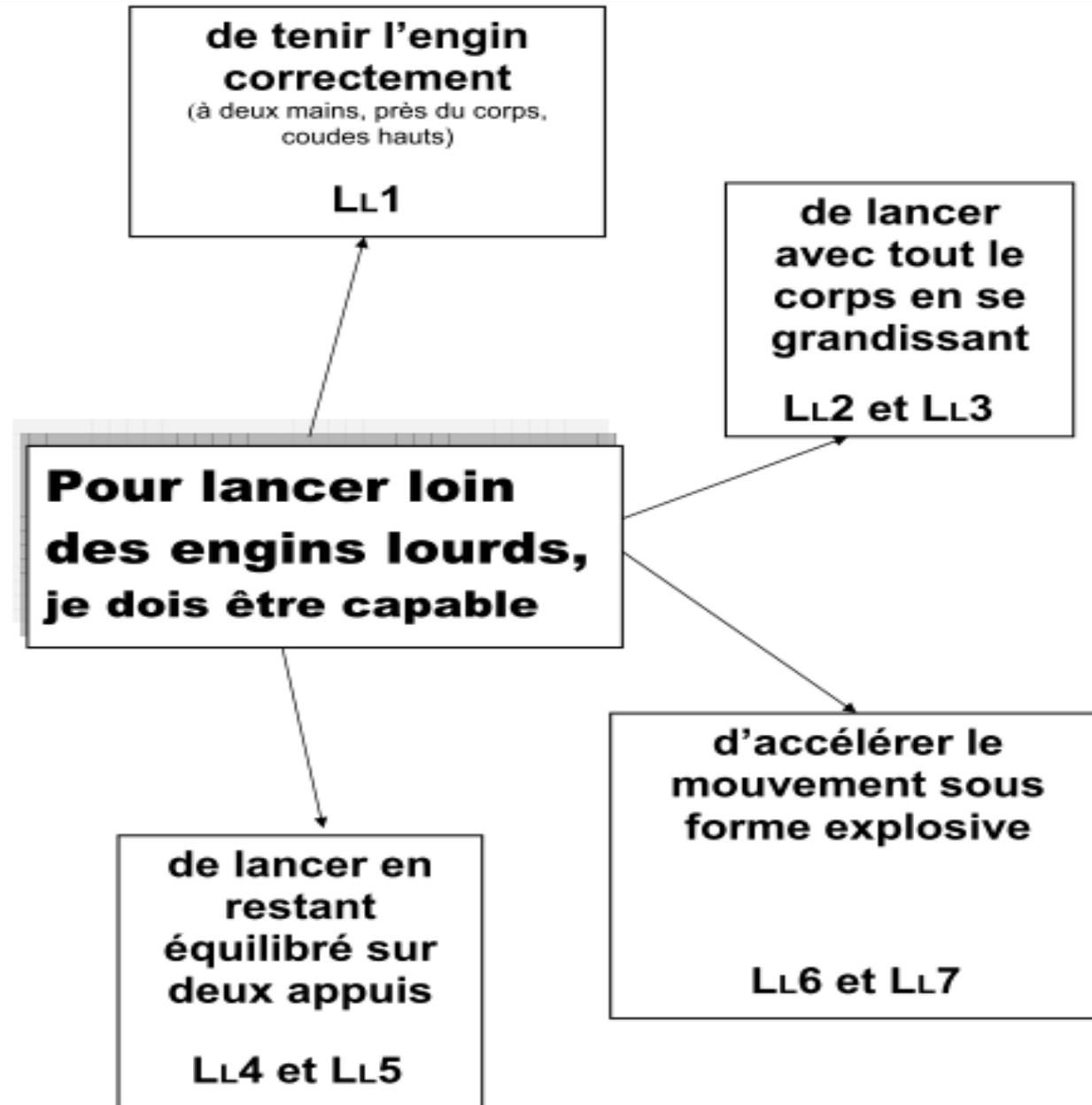
# DES THÈMES D'ÉTUDE ... POUR LANCER LOIN EN ROTATION OU EN TRANSLATION



# LES COMPÉTENCES SOLLICITÉES EN ATHLÉTISME ... LANCER

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

# DES THÈMES D'ÉTUDE ... POUR LANCER LOIN DES ENGINES LOURDS



## PETITES RÉFLEXIONS SUR LA NOTION DE PERFORMANCE

- 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.
- 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.



# PETITES RÉFLEXIONS SUR LA NOTION DE PERFORMANCE

- 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

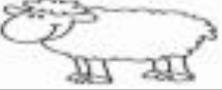
- La performance doit être **signifiante** pour l'élève. Pour cela on peut l'imager par un animal ou un objet symbolique de la performance.

Courses (vitesse ou avec des haies)	Sauts (longueur triple bond, ou hauteur)	Lancer	Couleur (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

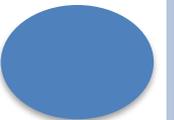
Fiche évaluation d'athlétisme - mettre une croix sur l'animal que j'ai dépassé à la fin de l'atelier

Nom: Prénom:	 <b>course</b>	Mon record	 <b>haies</b>	Mon record	 <b>lancer</b>	Mon record	 <b>saut</b>	Mon record
								
								
								
								
								

# 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

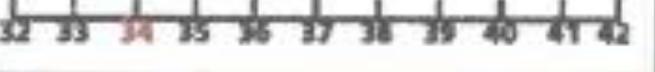


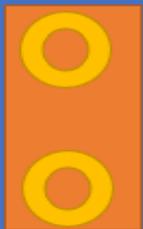
# QUEL TYPE D'ÉPREUVE ATHLÉTIQUE (SITUATION DE RÉFÉRENCE)?

## 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 expect every 10 seconds 10s</small>	
CP		22m <small>Count the jumps expect every 10 seconds 10s</small>	
CE1		23,50m <small>Count the jumps expect every 10 seconds 10s</small>	
CE2		25m	
CM1		26,50m	
CM2		34m	



# 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	Animal/Couleur/Métrage	Hauteur de la haie
6 sec	17m	3,5m <small>Franchir animal à 10cm</small>		10cm
	18m	4m <small>Franchir animal à 10cm</small>		20cm
	19m	4,50m <small>Franchir animal à 10cm</small>		30cm
	20m	5m <small>Franchir abricot à 10cm</small>		40cm
	21m	5,50m <small>Franchir bœuf à 10cm</small>		50cm
	28m	6m <small>Franchir bœuf à 10cm</small>		50cm



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

## Lancer :

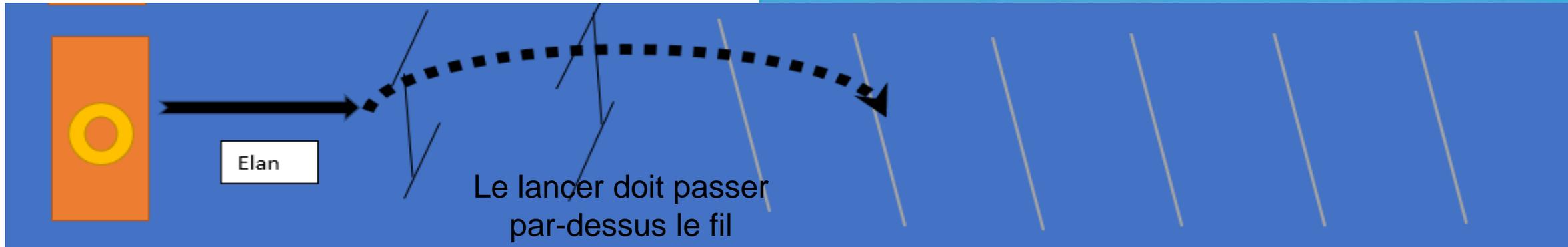
- Lancer de « mini vortex » de 40 g

- Lancer de comète



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 vortex lajavel</small>	Utilisation du décamètre	
CM2	20m <small>Balle vortex lajavel</small>		



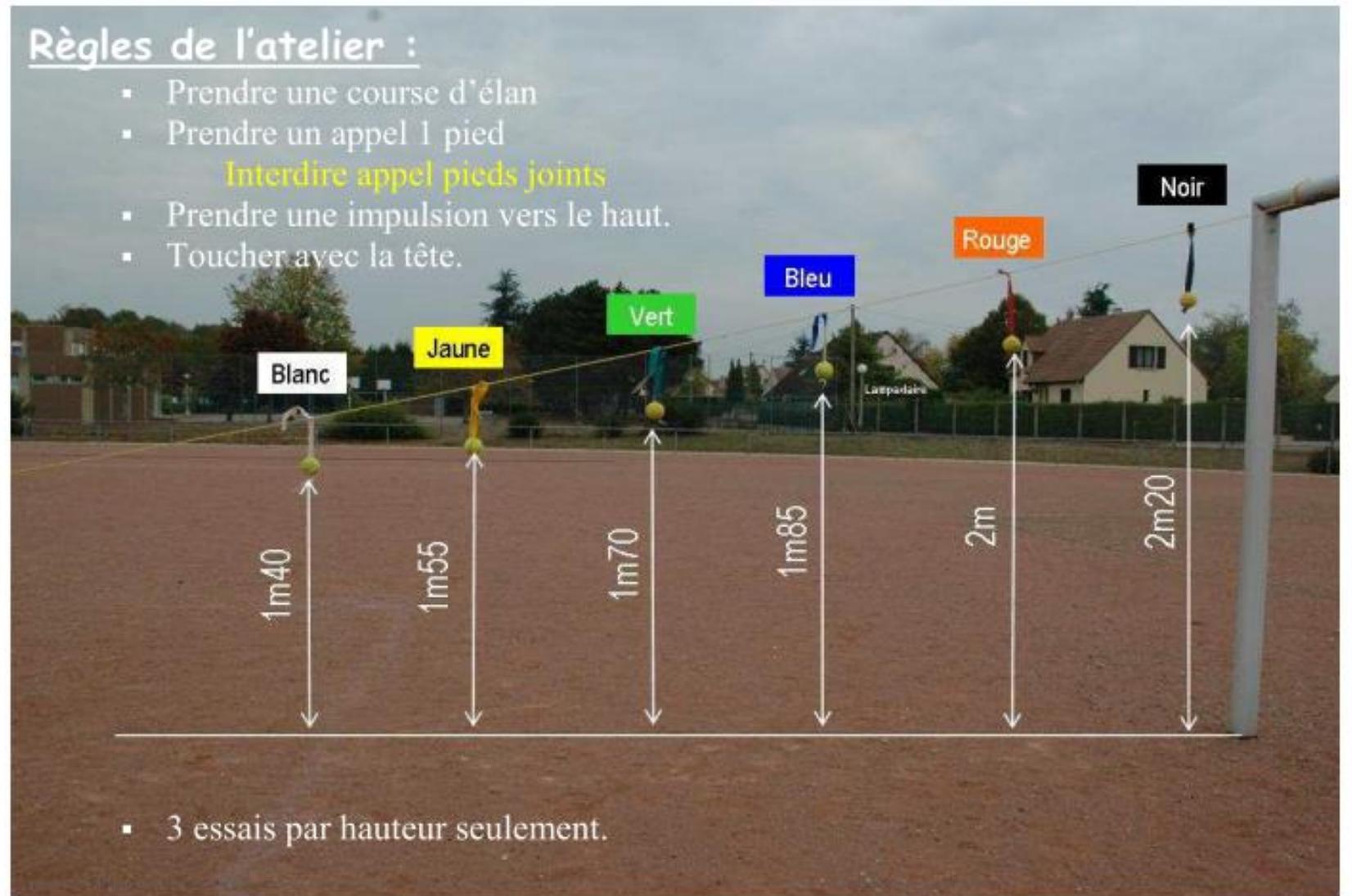
# QUEL TYPE D'ÉPREUVE ATHLÉTIQUE (SITUATION DE RÉFÉRENCE)?

## 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.

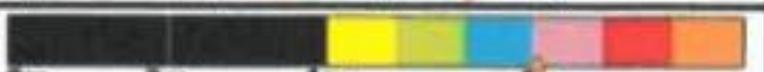


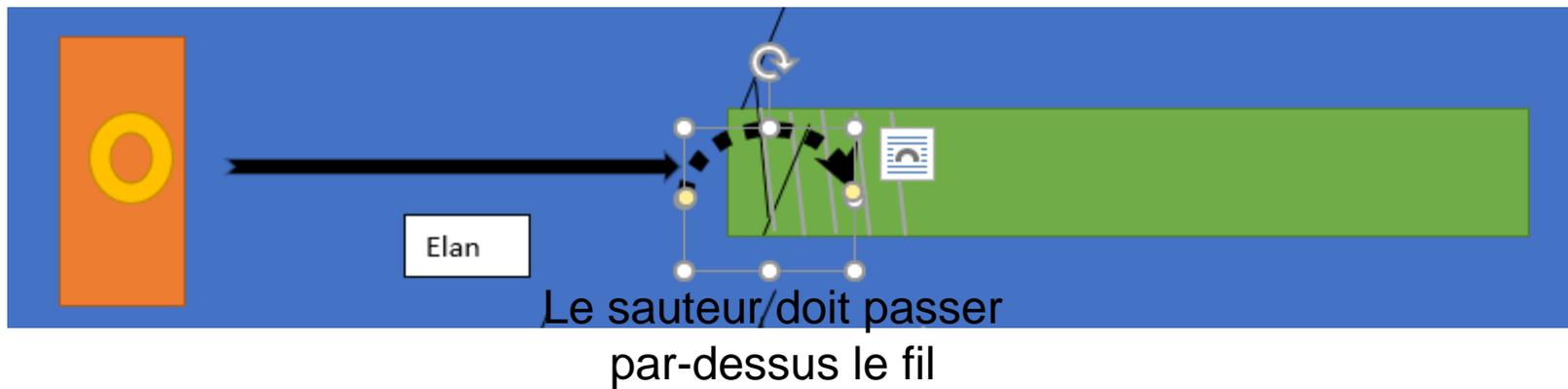
# QUEL TYPE D'ÉPREUVE ATHLÉTIQUE (SITUATION DE RÉFÉRENCE)?

## 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 double saut</small>	Triple bond	
5m <small>Triple saut en triple bonds</small>		
5,50m <small>Triple saut en Triple bonds</small>		
6m <small>Triple saut en Triple bonds</small>		
		
		



# 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

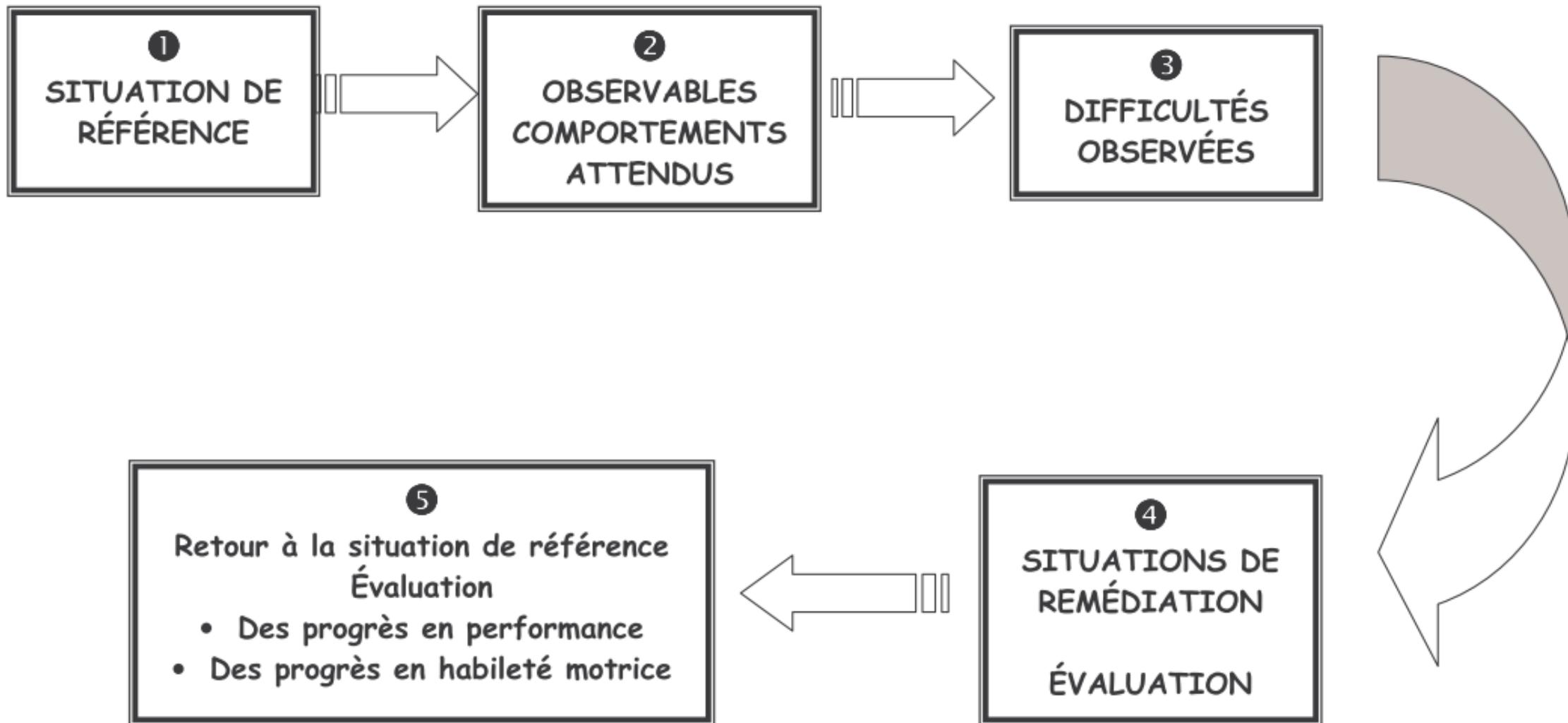
## Pendant la séance

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

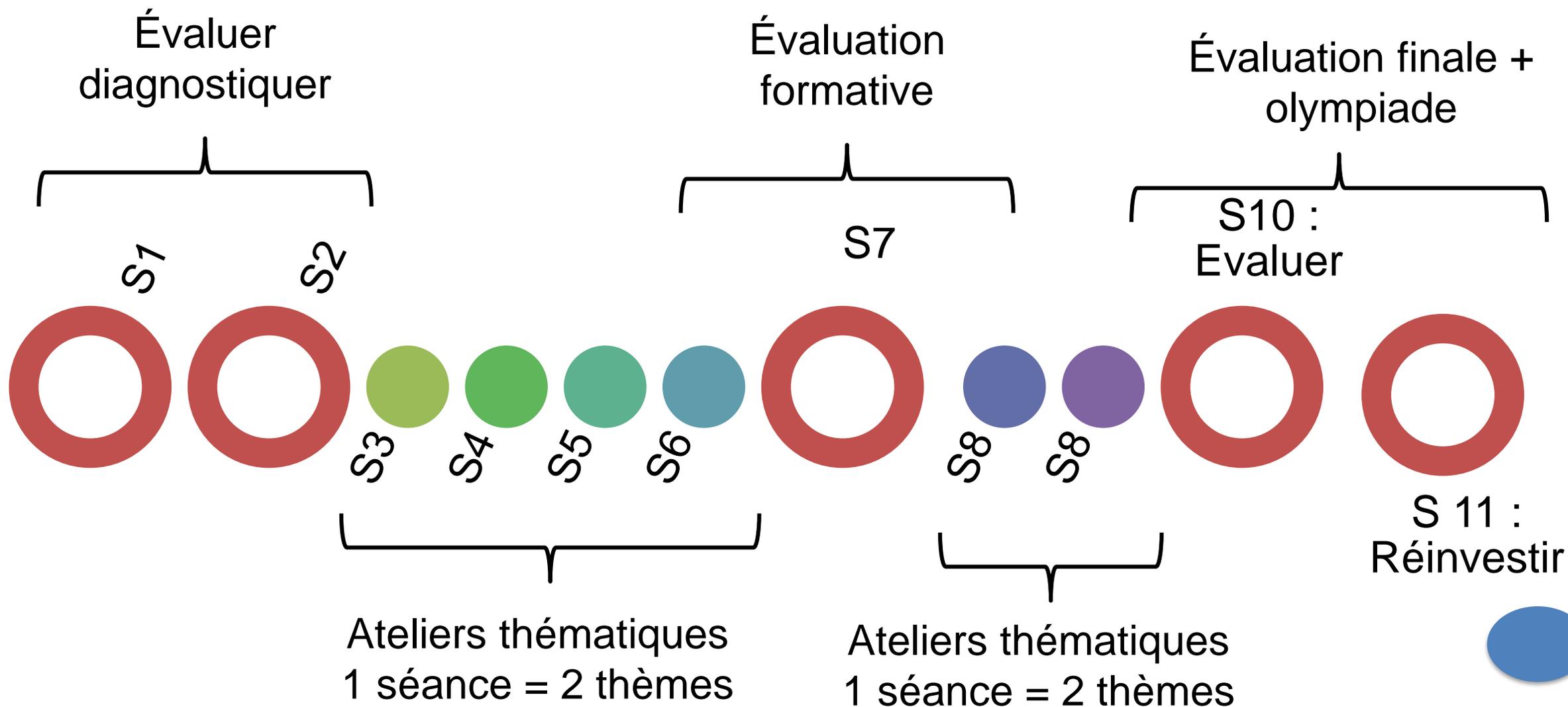
## Après la séance

- 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

# PROPOSITION DE DÉMARCHE ... SUR UNE SÉQUENCE

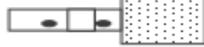
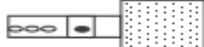
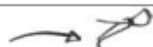


# PROPOSITION DE DÉMARCHE ... SUR UNE SÉQUENCE



# OBSERVER, ÉVALUER (EXEMPLES)

## FICHE D'ÉVALUATION DU MAÎTRE SAUTER LOIN AU CYCLE 2

ACQUISITIONS SAVOIRS VISÉS	NIVEAU	COMPORTEMENTS OBSERVABLES	ÉLÈVES						
<b>Construire sa course d'élan</b>  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						
<b>Construire sa course d'élan</b>  Prend son impulsion toujours avec le même pied	1		appel 2 pieds						
	2		Change de pied						
	3		Toujours sur le même pied						
<b>Orienter le saut vers le haut, vers l'avant</b>  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						
<b>S'organiser en l'air pour sauter</b>  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					
<b>Enchaîner un élan et un saut sans rupture de rythme</b>  Enchaîne une course et un saut sans s'arrêter	1	S'arrête pour sauter							
	2	Court, ralentit et saute							
	3	Accélère sa course.							
<b>Enchaîner un élan et un saut sans rupture de rythme</b>  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							
<b>Construire sa course d'élan</b>  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							
<b>Orienter le saut vers le haut, vers l'avant</b>  Pousse fort sur la jambe d'appel pour se grandir	1		Oriente le saut vers l'avant						
	2		Saute avec le corps cassé						
	3		Saute en se grandissant						

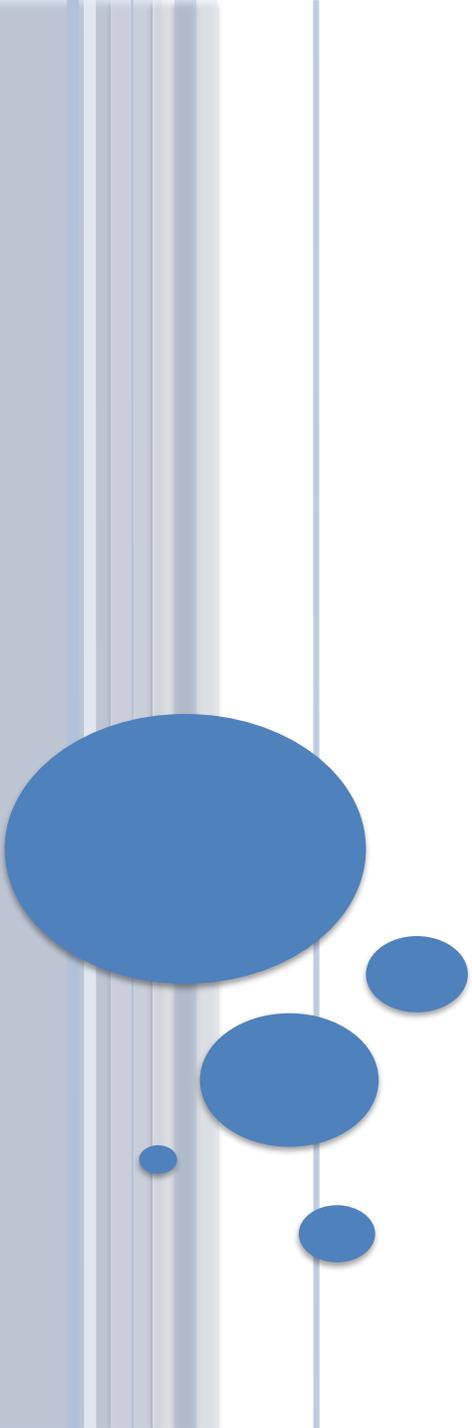
# OBSERVER, ÉVALUER (EXEMPLES)



## QUELQUES REPÈRES POUR L'OBSERVATION

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

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



# L'ATHLÉTISME AU CYCLE 1

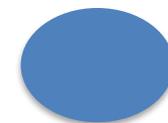
# CE QUE DISENT LES PROGRAMMES DU CYCLE 1

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 qui est attendu des enfants en fin d'école maternelle**

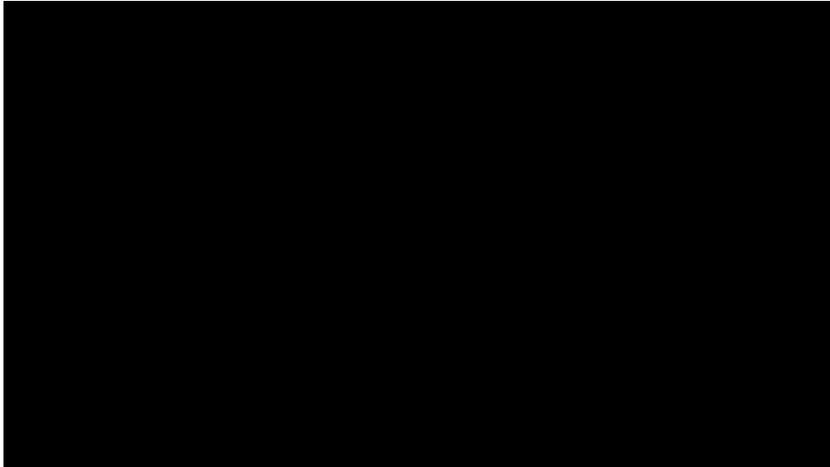
- ✓ « Courir, sauter, lancer de différentes façons, dans des espaces et avec des matériels variés, dans un but précis. »
- ✓ « Ajuster et enchaîner ses actions et ses déplacements en fonction d'obstacles à franchir ou de la trajectoire d'objets sur lesquels agir. »



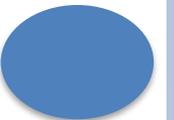
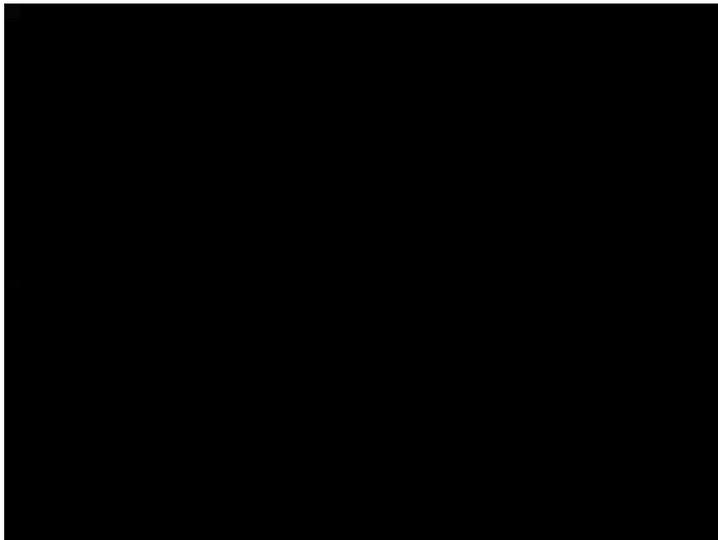
# OU ET COMMENT PRATIQUER L'ATHLÉTISME

**L'athlétisme peut être pratiquée :**

En salle



en extérieur



# PROJET DE TRANSFORMATION AU CYCLE 1

## 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 dans son déplacement.
- Courir de façon saccadée, désorganisée.

### 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).

# ÉLÉMENTS DE PROGRESSIVITÉ AU CYCLE 1

## Pour courir vite

Éléments à travailler		Objectifs d'apprentissage
<b>Départ</b>	MS ↓	Réagir au signal
	GS	Se préparer au départ
<b>Course</b>	MS ↓	Courir le plus vite possible d'un point à un autre sans chuter (équilibré)
	GS	Courir droit
<b>Arrivée</b>	MS ↓	Savoir où aller (fixer la ligne d'arrivée)
	GS	Ne pas ralentir

## Pour courir par-dessus des obstacles

Éléments à travailler		Objectifs d'apprentissage
<b>Départ Idem vitesse</b>	MS ↓	Réagir au signal
	GS	Se préparer au départ
<b>Franchir les obstacles</b>	MS ↓	Courir par dessus des obstacles qu'on rencontre
	GS	Franchir des obstacles sans s'arrêter (peur)
<b>Arrivée Idem vitesse</b>	MS ↓	Savoir où aller (fixer la ligne d'arrivée)
	GS	

# 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.
- Rester à la verticale dans le lancer.
- Jeter, lâcher l'objet.

### à ...

- Regarder haut devant.
- Eloigner l'objet de son corps pour le lancer.
- Incliner son corps pour lancer.
- Lancer l'objet.

# ÉLÉMENTS DE PROGRESSIVITÉ AU CYCLE 1

## Pour lancer loin

Eléments à travailler		Objectifs d'apprentissage
<b>Adapter son geste</b> <b>Se placer pour lancer</b>	MS	Adapter son geste aux objets à lancer et à la cible
	↓ GS	Se placer de profil en plaçant devant le pied inverse au bras lanceur en avant
<b>Augmenter le chemin de lancement</b>	MS	Lancer haut pour lancer loin
	↓ GS	Utiliser tout le bras pour lancer (pas seulement le poignet)
<b>Enchaîner les lancers</b> <b>Enchaîner avec une prise d'élan et un lancer sans s'arrêter.</b>	MS	Enchaîner des lancers
	↓ GS	Utiliser de 1 à 3 pas d'élan

# PROJET DE TRANSFORMATION AU CYCLE 1

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.

# ÉLÉMENTS DE PROGRESSIVITÉ AU CYCLE 1

## Pour sauter loin

Éléments à travailler		Objectifs d'apprentissage
<b>Impulsion</b>	MS	Faire différentes impulsions (pieds joints, 1 pied..)
	↓	
	GS	Faire une impulsion à 1 pied
		Prendre son impulsion dans une zone d'appel (matérialisée)
<b>Saut et réception</b>	MS	Sauter le plus loin possible avec appel 1 pied
	↓	
	GS	Arriver debout sur ses deux pieds dans la zone la plus éloignée
<b>Avec élan</b>	MS	Enchaîner des sauts
	↓	
	GS	Faire 1 ou 2 pas d'élan avant le saut Enchaîner course d'élan et impulsion sur un pied sans s'arrêter

# 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. Le refuge des gazelles (ligne d'arrivée) est à 10 mètres. 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><b>Avec obstacles :</b> 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. 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. Pieds orientés. L'enfant court avec les épaules engagées vers l'avant.</p>	<p>Sois attentif et concentré. 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<sup>er</sup> 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

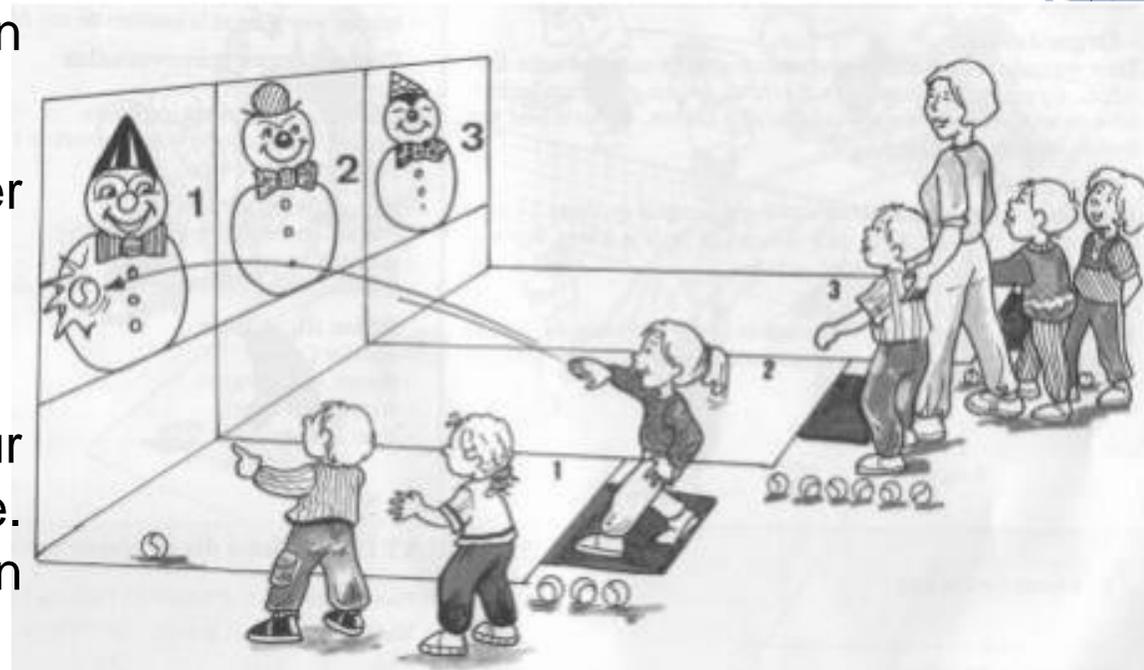
**But** : atteindre la cible

**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<sup>ère</sup> 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.

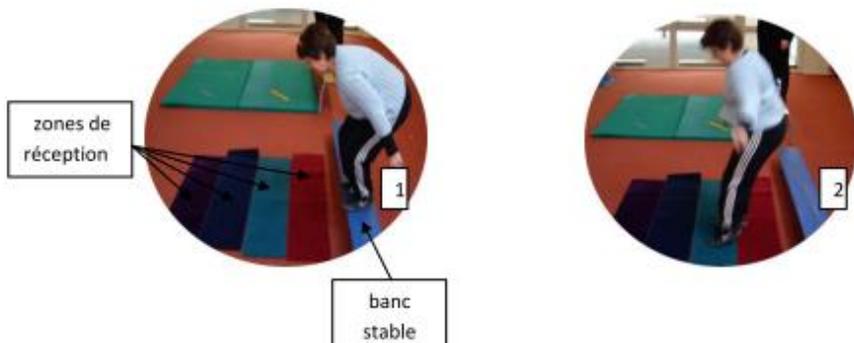
**Ce que je vois** : Les élèves se laissent tomber à la réception (PS) et n'utilisent pas leur bras à l'impulsion (GS)

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

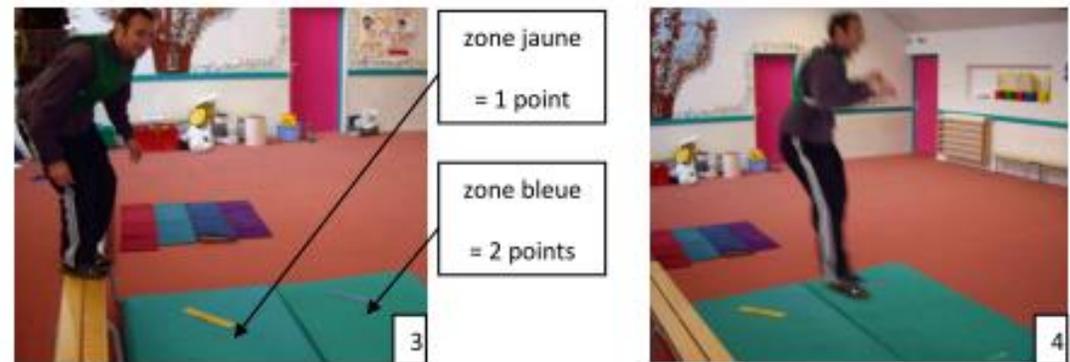
**But** : depuis un obstacle haut, sauter le plus loin possible et arriver sur ses pieds

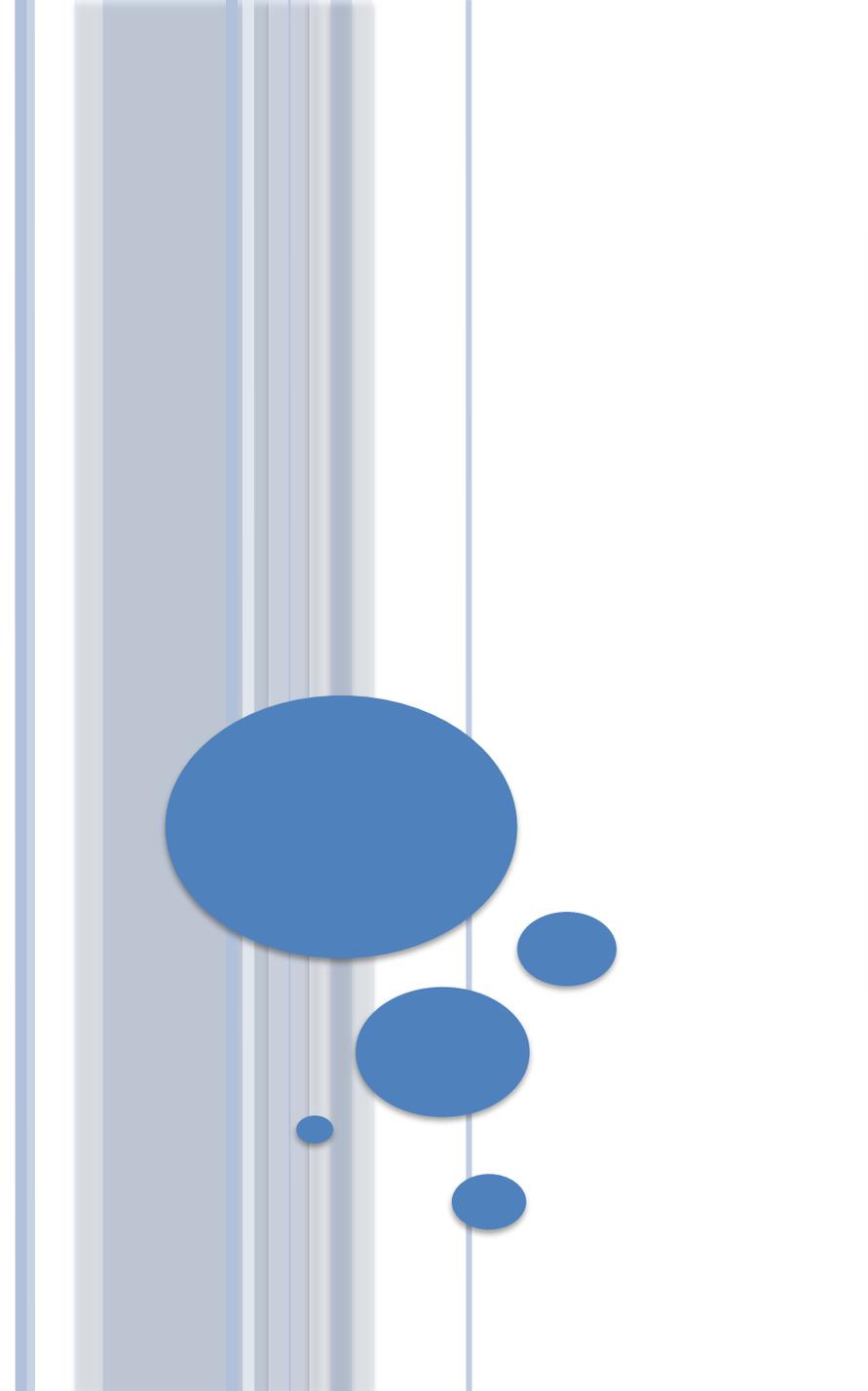
**matériel (pour 1 terrain)** : 1 banc (ou 1 plinth bas), des bouts de moquettes de différentes couleurs ou des tapis de gym, 1 cerceau pour matérialiser l'emplacement du 1<sup>er</sup> joueur en attente

**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





**L'ATHLÉTISME  
AU  
CYCLE 2 & 3**

# 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

# 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 **chronométrateur** et **d'observateur**.

# L'ÉCHAUFFEMENT ATHLÉTIQUE AU CYCLE 2 & 3

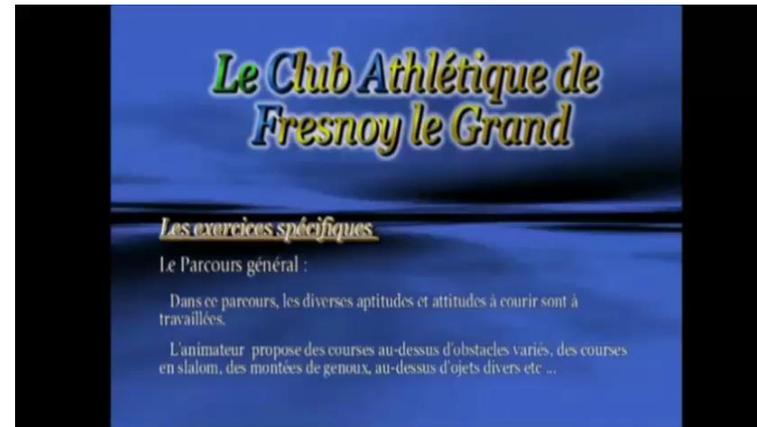
L'échauffement est le moment de préparation à l'effort, mais aussi un moment d'apprentissage de l'appui et de la coordination au travers :

- 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

# 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<sup>ERE</sup> 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](http://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.

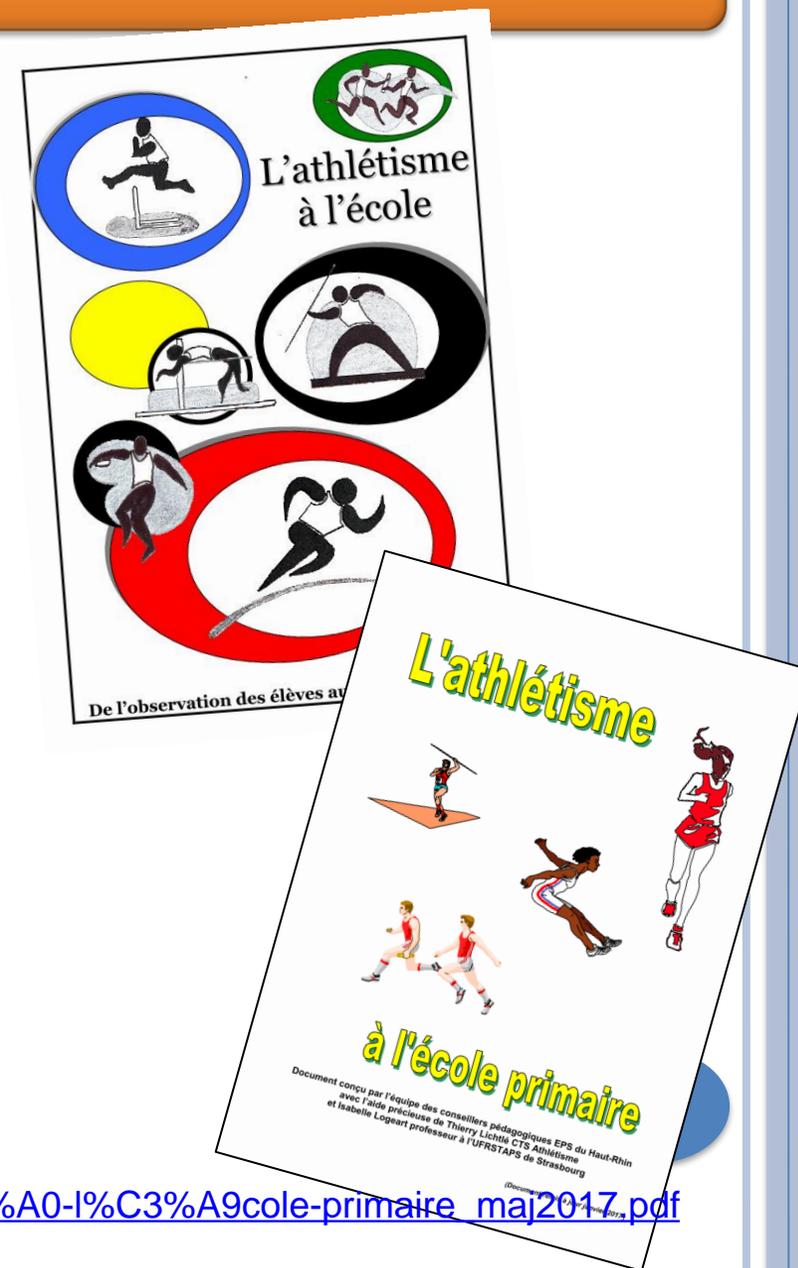
## POUR ALLER PLUS LOIN ....

Pour aller plus loin et avoir des situations, des attitudes observables, des remédiations, des consignes d'aide, je vous conseille le dossier suivant fait par les CP EPS de Moselle ou par ceux du Haut Rhin

Vous les trouverez sur Universitice ou aux adresses suivantes :

[https://www4.ac-nancy-metz.fr/eps57/IMG/pdf/doc\\_athle-2.pdf](https://www4.ac-nancy-metz.fr/eps57/IMG/pdf/doc_athle-2.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](http://www.circ-ien-illfurth.ac-strasbourg.fr/wp-content/uploads/2012/01/Lathl%C3%A9tisme-%C3%A0-l-%C3%A9cole-primaire_maj2017.pdf)



# 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](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](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

