

« Mise en œuvre d'un cycle athlétisme »

| 1 - Phase d'exploration | 2 - Phase de diversification | 3 - Phase structuration |
|--|--|--|
| Objectifs : | Objectif : | Objectif : |
| <ul style="list-style-type: none"> ☞ Découvrir la situation de référence ☞ Faire émerger les comportements spontanés | <ul style="list-style-type: none"> ☞ Rendre les comportements plus variés | <ul style="list-style-type: none"> ☞ Obtenir des comportements spécifiques ☞ Stabiliser les performances |
| Progression en « course de vitesse » | | |
| <p>Jeu de « chameau / chamois » Jeu « Le handicap » Jeux basé sur la notion de « poursuite » de l'autre.</p> <p>Faire courir les élèves dans des couloirs aménagés (présentation du dispositif de la rencontre : une ligne de départ, un signal, des zones à atteindre)</p> | <p>Jouer sur les composantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Du départ ; nature du signal - position - attention de l'élève - le travail s'effectue sur une courte distance. ⇒ Courir en ligne droite ; utiliser des lignes. ⇒ Arriver avant son « copain », ne pas attendre... | <p>Atteindre une zone et non franchir une ligne :</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Courir sur 4 secondes en C1 ⇒ Courir sur 6 secondes en C2 ⇒ Courir sur 8 secondes en C3 <p>Voir les documents « descriptif des épreuves de rencontre d'athlétisme » pour la position des zones sur le site de l'IA. pour la position des zones.</p> |
| Progression en « course de haies » | | |
| <p>Travailler sur différents parcours où les haies seront représentées par des objets posés à plat sur le sol. Ex : lattes, cordelette, briques...</p> <p>Il faut franchir les obstacles et ne pas les sauter.</p> | <p>Jouer sur les composantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Courir sur des parcours différenciés par l'espacement entre les haies. ⇒ Courir sur des parcours dont la hauteur des haies varie. <p>Rechercher une course à vitesse constante</p> | <p>Courir en franchissant des obstacles pour atteindre la zone la plus éloignée:</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ C1 pas d'objectif sur temps ⇒ Courir sur 6 secondes en C2 ⇒ Courir sur 8 secondes en C3 <p>Voir les documents « descriptif des épreuves de rencontre d'athlétisme » sur le site de l'IA. pour l'espacement des haies et la position des zones.</p> |

| Progression en « course de relais » | | |
|---|---|---|
| <p>Combiner une action de course avec l'échange d'un objet (témoin) au sein d'une équipe :</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Accepter de se passer un objet ⇒ Comprendre qu'il faut courir en équipe contre d'autres équipes | <p>Travailler la prise du relais de dos : (utiliser le dispositif de la fiche Rel 3^e du document « Athlétisme » * Le relayeur n'attend pas de face</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Il se prépare à recevoir le témoin <p><small>*livret remis lors des animations pédagogiques athlétisme ou à demander à votre CPC</small></p> | <p>Travailler le passage du relais en mouvement: (utiliser le dispositif de la fiche Rel 3^e du document « Athlétisme »* Matérialiser la zone d'échange du témoin.</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Réaliser des courses à 3/ 4 sur de petites distances pour mettre en avant le passage du relais <p>Ce travail est à combiner avec les acquis sur la course de vitesse.</p> <p><small>*livret remis lors des animations pédagogiques athlétisme ou à demander à votre CPC</small></p> |
| Progression en « course de durée » | | |
| <p>Courir sur une boucle / carré de :</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ C1, 80mètres/ 3minutes ⇒ C2, 100- 200mètres/ 9 minutes ⇒ C3, 200 - 400 mètres/ 12 minutes <p>Je cours le plus possible de tours. Je gagne un ticket à chaque tour réalisé.</p> | <p>Faire durer la durée : Reprendre les contraintes de temps et de distances en valorisant dans un tableau de résultats les enfants qui courent sur l'ensemble du travail par rapport à ceux qui alternent course et marche. (Voir document : enseignement de la course de durée à l'école primaire pour les barèmes et tableaux de résultats- voir site IA-Raphaël Coudert)</p> | <p>Augmenter sa performance de distance sur un temps donné: Reprendre les contraintes de temps et de distances en valorisant :</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Je fais durer la durée de ma course. ⇒ Je réalise la plus grande distance possible sur un temps de référence. <p>(Voir document : enseignement de la course de durée à l'école primaire pour les barèmes et tableaux de résultats)</p> |

Progression en « lancer loin »

Jeu « Le ballon château »

Jeu « Le lapin chasseur »

Jeux impliquant des lancers dans une direction donnée

Faire lancer des objets le plus loin possible dans une direction donnée

→ présentation du dispositif de la rencontre : une ligne à ne pas dépasser, des zones à atteindre, des consignes de sécurité

Jouer sur les composantes :

- ⇒ Lancer dans un axe défini
- ⇒ Adapter son geste à l'engin (objets à lancer variés : cerceaux, anneaux, balles, médecine-ball, Vortex, poids...)
- ⇒ Prendre son élan (jouer sur les postures de départ : à genoux, debout avec ou sans déplacements - en course droite, pas chassés, pas croisés)
- ⇒ Définir la meilleure trajectoire : contrainte d'un fil surélevé, cibles verticales...

Rappel : d'après les lois de la balistique, pour parcourir la plus grande distance, tout projectile doit décoller sous un angle d'environ 45°, quelle que soit sa vitesse de propulsion et sa nature

- ⇒ Endosser le rôle de juge

Atteindre la zone la plus éloignée

Voir les documents « descriptif des épreuves de rencontre d'athlétisme » pour la position des zones sur le site de l'IA.

Progression en « sauter loin »

| | | |
|---|--|--|
| <p>Jeu « Les trois rivières » Jeu avec tracés type marelles Jeux basé sur la notion de bonds, de foulées bondissantes</p> <p>Faire sauter les élèves en multi-bonds → comprendre le principe des « trois pas de géants » → présentation du dispositif de la rencontre : une zone d'élan, une planche d'appel, des zones à atteindre)</p> | <p>Jouer sur les composantes :</p> <ul style="list-style-type: none">⇒ Diversifier les types d'impulsion : principe de petits parcours (jouer sur l'emplacement et l'espacement des cerceaux ou lattes), un « sautoir » avec un foulard suspendu pour la dernière foulée (un but identifié)...⇒ Rendre efficiente la prise d'élan⇒ Prendre en compte la planche d'appel⇒ Poursuivre sa course après la troisième foulée⇒ Endosser le rôle de juge | <p>Atteindre la zone la plus éloignée</p> <p>Voir les documents « descriptif des épreuves de rencontre d'athlétisme » pour la position des zones sur le site de l'IA.</p> |
|---|--|--|