

ATHLETISME A L'ECOLE PRIMAIRE

CYCLE 3

C .FERREIRA
ETAPS VILLE de BEAUNE

JM. CLUZEAU
CPC EPS BEAUNE

MODULE D'APPRENTISSAGE EN EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE.

Compétences visées

Compétences spécifiques : **réaliser une performance**

Compétences générales : **s'engager lucidement dans l'action**

construire un projet d'action

mesurer et apprécier les effets de l'activité)

appliquer et construire des principes de vie collective

<p>Acquisitions spécifiques attendues Réaliser des enchainements de plus en plus complexes et variés et mesurer sa performance :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ en course (vitesse, haies, relais) ▪ en saut en longueur ▪ en lancer 	<p>Prolongements disciplinaires</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Maîtrise de la langue ▪ Mathématiques <p><i>Grandeurs et mesures (durées, longueurs)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sciences expérimentales <p><i>Le corps humain et l'éducation à la santé</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Education civique <p><i>S'ouvrir au monde</i></p> <p>En relation avec des événements sportifs (Jeux Olympiques etc.)</p>
<p>Démarche/ organisation pédagogique</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Proposer un échauffement et l'adapter à l'activité ▪ Optimiser l'activité des élèves en privilégiant le travail en ateliers simultanés ▪ Aider l'élève à mesurer ses progrès (fiche individuelle de performance). ▪ Privilégier les activités en extérieur. 	<p>Situations proposées</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 3 ateliers de coordination motrice <p>Courir vite</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. prendre un départ. 2. Course contre la montre 3. Course d'obstacles 4. Course de haies 5. Course en relais <p>Sauter</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Pied d'appel 7. Saut en longueur 8. Travailler sa course d'élan 9. enchaîner les 3 bonds <p>Lancer</p> <ol style="list-style-type: none"> 10. apprendre à viser une cible 14. lancer à bras cassé 15. lancer en rotation

Cycle 3 ATHLETISME *Compétences*

Compétences spécifiques

Réaliser une performance

Réaliser des enchainements d'actions de plus en plus complexes et variés et mesurer sa performance :

– **Courses**

–

Vitesse : prendre un départ rapide, et maintenir sa vitesse pendant 8 à 9 secondes.

Relais : s'élancer et recevoir ou passer un témoin sans ralentir, dans une zone d'une vingtaine de mètres.

Haies : prendre un départ rapide, courir et franchir trois haies basses en ralentissant le moins possible, finir vite.

En durée : courir à allure régulière sans s'essouffler pendant 8 à 12 minutes (selon les capacités de chacun)

Courir à différentes allures

Maintenir sa vitesse sur une course rapide ou une course longue (notion de types d'efforts variés)

Etre capable de le faire régulièrement et à une échéance donnée (rencontre etc...).

– **Sauts**

–

Longueur : après une dizaine de pas d'élan rapides, sauter (en un ou plusieurs bonds) le plus loin possible.

– **Lancers**

–

lancer de façon adaptée l'engin le plus loin possible, sans sortir de la zone d'élan.

Compétences générales

S'engager lucidement dans la pratique de l'activité

S'engager dans les activités :

- en choisissant les stratégies d'action les plus efficaces, ou les plus adaptées en fonction du milieu dans laquelle elles se déroulent : allure et technique de course en fonction du terrain, vitesse de la course d'élan, forme du geste de lancer...

- en anticipant sur les actions à réaliser : se fixer un contrat de performance réaliste (distance à parcourir distance, à franchir...) et le réaliser.

- en contrôlant ses émotions et leurs effets dans des situations de risque ou de difficulté : produire une performance en confrontation directe ou différée avec d'autres enfants sensiblement de même niveau. (situation de compétition).

- en gérant ses efforts avec efficacité et sécurité : adapter son allure de course à la distance parcourue.

Enrichir son répertoire de sensations motrices inhabituelles et leurs combinaisons :

- vitesse et déséquilibre (prendre un départ de vitesse), accélérations (fins de courses), envols (sauts) etc...

Construire de façon de plus en plus autonome un projet d'action

Formuler, mettre en œuvre des projets et s'engager contractuellement, individuellement ou collectivement, en utilisant ses ressources et ses connaissances de manière adaptée :

- pour viser une meilleure performance : se fixer un contrat de réalisation et le réaliser, par ex «Je vais sauter un peu plus loin »...

- pour acquérir des savoirs nouveaux : meilleure connaissance des familles d'activités athlétiques (leurs différentes formes d'action, leurs espaces et matériels spécifiques...)

- pour organiser sa vie physique : gérer ses efforts dans les différents types de courses.

Mesurer et apprécier les effets de l'activité

Apprécier, lire des indices de plus en plus nombreux et de plus en plus complexes

- les zones d'appel, de passage de témoin, les lignes d'arrivée...
- les autres coureurs, pour régler sa propre course.

Mettre en relation des notions d'espace et de temps : vitesse, accélération, durée, trajectoires, déplacements ...

- adapter sa vitesse à la distance à parcourir, dans les courses (et les courses d'élan dans les sauts)
- adapter la forme et la force de son lancer aux caractéristiques de l'engin (lourd ou léger)

Identifier, sélectionner et appliquer des principes pour agir méthodiquement

-(faire des hypothèses d'action, identifier des constantes, anticiper...)

- adapter sa technique de course aux terrain ..
- connaître les réactions cardio-vasculaires à l'effort et adapter son allure à la distance de la course et à son rythme cardiaque.

- savoir prendre une course d'élan efficace pour sauter loin : connaître son nombre de pas d'élan nécessaires pour prendre son impulsion dans la zone favorable.

Situer son niveau de capacités motrices et de ressources corporelles et affectives pour réaliser des actions précises et/ou pour s'engager dans un type d'effort particulier : connaître ses points forts en course ,sauts, lancers...

Mesurer et prendre un risque acceptable en fonction de ses ressources :

- accepter de se mesurer à d'autres de force sensiblement égale (courses, sauts ou lancers)

Évaluer, juger, mesurer ses performances et celles des autres avec des critères objectifs :

- comprendre les protocoles de mesure
- utiliser un chronomètre, un décamètre etc. pour mesurer les longueurs de saut, les distances de lancer, les temps de course.

Identifier et décrire :

- différentes actions mettant le corps et ses segments dans différentes positions : impulsions de saut en longueur, multibonds, projections d'objets lourds ou légers...
- différents types d'efforts et leurs effets sur l'organisme et la santé : savoir ce que produit un effort bref et intense, ou plus long et moins intense (course de vitesse/course de durée),.

**Se confronter à l'application et à la construction des règles de vie et de fonctionnement
Collectif**

**Se conduire dans le groupe en fonction de règles (de sécurité, entre autres)
que l'on connaît, que l'on comprend, que l'on respecte, et que l'on peut
expliquer aux autres :**

- s'assurer que la place est libre pour sauter ou lancer
- remettre en place ou en état le matériel pour le passage du suivant...

**Coopérer, adopter des attitudes d'écoute, d'aide, de tolérance et de respect
des autres pour agir ensemble ou élaborer en commun des projets :**

- aider un camarade à prendre ses marques.
- conseiller un camarade sur la meilleure façon de s'y prendre pour réussir

ATHLETISME *Maitrise de la langue*

Compétences *Exemples de mise en œuvre*

Utiliser un lexique spécifique

S'approprier des termes comme

“triple bond, haies, témoin, relais,
bras cassé, impulsion, course d'élan,
etc.”

Décider une organisation, discuter,
débatte ...

Parler

Expliciter les difficultés que l'on rencontre
dans une activité

Commenter les actions, les difficultés,
Échanger sur l'activité, les situations,
les comportements.

Lire une règle de jeu, une fiche technique,
et les mettre en œuvre.

Lire les règles et se les approprier.

Prendre des informations dans un tableau.

Comprendre l'organisation des ateliers.

Lire Trouver des informations concernant les activités sportives de référence des activités
pratiquées.

Se documenter sur l'activité

« athlétisme » (web – revues –
documents) lire les journaux et suivre
l'actualité.

Rédiger une fiche technique permettant de
réaliser un jeu (matériel, durée, lieu ...)

Rédiger une fiche d'atelier pour un
autre groupe, des correspondants...

Noter les performances réalisées et les
présenter de manière à réutiliser
l'information dans les prochaines séances.

Élaborer des fiches d'évaluation et
savoir les utiliser (performances en
courses, sauts, lancers).

Écrire

Rendre compte d'un évènement sportif auquel la classe a participé

Faire le compte rendu d'une séance, d'une rencontre, à destination du
journal de l'école, du journal local, du site de l'école des correspondants...

Cycle 3 ATHLETISME

1/ Échauffement

2/ Travail sur la foulée et les appuis

Acquisition

visée Mettre les élèves dans les meilleures conditions d'entrée dans l'activité athlétisme.

Durée La durée de l'échauffement ne dépassera pas 10 min.

Matériel Plots / cerceaux / lattes / tracés

Atelier 1

But

Course en slalom à l'aller et course arrière au retour

Consignes

Aller : courir en slalom entre les portes

Retour : en fixant un plot placé devant soi, courir en arrière et passer à travers une porte matérialisée par 2 plots.

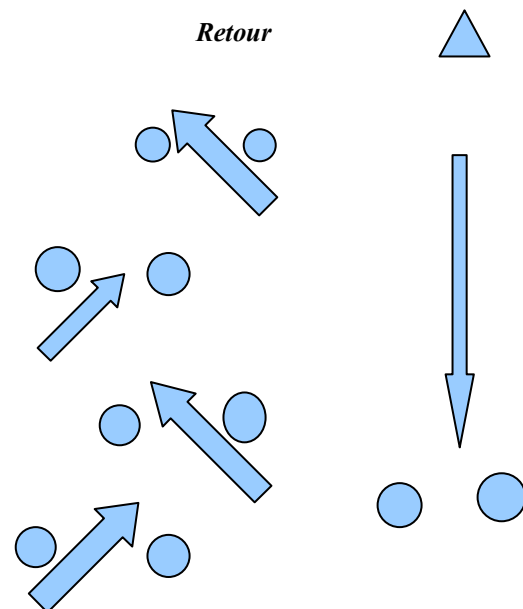
Recommandations

- organiser plusieurs ateliers parallèles.
- faire réaliser plusieurs passages.

Variables

Espace

- jouer sur la distance de course
- utiliser des terrains divers



Atelier 2

But Travail de la fréquence et de l'amplitude de course, *lever les genoux buste droit.*

Consignes

Courir en posant un pied entre chaque latte

Recommandations

Aller : travail sur la fréquence (lattes rapprochées)

Retour : travail sur l'amplitude (lattes espacées)

Variables

Espace

- jouer sur la distance de course

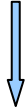
- proposer de surélever les lattes sur des coupelles (5CM)

-



Aller

Retour



Atelier 3

But

Coordination motrice sur petits bonds (rebondir)

Consignes

1/ rebondir à cloche pied (2 appuis) puis avec l'autre jambe de l'autre côté de la ligne.

2/ courir en prenant appui de chaque côté du couloir

3/ courir et poser obligatoirement le pied sur la ligne



Recommandations

Sécurité : les lignes sont tracées (craie) espace de 20 à 30 cm EX:1 , 40 cm EX:3

Variables

- faire plus vite
- espacer les lattes (exercices 2 et 3).

Cycle 3 ATHLETISME

Situation 1 :

- 1/ réagir à un signal
- 2/respecter son couloir
- 3/ dépasser la ligne d'arrivée
- 4/courir vite

Acquisition visée : Réagir à un départ rapide

Matériel : Plots - foulards – claquoir

1/ réagir à un signal (proposer différents types de signaux , visuels , sonores etc) assis, couché ,à genoux tout en respectant la ligne de départ. distance sur 20M.

2/ respecter son couloir : prendre le départ dos à la ligne de départ et au signal, faire demi-tour et courir dans son couloir. distance sur 20M

3/partir au signal et franchir la ligne d'arrivée pour aller toucher un plot au sol au delà (4 à 5 m derrière la ligne pour ne pas ralentir sur la ligne). distance sur 20M

4/courir vite.

Rattraper son camarade

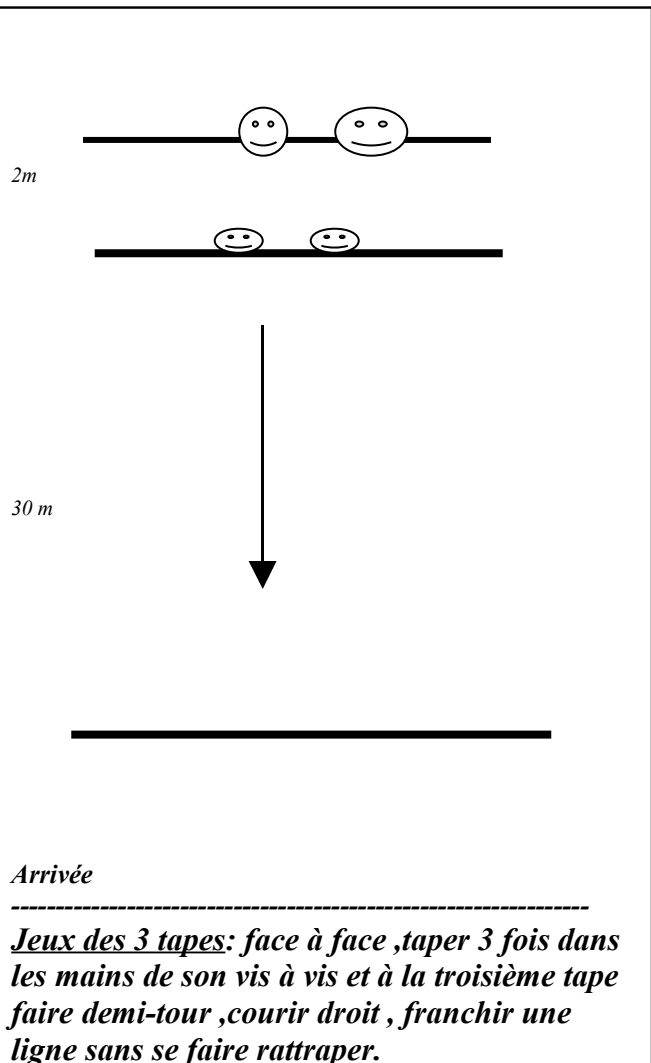
Organisation

2 lions 2 gazelles

Consignes

Au signal du starter (à vos marques / prêts / partez),

les élèves courent et franchissent la ligne d'arrivée. Le 1^{er} essaie de ne pas se faire rattraper ou dépasser par le 2^{ème} avant la ligne d'arrivée .distance sur 30M



Variables pour faire évoluer la situation

Espace Allonger ou raccourcir l'espace entre les 2 coureurs.

Allonger ou raccourcir la distance de course
les lions partent assis.

Cycle2/ 3 ATHLETISME

Situation 2 : courir vite

Acquisition visée Prendre un départ rapide et maintenir sa vitesse jusqu'à la ligne.

Matériel Plots - chronomètre - claquoir - sifflet
UN ENFANT DONNE LE DEPART

Situation **Course contre la montre**

But

Parcourir la plus grande distance en un temps donné.

Organisation

Elèves par 2 (1 coureur / 1 juge)

A partir de 20 m, matérialiser des zones de 5m sur une distance totale de 40 m environ.

Consignes

Départ au signal du starter (A vos marques / prêts / go).

Un juge note, au bout de 7s de course (signal sonore : sifflet), la zone atteinte par le coureur.(1) (2) (3) (...)

Recommandations

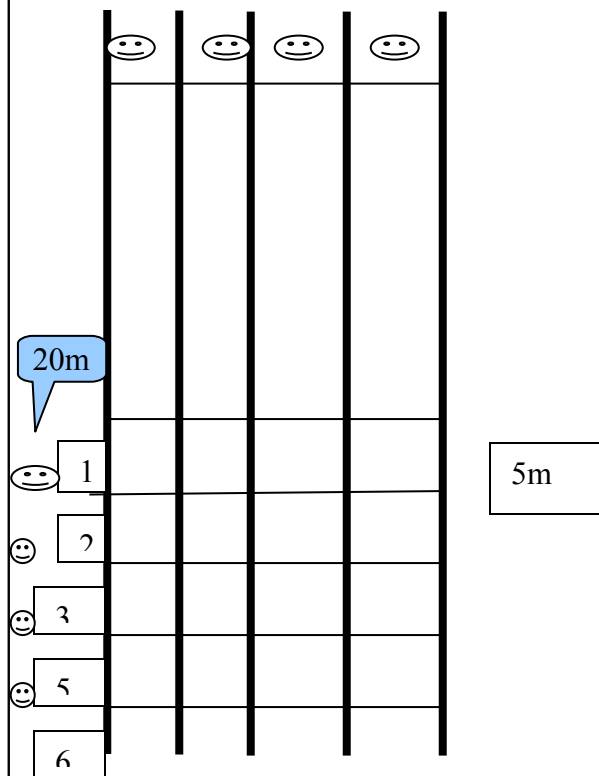
Faire courir les élèves par 3 ou 4 (groupes homogènes).

Critères de réussite

Atteindre la zone la plus éloignée possible.

- 1 5m
- 2 5m
- 3 5m
- 4 5m
- 5 5m
- 6 5m

40m



Variables pour faire évoluer la situation

Temps Diminuer le temps pour travailler la vitesse de réaction au signal sonore.

Augmenter le temps pour travailler la conservation de la vitesse.

Travailler sur une fiche temps (jointe au document)

BAREMES COURSE PLATE CYCLE 3.

en seconde et 1/10


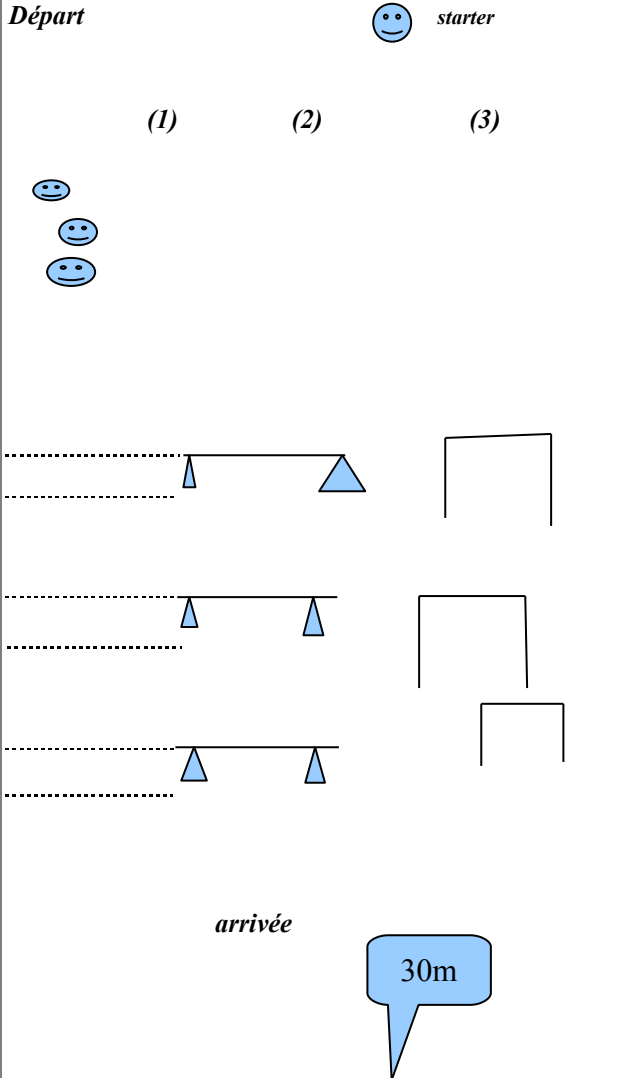
	POINTS	COURSE PLATE 40m
CE2	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	9"9 et plus 9"9 à 9"4 9"4 à 8"9 8"9 à 8"4 8"4 à 7"9 7"9 à 7"5 7"5 à 7"2 7"2 à 7" 7" à 6"8 6"8 et moins
CM1	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	9"6 et plus 9"6 à 9"1 9"1 à 8"6 8"6 à 8"1 8"1 à 7"7 7"7 à 7"3 7"3 à 7" 7" à 6"8 6"8 à 6"6 6"6 et moins
CM2	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	9"3 et plus 9"3 à 8"8 8"8 à 8"3 8"3 à 7"9 7"9 à 7"5 7"5 à 7"1 7"1 à 6"8 6"8 à 6"6 6"6 à 6"4 6"4 et plus

Cycle 3 ATHLETISME *Situation 3 : courir /franchir*

Acquisition visée:

Prendre un départ rapide et courir vite en franchissant des obstacles divers.

Matériel Haies - plots - claquoir - lattes - chronomètres

<p>Échauffement/ sur des lattes au sol , puis sur lattes sur coupelles , les haies sont séparées d'une impulsion puis de deux impulsions (pour changer de pied). On espace ensuite pour augmenter sur 3 à 4 impulsions et travailler sur la régularité. Etre vigilant que l'enfant ne saute pas mais franchisse en enchaînement sans chercher un temps de suspension; Situation Course d'obstacles</p> <p>But: Travailler le franchissement.</p> <p>Organisation Mettre en place 3 couloirs de 30 m environ : - (1)un franchissement de « rivières », - (2)un franchissement de lattes sur plots (20 cm), - (3)un franchissement de haies (30 cm). Atelier pour un groupe de 8 à 10 élèves dont 1 <i>starter</i> et 3 <i>chronométreurs</i>.</p> <p>Consignes Courir le plus vite possible sur les différents parcours proposés : franchissement de rivières, franchissement de lattes sur plots, franchissement de haies.</p> <p>Recommandations Départ des élèves par vagues. L'espacement des lattes doit correspondre à la foulée de franchissement sur les haies. Le franchissement s'effectue dans la continuité de la course sans piétinement.</p> <p>Critères de réussite Améliorer d'un passage à l'autre son temps sur <i>chacun des couloirs proposés.</i></p>	<p>Départ  <i>starter</i></p> <p>(1) (2) (3)</p>  <p>arrivée</p> <p>30m</p>
--	---

Variables pour faire évoluer la situation

Espace Allonger ou raccourcir la distance de course.

Allonger ou raccourcir l'espace entre les obstacles. Course parallèle sur 40m avec obstacles différents.

Cycle 3 ATHLETISME

Situation 4 : courir/franchir

Acquisition visée

Prendre un départ rapide et courir vite en franchissant des haies sans piétinement..

Matériel Haies - plots - claquoir -

<p>Situation Course de haies</p> <p>But Travailler le rythme de course.</p> <p>Organisation Elèves par 4 (2 coureurs / 2 juges) Distance de 40m / 4 haies de 30cm chacune, placées à 11m, 17m, 23m, 29m du départ.</p> <p>Mettre en place 2 couloirs parallèles de 40m : l'un avec 2 haies et l'autre avec 4 haies. <i>(faire comprendre à l'enfant du temps qu'il perd en franchissant des haies pour qu'il essaie ensuite de perdre le moins de temps possible en adaptant sa course et son franchissement)</i></p> <p>Entre les deux couloirs poser 3 plots tous les 3 m avant la ligne d'arrivée.</p> <p>Consignes Au signal du starter (A vos marques, prêts, partez), deux élèves (de niveau moteur sensiblement égal) courent ensemble. Les juges observent et notent, à l'aide des plots, l'écart à l'arrivée entre le coureur sur le couloir à 2 haies et l'autre coureur.</p> <p>Recommandations : les enfants restent droits, buste droit et genoux hauts.</p> <p>Critères de réussite : Réduire d'un essai à l'autre l'écart avec le coureur sur le plat.</p>	<p>Départ starter</p> <p>11m</p> <p>6m</p> <p>6m</p> <p>6m</p> <p>11m</p> <p>Arrivée</p>
--	--

Variables pour faire évoluer la situation

Prise de repères: Réduire la longueur des zones des plots (ex : tous les 2 m) afin d'affiner la performance.

- réduire les espaces entre les haies ou les allonger afin que les élèves "testent" leurs foulées intermédiaires.

BAREMES ATHLETISME COURSE DE HAIES 40 m.

	POINTS	COURSE DE HAIES 40 m(en seconde et 1/10)
CE 2	1	11"1 et plus
	2	11"1 à 10"6
	3	10"6 à 10"1
	4	10"1 à 9"6
	5	9"6 à 9"1
	6	9"1 à 8"6
	7	8"6 à 8"1
	8	8"1 à 7"7
	9	7"7 à 7"3
	10	7"3 et moins
CM1	1	10"08 et plus
	2	10"08 à 10"3
	3	10"03 à 9"8
	4	9"08 à 9"2
	5	9"2 à 8"8
	6	8"8 à 8"3
	7	8"3 à 7"9
	8	7"9 à 7"5
	9	7"5 à 7"1
	10	7"1 et moins
CM2	1	10"5 et plus
	2	10"5 à 10"0
	3	10"0 à 9"5
	4	9"5 à 9"0
	5	9"0 à 8"5
	6	8"5 à 8"1
	7	8"1 à 7"7
	8	7"7 à 7"3
	9	7"3 à 6"9
	10	6"9 et moins

Cycle 3 ATHLETISME

Situation 5 : courir vite et transmettre

Acquisition visée

Courir vite en relais.

Passer et/ou recevoir un témoin dans une zone.

Matériel : Témoins - plots - claquoir - chronomètres

Situation Course en relais

But : passer un témoin de la bonne main, sans le faire tomber .

Relais classique avec couloir (cf rencontre fin d'année).

1/transmettre le témoin EN MARCHANT.
les élèves sont en colonne l'un derrière l'autre (écart de 2m entre eux) tous face à la ligne d'arrivée.

Le dernier a le témoin et passe le témoin à celui qui le précède en venant se positionner à COTE de lui du côté de la main proposée .

Organisation : par groupe de 5 ou 6.

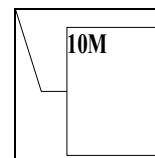
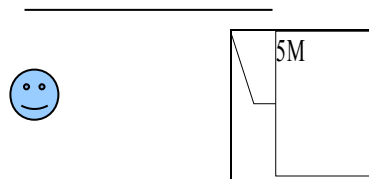
Critère de réussite : le témoin est tenu dans la bonne main et le passeur se place bien à côté.

* en trotinant , respectant l'allure de course du groupe.

2/ Même jeu mais écart entre les enfants de 10m. Le passeur va accélérer (légèrement) pour passer le témoin.

Critère de réussite :
anticiper la tenue et la position de passage dans la course.

3/ même organisation de jeu espace de 15 m entre joueurs. Le receveur est dans une rivière balisée de 5 m le passage doit s'effectuer dedans.



Consignes:

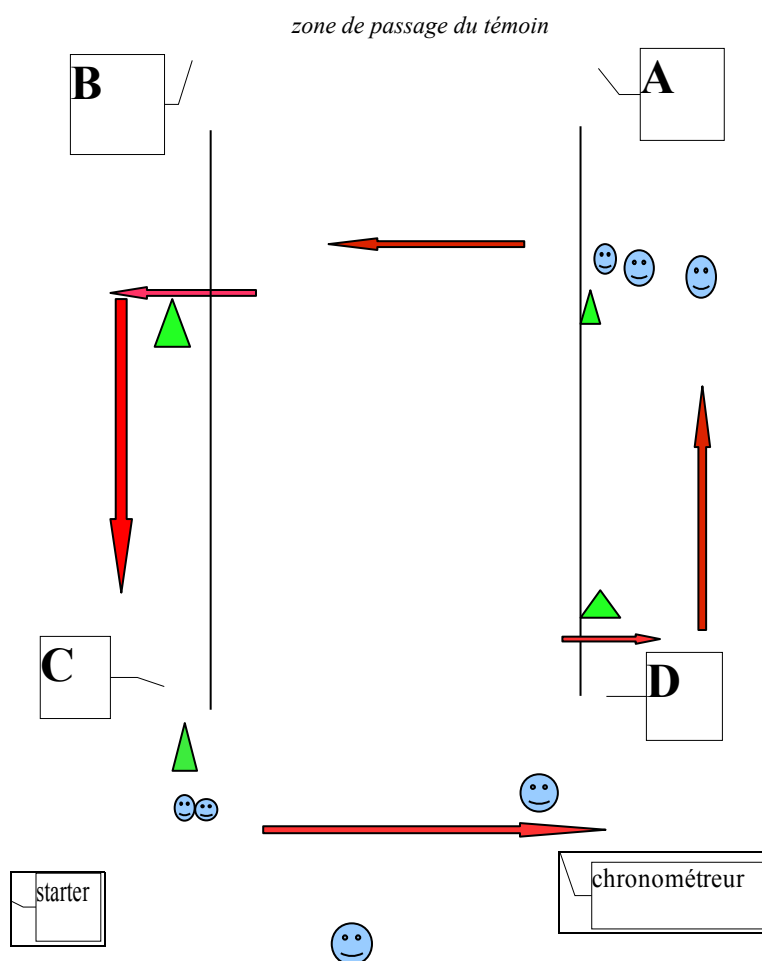
passeur je me place du bon côté et à côté d'un geste de bas en haut.

Receveur: je commence à courir quant le passeur aborde la ligne des 5 m , course lente , garder le bras sur le côté , regard vers l'avant

recommandations: respecter son couloirs, transmettre ,respecter la zone de transmission et franchir la ligne

4/

4X30M



But

Apprendre à se passer le témoin dans un espace donné.

Organisation

1 groupe de 6 élèves + 1 chronomètreur + 1 starter.

1 parcours fermé avec 1 zone de 10 m de large.

Consignes

Au signal du starter (A vos marques, prêts, partez), le n°1 part et va transmettre le témoin au n°2 dans la zone CD.

Le n°2 ira transmettre à son tour le témoin au n°3 dans la zone AB et ainsi de suite jusqu'au n°6.

Recommandations

Courir sur un terrain plat et en bon état.

Insister sur le départ « lancé » des relayeurs, la transmission devant s'effectuer en course.

Critères de réussite :

Réussir tous les passages dans les 2 zones en réduisant à chaque course le temps .

Variables pour faire évoluer la situation Espace Réduire la distance des zones de transmission.

Variation des distances de course.

Nombre d'élèves Diminuer ou augmenter le nombre d'élèves de l'équipe

Cycle 3 ATHLETISME

Situation 8 : sauter en triple bond

Acquisition visée

enchaîner trois foulées bondissantes ,réception pieds joints.

Matériel Plots – sol souple-coupelles -cordes

Situation: **impulsion** (situation d'apprentissage qui peut ensuite être réitérée en échauffement pour une séance de saut)

3 ateliers pour la classe organisée en 3 équipes.

1/ enchaîner les sauts cloche pieds par dessus une corde, proposer passage pied droit , puis gauche.



On espace à terme les cordes jusqu'à 1M.

2/ Enchaîner **des foulées bondissantes** et réception **pieds joints**.



En foulées bondissantes on enchaîne 4 foulées puis à la 5ème réception pieds joints. Puis il repart pour une nouvelle série sur l'autre pied.

(si en réussite, espacer les cordes maxi à 1 m).

3/ **Foulées bondissantes.**

Dans une zone de 10M repérée par des plots , l'élève doit enchaîner des foulées bondissantes dans des zones où l'on place une petite haie de 20cm pour se réceptionner pieds joints au bout de la zone.

OBJECTIF: courir /franchir/rebondir et se réceptionner à terme pieds joints.

Situation **Multibonds**

1/ But

Enchaîner 2 foulées bondissantes plus une foulée réception pieds joints.

Organisation

Travail en 2 colonnes. 2 observateurs par colonne à côté du sautoir.(voir dessin dessous)

2/ Même organisation .

Travail en 2 colonnes. 2 observateurs par colonne à côté du sautoir.

OBJECTIF: trouver la bonne distance d'impulsion

Sur le schéma (en dessous) couper la zone d'appel en deux , une à 2,50 m du sable et une autre à 3,50m. (en gros)

Les enfants essaient sur les deux distances et voient sur laquelle ils sont le mieux pour réaliser leurs deux foulées plus une et réception pieds joints .

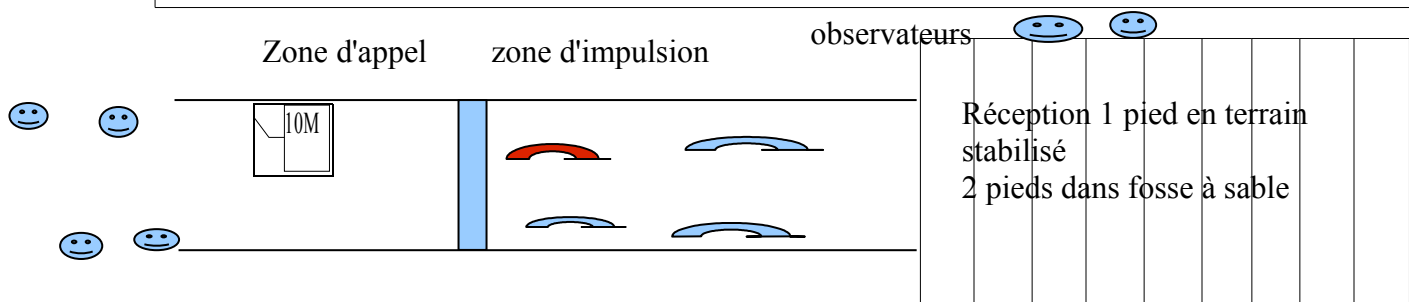
Variante : adapter le jeu en matérialisant des rivières dans le sable avec des points.

3/ OBJECTIF :situation de recherche de la meilleure performance.

Organisation

Travail en 2 colonnes. 2 observateurs par colonne à côté du sautoir.

OBJECTIF :Le décamètre(un de chaque côté puisque deux distance d'appel différentes) : apprendre à mesurer sur une empreinte et en respectant la zone d'appel et donner la distance au sauteur.



BAREMES TRIPLE BONDS EN METRE. Cycle 3

	POINTS	TRIPLE BONDS EN METRE
CE 2	1	0,00 à 4,10
	2	4,10 à 4,40
	3	4,40 à 4,70
	4	4,70 à 5,10
	5	5,10 à 5,50
	6	5,50 à 5,80
	7	5,80 à 6,10
	8	6,10 à 6,40
	9	6,40 à 6,70
	10	6,70 et plus
CM1	1	0,00 à 4,10
	2	4,80 à 5,10
	3	5,10 à 5'50
	4	5'50 à 5,90
	5	5,90 à 6,30
	6	6,30 à 6,60
	7	6,60 à 6,90
	8	6,90 à 7,20
	9	7,20 à 7,50
	10	7,50 et plus
CM2	1	0,00 à 5,20
	2	5,20 à 5,60
	3	5,60 à 6,00
	4	6,00 à 6,40
	5	6,40 à 6,80
	6	6,80 à 7,10
	7	7,10 à 7,40
	8	7,40 à 7,70
	9	7,70 à 8,00
	10	8,00 et plus

Cycle 3 ATHLETISME

Situation 9: lancer de précision

Acquisition visée : Lancer à bras cassé.

Matériel Balles de tennis – plots – mur avec cible

Echauffement : membres supérieurs, déplacements et mouvements de bras ... pousser sur les jambes, foulées bondissantes.

Situation Le fronton

But

Apprendre à viser une cible avec un geste dirigé.

Organisation

Phase 1

Trois ateliers : cibles différentes

1/ caisse posée au sol : lancer à bras cassé avec une balle on varie les distances de 3 à 5m .

2/ cible au mur à un mètre du sol (idem)

3/ cible style basket (1,50 et 2 m du sol)

on joue sur la grosseur de l'objet balle , ballon , mousse , plastique etc.

je réussis je m'éloigne de la cible en ayant placé bras porteur et pied opposé.

Les enfants tournent sur les ateliers

Phase 2

En binôme, un lanceur et un observateur notant la performance.

Consignes sur trois lancers additionner le nombre de points réussis

Sans élan, lancer en visant la cible sur le mur de manière à ce que la balle touche le plus précisément possible.

Recommandations

Position du corps : de profil, pied avant opposé au bras lanceur.

Finir le geste, bras tendu, en accompagnant la balle en direction de la cible.

La main libre sert de viseur

Critères de réussite

Améliorer sa performance au fil des essais.

Cycle 3 ATHLETISME *Situation 10 : lancer loin*

Acquisition visée Lancer loin à bras cassé

Matériel Balles de tennis – plots – terrain repéré en mètres.

Echauffement :...

Situation Lancer loin

But

Lancer le plus loin possible à bras cassé.

Phase 1

3 ateliers/ recherche de puissance des membres supérieurs.

1/Lancer une balle de tennis à genoux ou assis au dessus un filet de tennis (ou l'équivalent) à bras cassé.

2/ recherche de la hauteur, le bras porteur , pied opposé , debout lancer au dessus d'un but de hand 2M ou équivalent . On commence à 10 m et on recule de 3 m en 3 m jusqu'à 20M .

3/ l'élan :

un déplacement en pas chassés , bras porteur déjà en place durant le déplacement . Avant la ligne d'appel on transfère le poids du corps de l'arrière vers l'avant sans franchir la zone d'appel délimitée par une corde et **lancer dans un couloir de 5 m de large (délimité par des cordes).**

Phase 2 évaluation

Organisation

En binôme sur un terrain de hand partagé en deux dans la longueur par un décimètre posé au sol.

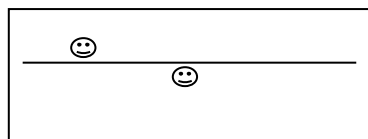
Deux équipes en parallèle lancent. le binôme du lanceur se place sur la graduation du décimètre à l'endroit où tombe la balle . Sur trois lancers successifs le binôme sert de "fiche" et avance si le lancer est meilleur, à la fin des trois lancers on valide la meilleure performance.

Consignes

Lancer à bras cassé le plus loin possible(balle à hauteur de la tête) une balle de tennis avec ou sans élan. sans dépasser la ligne d'appel délimitée par une corde .

Critères de réussite

Atteindre 15m au CE2, 20m au CM1, 25m au CM2.



Cycle 3 ATHLETISME *Situation 11 : lancer en rotation.*

Acquisition visée Lancer loin en rotation.

Matériel Cerceaux – ballons - plots

Situation **Rotation**

But

Lancer le plus loin possible en rotation.

Organisation

Cerceaux , anneaux lestés

Échauffement : membres supérieurs , puis rotation à gauche et à droite , se sentir le mieux possible. Prendre conscience qu'une rotation ,c'est tourner sur soi.
Les bras sont à l'horizontal pour faire planer l'objet.

Technique du geste : De profil à la cible , la main libre en direction de cette dernière_ on met en place la demi rotation avec transfert du corps sur l'avant , le bras avant équilibre et donne la direction et l'arrêt du bras lanceur , ce dernier est à l'horizontal, la main lâche l'objet simultanément avec le passage de la hanche du bras lanceur.

2 ateliers :

1/ **lancer haut** , on lance un cerceau par dessus l'élastique, à 2 m de haut (ou un but de hand)
Les enfants lancent trois par trois à une distance de 5 ou 6 m , on recule en fonction de la réussite .

PERSONNE DEVANT LA ZONE DE LANCER/

Les autres s'exercent par derrière sans lancer

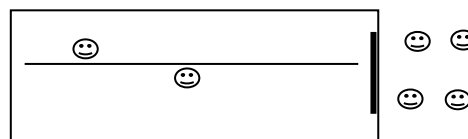
2/ **lancer droit** en direction de son binôme. Les enfants sont séparés de 20 m . Le lanceur lance en direction de son binôme . Les lanceurs sont tous du même côté. La distance entre les deux élève lanceur et partenaire est telle que jamais le cerceau n'atteint **jamais** son but mais respecte la trajectoire.

Evaluation :



décamètre

1



Avec des anneaux plastiques pleins

BAREMES LANCER EN ROTATION. En mètres.

	PTS	BAREMES LANCER EN ROTATION. En mètres.
CE 2	1	8 et plus
	2	9 à 10
	3	10 à 11
	4	11 à 12
	5	12 à 13
	6	13 à 14
	7	14 à 15
	8	15 à 16
	9	16 à 17
	10	17 et plus
CM1	1	10 et plus
	2	11 à 12
	3	12 à 13
	4	13 à 14
	5	14 à 15
	6	15 à 16
	7	16 à 17
	8	17 à 18
	9	18 à 19
	10	19 et plus
CM2	1	12 et 13
	2	13 à 14
	3	14 à 15
	4	15 à 16
	5	16 à 17
	6	17 à 18
	7	18 à 19
	8	19 à 20
	9	20 à 21
	10	21 et plus