

# Les activités athlétiques

## au CYCLE 2

- COURIR
- SAUTER
- LANCER

# SOMMAIRE

1. <u>Définition de l'athlétisme à l'école</u> .....	<u>page 3</u>
2. <u>Que disent les programmes ?</u> .....	<u>page 4</u>
3. <u>Quelques principes</u> .....	<u>page 5</u>
4. <u>COURIR</u> .....	<u>page 11</u>
4.a. <u>COURIR VITE (avec ou sans obstacle)</u> .....	<u>page 11</u>
4.b. <u>COURIR LONGTEMPS</u> .....	<u>page 13</u>
5. <u>SAUTER</u> .....	<u>page 15</u>
5.a. <u>SAUTER LOIN</u> .....	<u>page 15</u>
5.b. <u>SAUTER HAUT</u> .....	<u>page 17</u>
6. <u>LANCER</u> .....	<u>page 19</u>
6.a. <u>LANCER PRECIS</u> .....	<u>page 19</u>
6.b. <u>LANCER LOIN</u> .....	<u>page 21</u>
7. <u>Répertoire des situations</u> .....	<u>page 23</u>
8. <u>La RENCONTRE USEP « Athlétisme C2 »</u> .....	<u>page 55</u>
9. <u>Ressources / Bibliographie</u> .....	<u>page 59</u>

# 1. Définition de l'athlétisme à l'école

➤ **OBJECTIF :** « Produire, entretenir et restituer de façon optimale une énergie pour projeter son corps ou un engin, pour **courir le plus vite ou le plus longtemps possible, sauter le plus haut ou le plus loin possible, lancer un engin le plus loin possible**, dans un espace normé où se réalisent, se mesurent et se comparent des performances. »

➤ **TRANSFORMATIONS ATTENDUES :**

D'une activité motrice spontanée  A la construction d'un projet athlétique

D'une motricité désordonnée  Vers une motricité équilibrée et coordonnée

➤ **PROBLEMATIQUES PEDAGOGIQUES :**

- 3 activités à traiter : **COURIR, SAUTER, LANCER**
- Il faut **mesurer les performances** (pour rendre les progrès des élèves « visibles »)
- Il faut proposer des **tâches, des situations simples qui font progresser** les élèves
- Il faut mettre en relation **performance et manière de faire**

➤ **Difficultés à prendre en compte pour l'élaboration d'un module :**

- Beaucoup de **contenus d'apprentissages** différents à prendre en compte
- **Matériel** nécessaire pour mesurer : cônes, chronomètres, plots, ...
- Le **temps d'activité** de l'élève ne doit pas être limité par le dispositif (cf. temps d'attente)
- Les élèves font, mais **qu'apprennent-ils** ? Peu de retours sur les actions, peu de manières de faire imposées, ...
- Une **organisation** à définir en fonction des objectifs (ateliers tournants, dispositif étoile, situation collective, ...)
- Gérer la **SECURITE**

## 2. Que disent les programmes ?

### Extrait Eduscol :

#### **Le champ d'apprentissage 1 : produire une performance maximale, mesurée à une échéance donnée**

Ce champ rassemble des activités qui permettent à l'élève de se confronter à la notion de performance : courir plus vite, plus loin et/ou plus longtemps, sauter plus haut, lancer plus loin, ... Pour l'élève, il s'agit de se dépasser, de se défier ou de défier les autres, dans des situations qui amènent à mesurer des durées ou des distances. Il va « se battre contre le mètre ou le chronomètre ».

**La performance est maximale**, au regard des possibilités de chaque élève ;

**La performance est mesurée**, objectivée : elle est indiquée par un temps, une distance, une longueur franchie ;

**La performance est à une échéance donnée** : la réalisation de la performance est programmée, elle est l'aboutissement d'une préparation durant laquelle l'élève est amené à planifier et à se préparer. Durant cette préparation, l'élève éprouve ses limites et apprend à utiliser au mieux ses possibilités motrices pour réaliser sa meilleure performance possible.

#### **Attendus de fin de cycle 2 :**

- Courir, sauter, lancer à des intensités et des durées variables dans des contextes adaptés ;
- Savoir différencier : courir vite et courir longtemps / lancer loin et lancer précis / sauter haut et sauter loin ;
- Accepter de viser une performance mesurée et de se confronter aux autres ;
- Remplir quelques rôles spécifiques.

## Contribution du champ d'apprentissage 1 - *Produire une performance maximale, mesurée à une échéance donnée* - aux compétences générales et aux domaines du socle

DOMAINES DU SOCLE	COMPÉTENCES GÉNÉRALES EN EPS	DÉCLINAISON DANS LE CHAMP D'APPRENTISSAGE 1	ATTENDUS DE FIN DE CYCLE 2 LES PLUS CONCERNÉS
DOMAINE 1 Les langages pour penser et communiquer	Développer sa motricité et construire un langage au corps.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Acquérir des coordinations motrices efficaces pour créer, conserver et transmettre de la vitesse ;</li> <li>Construire une adresse gestuelle et corporelle bilatérale ;</li> <li>Utiliser des repères externes pour maîtriser et réguler ses actions motrices ;</li> <li>Mobiliser ses ressources de façon maximale.</li> </ul>	Courir, sauter, lancer à des intensités et des durées variables dans des contextes adaptés.
DOMAINE 2 Les méthodes et outils pour apprendre	S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apprendre par l'action et la répétition, par le constat de ses résultats à l'aide de repères spatio-temporels simples et concrets (connaissance du résultat immédiate : cibles à atteindre, zones ou plots à franchir adossés à des points...) ;</li> <li>Identifier les actions qui permettent la meilleure efficacité ;</li> <li>Découvrir des habitudes (méthodes) de travail : se préparer avant un effort, respecter les consignes et l'espace de travail sur un atelier.</li> </ul>	Savoir différencier : courir vite et courir longtemps / lancer loin et lancer précis / sauter haut et sauter loin.
DOMAINE 3 La formation de la personne et du citoyen	Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités pour apprendre à vivre ensemble.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assurer des rôles pour mesurer, recueillir des performances.</li> </ul>	Accepter de viser une performance mesurée et de se confronter aux autres. Remplir quelques rôles spécifiques.
DOMAINE 4 Les systèmes naturels et les systèmes techniques	Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mobiliser de façon maximale ses ressources pour produire des efforts à des intensités variables ;</li> <li>Découvrir des exercices et des situations pour préparer son corps de façon progressive à produire des efforts à des intensités importantes ;</li> <li>Pratiquer dans le respect des règles de sécurité édictées par le professeur (agir en sécurité pour soi et pour les autres).</li> </ul>	Accepter de viser une performance mesurée.
DOMAINE 5 Les représentations du monde et l'activité humaine	S'approprier une culture physique sportive et artistique.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Découvrir le sens des activités athlétiques dans des contextes adaptés aux ressources des élèves par la confrontation et / ou la production d'une performance mesurée ;</li> <li>Construire des repères simples et concrets de performance athlétique pour découvrir ses capacités.</li> </ul>	Courir, sauter, lancer dans des contextes adaptés. Accepter de viser une performance mesurée et de se confronter aux autres. Remplir quelques rôles spécifiques.

### 3. Quelques principes

- **Rendre les résultats des élèves visibles à leurs yeux :**
  - 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
- **Comment rendre ces résultats visibles ?**
  - Délimiter des zones de performance
  - Attribuer un nombre de points par zone
  - Garder le même codage d'un atelier à l'autre
  - Un code couleur peut être attribué à chaque zone

COURSE	SAUT	LANCER	BAREME
Blanc (1 <sup>er</sup> niveau)			1 point
Jaune (2 <sup>ème</sup> niveau)			2 points
Vert (3 <sup>ème</sup> niveau)			3 points
Bleu (4 <sup>ème</sup> niveau)			4 points
Rouge (5 <sup>ème</sup> niveau)			5 points

➤ Structurer les apprentissages pour apprendre et progresser

Un dispositif  
stable  
(« référence »)

- Pour permettre de mesurer les progrès
- Pour une mise en activité rapide
- Pour créer des habitudes de travail et un cadre sécurisant

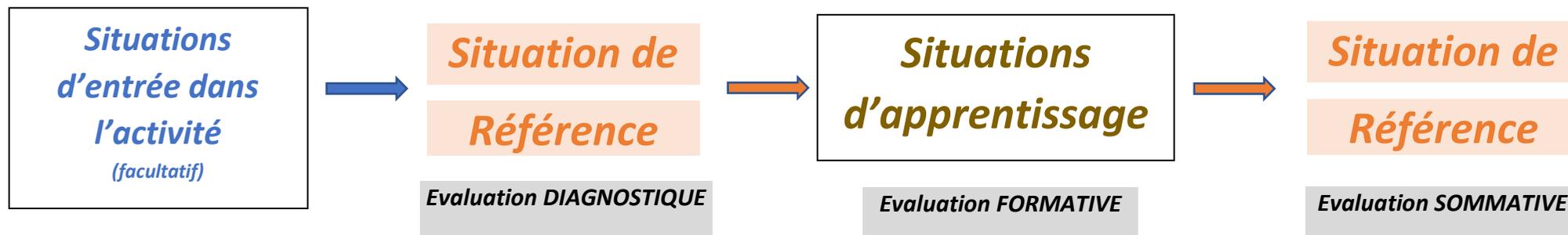
Des manières de  
« faire » imposées

- En classe, à l'issue d'une séance d'exploration des possibles (diagnostique), on repère les gestes efficaces.
- On reproduit, on répète et on s'entraîne sur ses gestes + régulation du PE si besoin

Une structure de  
séance fixe et  
régulière

- Temps « 0 » ? : en classe (présentation séance et dispositif)
- Temps 1 : mise en situation sur l'espace de pratique
- Temps 2 : en classe (bilan et projection sur la séance suivante)

## ➤ Déroulement des cycles d'apprentissage



## ➤ La situation de référence

- Permet de donner du **sens à l'activité** dans la mesure où elle reprend les **caractéristiques fondamentales** de l'activité
- Permet d'établir **un état des lieux** des capacités motrices de chaque élève (évaluation diagnostique) et de lister les **difficultés rencontrées** (temps de langage) afin de définir les **PRINCIPES D' ACTIONS**.
- Elle est reprise pendant (évaluation formative) et en fin de module (évaluation sommative) pour **mesurer les progrès**

## ➤ Déroulement type d'une séance

### [5min] Temps 0 en classe pour présenter :

- l'objectif
- le dispositif (consignes, installation)
- les fiches de résultats (et fiches de rotation) et la composition des équipes

### Temps de pratique

- ateliers en autonomie et/ou guidés par l'enseignant (**FAVORISER TEMPS DE PRATIQUE + REPETITION**)
- Rôles des élèves : athlètes, juges, chronométreurs, observateurs, starters, mesureurs.

### [5min] Temps de bilan intermédiaire en classe après chaque séance d'apprentissage pour :

- lister les réussites et des difficultés
- se projeter sur la prochaine séance.

- Exemples de dispositifs (**Objectif : Tous les élèves doivent être acteurs durant la séance en favorisant un temps de pratique important**)



## DISPOSITIF EN ETOILE

(ici ateliers « LANCERS »)



## DISPOSITIF EN PARALLELE

(ici 3 ateliers de « COURSES » et 2 ateliers de « LANCERS »)



## DISPOSITIF EN PARALLELE / DOS à DOS

(ici 3 ateliers de « COURSES », 1 atelier de « LANCERS » et 1 atelier de « SAUTS »)



## DISPOSITIF PAR VAGUES SUCCESSIVES

(entraînement / APQ)

# 4. COURIR

## 4.a. COURIR VITE (avec ou sans obstacle)

### PRINCIPES D'ACTION

#### Réagir au signal

- **Pied d'appel** devant
- **Déséquilibre** vers l'avant
- Être **attentif**

#### Maintenir la vitesse

- Regarder **loin devant** (rester équilibré)
- Foulées **amples**
- Se servir de ses bras

#### Finir vite

- **Ne pas ralentir** avant la ligne d'arrivée

#### Franchir un obstacle

- Franchir **sans sauter** l'obstacle (horizontalité)
- Ne pas modifier sa foulée (**ralentir**) avant l'obstacle

[Lien vers vidéo : Les départs ▶](#)

[Retour sommaire](#)

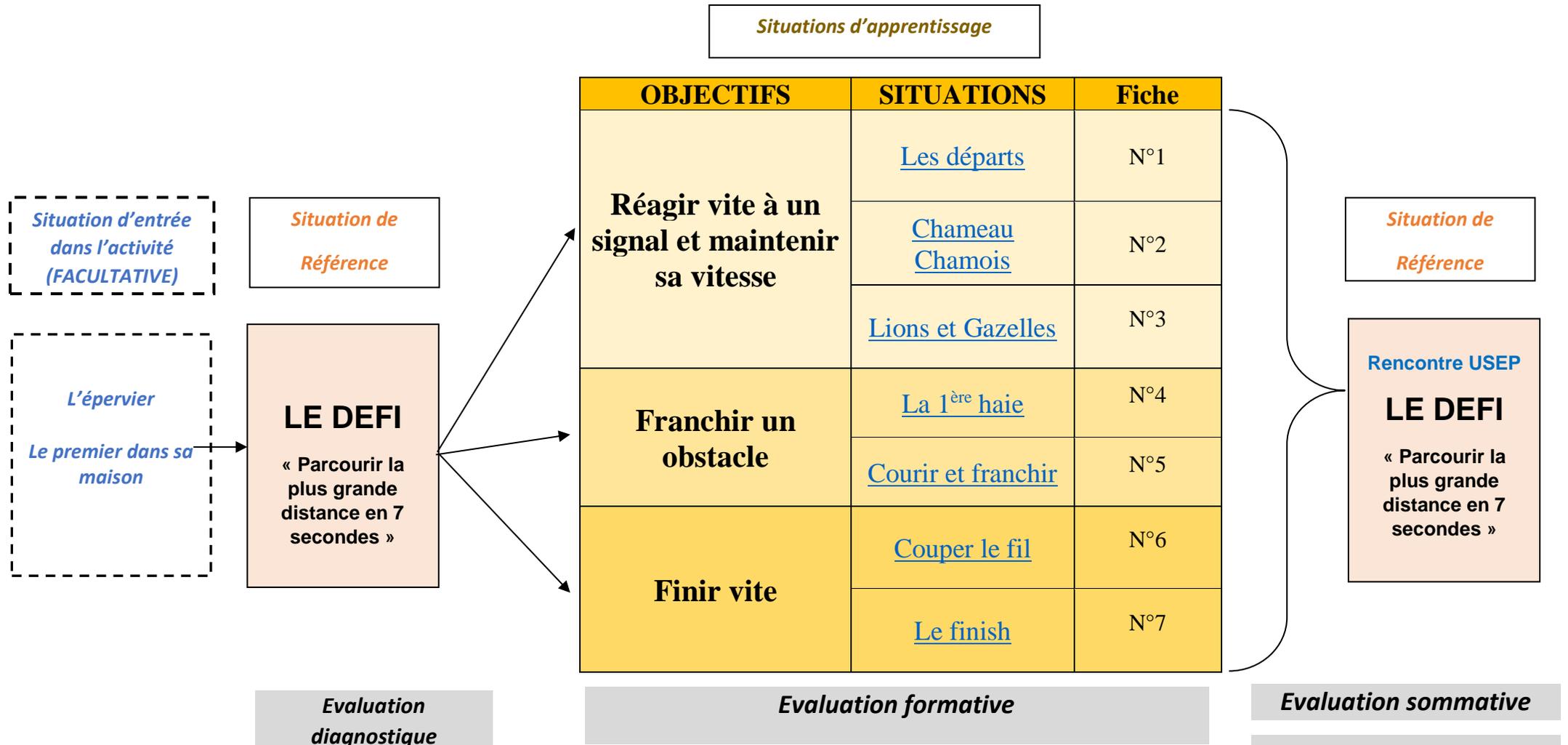
# ACTIVITES ATHLETIQUES C2

## COURIR VITE (avec ou sans obstacle)

**Champ d'apprentissage 1 : Produire une performance maximale, mesurée à une échéance donnée.**

**Attendus de fin de cycle :** 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.

*Situations d'apprentissage*



[Retour sommaire](#)

## 4.b. COURIR LONGTEMPS

### Principes d'action

**Acquérir les conduites  
nécessaires à un effort prolongé**

**PLANS D'ENTRAINEMENT**

Courir 6, 8, 10 ou 12 minutes

**Adapter son allure à une  
distance / à une durée**

- **S'engager dans un effort continu**
- **Doser son effort**
- **Appréhender des distances/durées de course**

# ACTIVITES ATHLETIQUES C2

## COURIR LONGTEMPS

**Champ d'apprentissage 1 : Produire une performance maximale, mesurée à une échéance donnée.**

**Attendus de fin de cycle :** 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.

*Situations d'apprentissage*

*Situations d'entrée dans l'activité (FACULTATIVE)*

*Situation de Référence*

*Les déménageurs*  
*Courir et marcher/courir et trotter*  
*Les foulards*

**Courir longtemps sans s'arrêter**  
(maxi 6 min)

OBJECTIFS	SITUATIONS	Fiche
Acquérir les conduites nécessaires à un effort prolongé	<u>Plans d'entraînement :</u> Courir 6, 8, 10 ou 12 minutes	N°8 (module 1) N°9 (module 2)
	<u>Courir pour son collier</u>	N°10
Adapter son allure à une distance / une durée	<u>La course aux 3 distances</u>	N°11
	<u>La course en équipes</u>	N°12

*Situation de Référence*

**Rencontre USEP**  
**Courir sans s'arrêter**  
(pour réaliser sa meilleur performance)

*Evaluation diagnostique*

*Evaluation formative*

*Evaluation sommative*

# 5. SAUTER

## 5.a. SAUTER LOIN

### PRINCIPES D'ACTION

#### Construire sa course d'élan

- Accélérer progressivement sa course jusqu'à l'impulsion
- Prendre son impulsion régulièrement dans une zone précise
- Stabiliser son pied d'appel

#### Enchaîner l'élan et le saut sans rupture de rythme

- Ajuster la course (longueur, vitesse) pour réaliser une impulsion efficace
- Accélérer les derniers appuis

#### Orienter le saut vers le haut, vers l'avant

- Pousser complètement avec la jambe d'impulsion
- Aligner pied/bassin/tête
- Utiliser les segments libres (bras, jambes) pour se propulser

#### S'organiser en l'air pour sauter plus haut, plus loin

- Fixer les segments libres (bras, jambe libre) pour s'équilibrer
- Dissocier le temps de prolongement d'impulsion et le temps de ramené ou d'esquive au point mort haut

[Lien vers vidéo : saut en longueur vers un geste adapté ▶](#)

# ACTIVITES ATHLETIQUES C2

## SAUTER LOIN

**Champ d'apprentissage 1 : Produire une performance maximale, mesurée à une échéance donnée.**

**Attendus de fin de cycle :** 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.

*Situations d'apprentissage*

*Situation d'entrée dans l'activité (FACULTATIVE)*

*Situation de Référence*

*Parcours d'obstacles*

**Ma performance en saut**  
Saut en longueur

OBJECTIFS	SITUATIONS	Fiche
<b>Construire sa course d'élan</b>	<a href="#">Le bon pied</a>	N°13
	<a href="#">Le bon élan</a>	N°14
<b>Enchaîner l'élan et le saut sans rupture de rythme</b>	<a href="#">Sauter les ruisseaux</a>	N°15
<b>Orienter le saut vers le haut, vers l'avant</b>	<a href="#">Les 3 bonds de grenouille</a>	N°16
	<a href="#">Crescendo</a>	N°17
<b>S'organiser en l'air pour sauter plus haut, plus loin</b>	<a href="#">La bonne réception</a>	N°18

*Situation de Référence*

**Rencontre USEP**  
**Ma performance en saut**  
Saut en longueur et/ou triple bond

*Evaluation diagnostique*

*Evaluation formative*

*Evaluation sommative*

## 5.b. SAUTER HAUT

### Principes d'action

#### Construire sa course d'élan

- Accélérer progressivement sa course jusqu'à l'impulsion
- Prendre son impulsion régulièrement dans une zone précise
- Stabiliser son pied d'appel

#### Enchaîner l'élan et le saut sans rupture de rythme

- Ajuster la course (longueur, vitesse) pour réaliser une impulsion efficace
- Accélérer progressivement sa course jusqu'à l'impulsion

#### Orienter le saut vers le haut, vers l'avant

- Pousser complètement avec la jambe d'impulsion
- Aligner pied/bassin/tête
- Utiliser les segments libres (bras, jambes) pour se propulser

#### S'organiser en l'air pour sauter plus haut, plus loin

- *Fixer les segments libres (bras, jambe libre) pour s'équilibrer*
  - *Dissocier le temps de prolongement d'impulsion et le temps de ramené.*
- (cycle 3)**

[Lien vers vidéo saut en hauteur ▶](#)

# ACTIVITES ATHLETIQUES C2

## SAUTER HAUT

**Champ d'apprentissage 1 : Produire une performance maximale, mesurée à une échéance donnée.**

**Attendus de fin de cycle :** 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.

*Situations d'apprentissage*

OBJECTIFS	SITUATIONS	Fiche
Construire sa course d'élan et stabiliser son pied d'appel	<a href="#">La meilleure recette</a>	N°19
Enchaîner l'élan et le saut sans rupture de rythme	<a href="#">Le ring</a>	N°20
	<a href="#">Le chat et la souris</a>	N°21
Orienter le saut vers le haut, vers l'avant	<a href="#">Les 3 bonds de grenouille</a>	N°16
	<a href="#">Les smashes</a>	N°22
<b><i>S'organiser en l'air pour sauter plus haut, plus loin</i></b>	<i>La priorité sera donnée à la technique de saut en ciseau jambe d'attaque fléchie. La technique de fosbury, nécessitant un matériel adapté, sera réservée au collège.</i>	<i>Cycle 3</i>

*Situation de Référence*

*Situation d'entrée dans l'activité (FACULTATIVE)*

*Parcours d'obstacles*

**Ma performance en saut**

*Situation de Référence*

**Rencontre USEP**

**Ma performance en saut**

*Evaluation diagnostique*

*Evaluation formative*

*Evaluation sommative*

# 6. LANCER

## 6.a. LANCER PRECIS

### PRINCIPES D'ACTION

#### Adapter son lancer à l'engin

**- Répertorier les différentes façons de lancer :**

- En translation (« bras cassé »)
- En rotation
- *Par-dessous* (« à la cuillère »)

**- Utiliser la forme de lancer adaptée en fonction de l'objet :**

- **En translation : balle, vortex, fusée mousse**
- **En rotation : anneau, cerceau**

#### S'organiser pour lancer PRECIS

- Adapter la **hauteur** et la **force** de lancer
- **Orienter son regard et son corps** dans la direction du lancer
- **Prolonger son geste** dans la direction du lancer

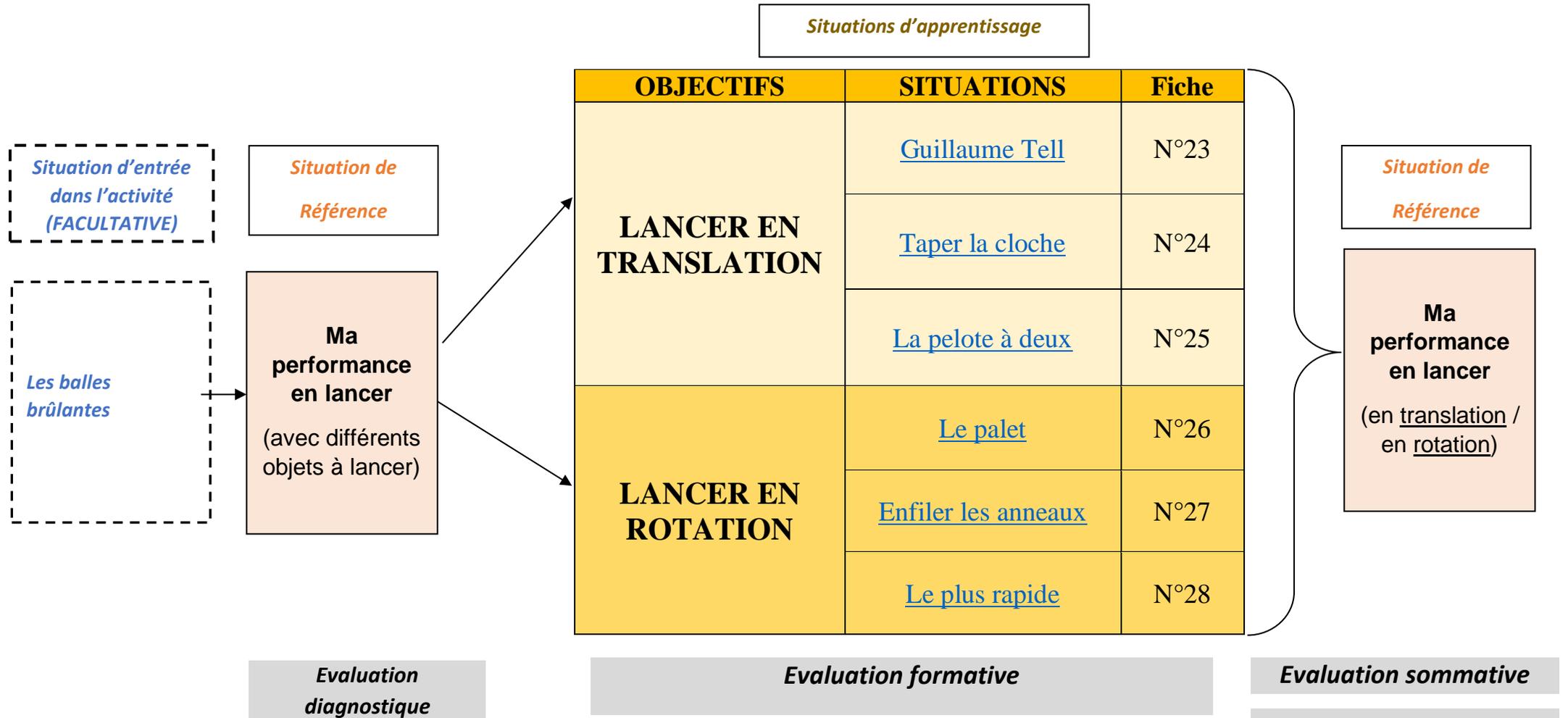
[Retour sommaire](#)

# ACTIVITES ATHLETIQUES C2

## LANCER PRECIS

**Champ d'apprentissage 1 : Produire une performance maximale, mesurée à une échéance donnée.**

**Attendus de fin de cycle :** 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.



[Retour sommaire](#)

## 6.b. LANCER LOIN

### PRINCIPES D'ACTION

#### Adapter son lancer à l'engin

##### - Répertorier les différentes façons de lancer :

- En translation (« à bras cassé »)
- En rotation
- *Par-dessous* (« à la cuillère »)

##### - Utiliser la forme de lancer adaptée en fonction de l'objet :

- **En translation** : balle, vortex, fusée mousse

Lien vers une vidéo :

[Lancer de balle : vers un geste adapté ▶](#)

- **En rotation** : anneau, cerceau

[Vidéo du geste « expert »▶▶](#)

#### S'organiser pour lancer LOIN

##### - Trouver la bonne trajectoire

##### - Lancer en translation (« à bras cassé ») :

- Amplitude : Augmenter le trajet du bras de l'arrière vers l'avant et du bas vers le haut (*finir « grand » et bras dans la direction du lancer*)
- Accélération : Effectuer un **fouetté** de l'avant-bras et de la main ET projeter le corps vers l'avant (*passage appui arrière vers l'avant*)

##### - Lancer en rotation :

- Amplitude : Augmenter le trajet du bras de l'arrière vers l'avant et du bas vers le haut (*finir « grand » et bras dans la direction du lancer*)
- Accélération : Accélérer le geste du bras lors du lancer ET projeter le corps vers l'avant (*passage appui arrière vers l'avant*)

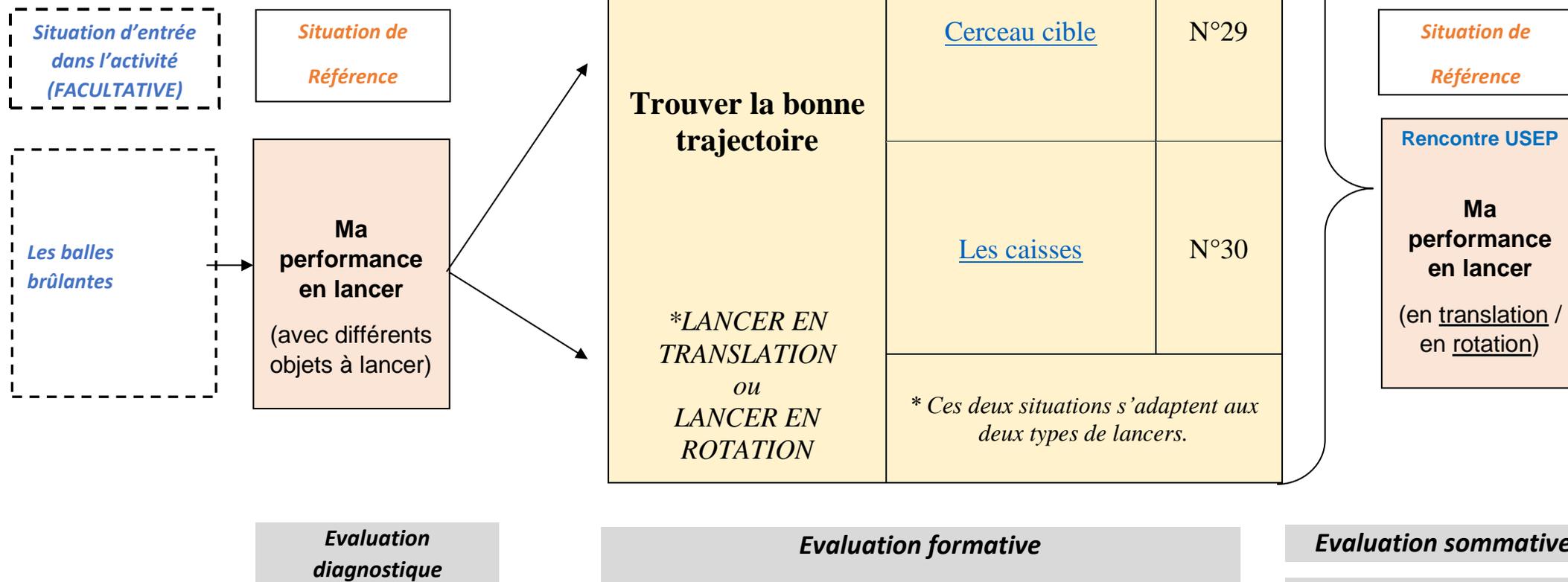
# ACTIVITES ATHLETIQUES C2

## LANCER LOIN

**Champ d'apprentissage 1 : Produire une performance maximale, mesurée à une échéance donnée.**

**Attendus de fin de cycle :** 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.

*Situations d'apprentissage*



# Répertoire des situations

[Retour sommaire](#)

**Objectif :**

.....

**But :**

.....

**Dispositif / Organisation de la classe :**

.....

.....

**Matériel :**

- ..... - .....

- ..... - .....

**Déroulement :**

.....

.....

.....

.....

**Consigne :**

.....

.....

.....

.....

**Règles d'action :**

.....

.....

.....

.....

**Phase entraînement/Répétition (Séance APQ) :**

**Objectif :**

.....

**Dispositif / Organisation de la classe :**

.....

.....

.....

.....

**Evaluation :**

.....

.....

.....

.....

**Objectif : Réagir vite à un signal**

- Se placer dans une position de départ efficace
- Respecter les consignes du starter de départ

**But : Partir le plus vite possible pour arriver le premier sur 10 m.****Dispositif / Organisation de la classe :**

- Une ligne de départ et une ligne d'arrivée séparées de 10 m.
- Dispositif en vagues avec des séries de 4 à 6 élèves.

**Matériel :**

- Plots pour délimiter les couloirs
- Claquoir

**Déroulement :**

**PHASE 1 :** Après plusieurs séries où les élèves expérimentent différentes façons de partir (accroupi, debout, assis, ...) -> temps de verbalisation :

« Pour partir vite il faut... »\*.

**PHASE 2 :** les élèves s'entraînent et répètent les départs avec la **position définie la plus efficace.**

**Consigne :**

« Placez-vous au départ dans une position qui vous permet de partir vite. Ecoutez les instructions et partez. »

**Règles d'action :**

- Code de départ : « Prêts » -> (laisser 2 sec) -> « Partez » (= coup de claquoir). Le starter se place derrière les coureurs.
- \*Position de départ efficace : Pieds décalés, jambes semi-fléchies, haut du corps légèrement en avant, poids du corps sur jambe avant, bras fléchis (avec BG et PD vers l'avant, ou inversement), regard haut

**Phase entraînement/Répétition (Séance APQ) :**

**Objectif :** Entraînement / Répétition

**Dispositif / Organisation de la classe :**

- Dispositif en vagues (favoriser un temps de pratique important).
- Répéter les départs avec la position efficace

**Variante :**

- Augmenter ou réduire la distance de course

**Objectif : Réagir vite à un signal**

- Se placer dans une position de départ efficace
- Être attentif au signal

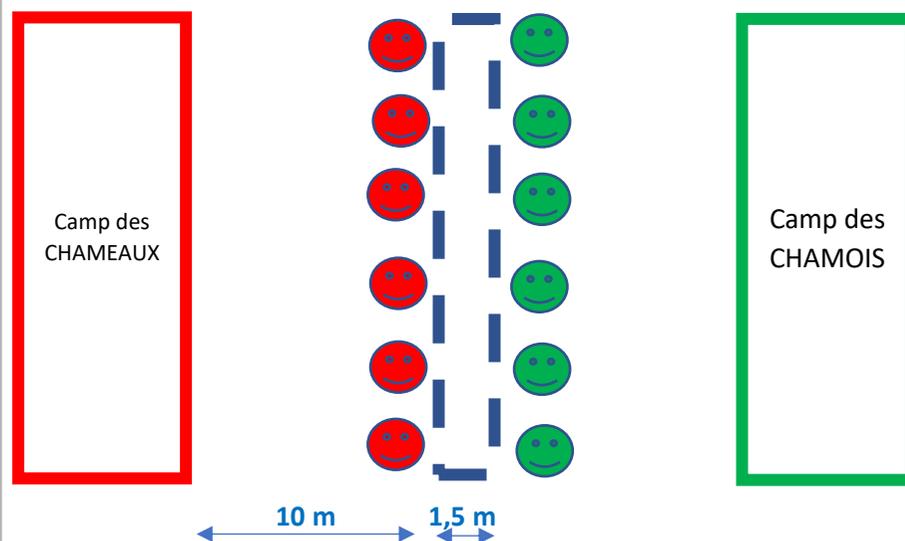
**But : Partir le plus vite possible pour rejoindre son camp ou rattraper son adversaire.**

**Dispositif / Organisation de la classe :**

- Un couloir central de 1,5 m et 2 zones d'arrivées situées à 10 m.
- Classe divisée en 2 groupes : constituer des binômes chameau/chamois de niveau similaire.

**Matériel :**

- Plots pour délimiter les zones, chasubles

**Déroulement :**

Le meneur (PE) raconte une histoire contenant les mots "chameau" et "chamois". A l'annonce de leur nom (chameau ou chamois), les joueurs doivent rejoindre leur camp sans se faire toucher par leur adversaire direct. Pour chaque course, 1 point est donné à celui qui a rejoint son camp sans se faire toucher ou à celui qui a touché son adversaire avant qu'il n'arrive dans son camp.

Chaque binôme d'élèves compte ses propres points.

Le gagnant de chaque binôme est celui qui a marqué le plus de points.

**Règles d'action :**

- **\*Position de départ efficace : Pieds décalés, jambes semi-fléchies, haut du corps légèrement en avant, poids du corps sur jambe avant, bras fléchis (avec BG et PD vers l'avant, ou inversement), regard haut**

**Phase entraînement/Répétition (Séance APQ) :**

**Objectif :** Entraînement / Répétition

**Dispositif / Organisation de la classe :**

- Dispositif en vagues (favoriser un temps de pratique important).
- Répéter les départs avec la position efficace

**Variantes :**

- Augmenter ou rétrécir le couloir central
- Allonger ou réduire les zones de course

**Objectif : Réagir vite à un signal**

- Se placer dans une position de départ efficace
- Être attentif au signal

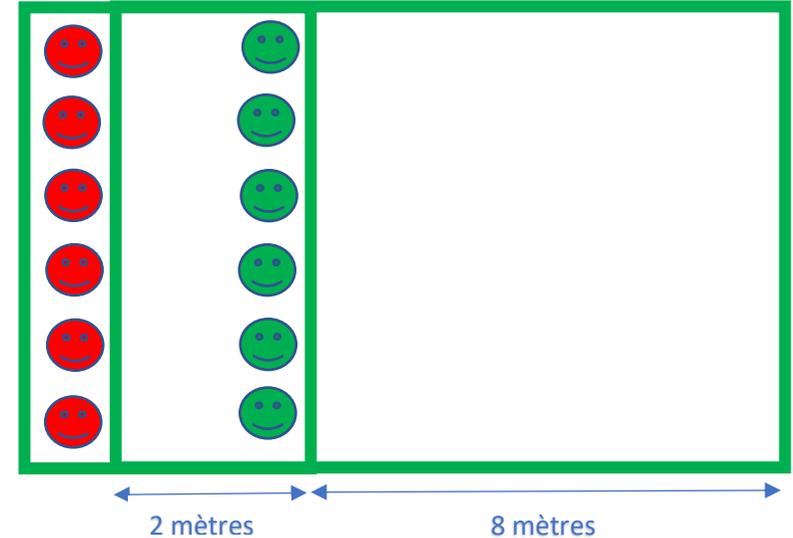
**But : Partir le plus vite possible pour rejoindre la ligne d'arrivée ou rattraper son adversaire.**

**Dispositif / Organisation de la classe :**

Les élèves sont répartis en 2 lignes avec les gazelles placées 2 m devant les lions. La ligne d'arrivée est située à 10 m du départ (des lions).

**Matériel :**

- Plots pour délimiter les zones, chasubles

**Déroulement :**

- Au signal sonore, les gazelles et les lions doivent démarrer le plus vite possible : le lion doit rattraper la gazelle avant la ligne d'arrivée.
- S'il réussit il marque 1 point sinon c'est la gazelle qui marque 1 point. Pour la course suivante on inverse les rôles et ainsi de suite.

Celui qui a le plus de points au bout de 6 courses gagne.

**Règles d'action :**

- \*Position de départ efficace : Pieds décalés, jambes semi-fléchies, haut du corps légèrement en avant, poids du corps sur jambe avant, bras fléchis (avec BG et PD vers l'avant, ou inversement), regard haut

**Phase entraînement/Répétition (Séance APQ) :**

**Objectif :** Entraînement / Répétition

**Dispositif / Organisation de la classe :** « Entraînement »

- Dispositif en vagues (temps de pratique important).
- Répéter les départs avec la position efficace pour les deux équipes

**Variantes :**

- Augmenter ou rétrécir l'écart entre lions et gazelles
- Allonger ou réduire la distance de course
- Remplacer le signal sonore par un signal visuel
- Varier les postures de départ (lion de face et gazelle de dos, ...)

**Objectif : Franchir un obstacle sans ralentir**

- S'organiser pour se mettre en action le plus vite possible
- Franchir la 1<sup>ère</sup> haie sans piétiner

**But : Partir vite au signal pour franchir la 1<sup>ère</sup> haie avant son adversaire****Dispositif / Organisation de la classe :**

Les élèves sont répartis en groupe de 4 (niveau homogène). Sur chaque passage, 2 élèves s'affrontent, 1 élève donne le starter (derrière les coureurs) et 1 autre est juge (au niveau de la haie). Des couloirs de course sont matérialisés (2 couloirs par groupe de 4) et une haie est placée dans chaque couloir à 7 mètres du départ.

**Matériel :**

- Plots pour délimiter les zones, chasubles, haies, claquoirs.

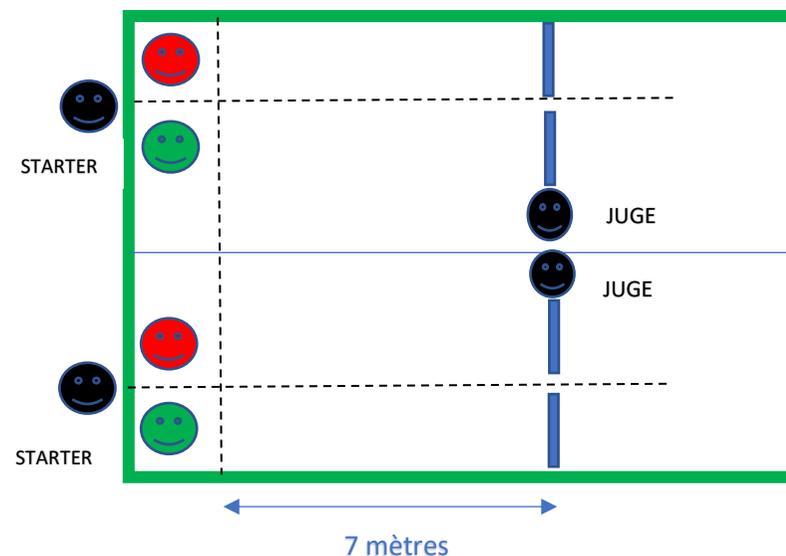
**Déroulement :**

- Au signal sonore du starter (claquoir ou voix : « Prêt -> 2 sec -> Partez/coup de claquoir »), les élèves partent et doivent franchir la haie en premier.
- On change les rôles sur chaque course et on peut relever les résultats sur une fiche de résultat (cf. annexe).

**Consigne :** « Partez au signal et franchissez la haie le plus vite possible. Pour gagner, il faut être le premier à poser un pied derrière la haie ».

**Règles d'action :**

- **Position de départ efficace :** cf. fiche n°1, 2, 3
- **Franchissement efficace / « Attaque de la haie » :** ne pas piétiner, ne pas sauter vers le haut pour franchir, trouver des repères (compter le nombre de foulées avant la première haie)

**Phase entraînement/Répétition (Séance APQ) :**

**Objectif :** S'entraîner à franchir la haie sans piétiner (possibilité de compter le nombre de foulées) / Stabiliser

**Dispositif / Organisation de la classe : « Entraînement »**

- Dispositif en vagues (temps de pratique important).
- Répéter les départs avec la position efficace

**Evaluation :**

- L'élève part vite et franchit sans piétiner.

**Objectif : Courir et franchir des obstacles sans ralentir**

- Franchir sans sauter l'obstacle (horizontalité)
- Ne pas modifier sa foulée (ralentir) avant l'obstacle

**But : Partir vite au signal pour franchir les obstacles le plus rapidement possible et sans les faire tomber.**

**Dispositif / Organisation de la classe : Dispositif en vagues.**

Les élèves sont répartis en groupe de 3 à 6 (niveau homogène) avec un élève par couloir. Dans les couloirs sont installés des obstacles variés (de différentes hauteurs/largeurs, plus ou moins espacés, plus ou moins nombreux).

**Matériel :**

- Plots pour délimiter les couloirs, chasubles, haies, claquoirs, lattes, ...

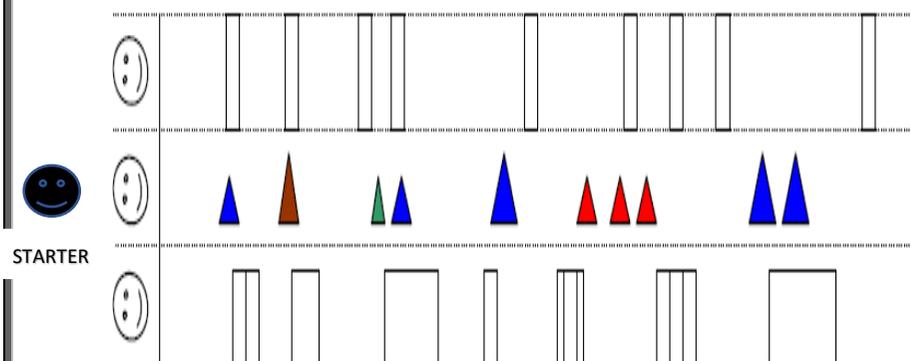
**Déroulement :**

- Au signal sonore du starter (claquoir ou voix : « Prêt -> 2 sec -> Partez/coup de claquoir »), les élèves partent et franchissent les obstacles sans les faire tomber, le plus rapidement possible.
- On change les élèves de couloir sur chaque course et on peut relever les résultats sur une fiche de résultat (cf. annexe).

**Consigne : « Partez au signal et franchissez les obstacles le plus vite possible. Pour gagner, il faut être le premier à franchir la ligne d'arrivée ».**

**Règles d'action :**

- **Position de départ efficace** : cf. fiche n°1, 2, 3
- **Franchissement efficace** : ne pas piétiner, ne pas sauter vers le haut pour franchir, trouver des repères (Ex : compter le nombre de foulées avant la première haie)

**Phase entraînement/Répétition (Séance APQ) :**

**Objectif :** S'entraîner à franchir les haies sans piétiner (possibilité de compter le nombre de foulées) / Stabiliser

**Dispositif / Organisation de la classe : « Entraînement »**

- Dispositif en vagues (temps de pratique important).
- Stabiliser la distance entre chaque haie pour préparer à la rencontre USEP (cf. situation Rencontre USEP)

**Variantes :**

- Taille des obstacles (privilégier des obstacles bas pour éviter les situations de blocage) / Nombre d'obstacles
- Distance de course

**Objectif : Finir vite**

- Franchir la ligne sans « s'arrêter » sur la ligne

**But : Franchir la ligne (ou « toucher ») en premier****Dispositif / Organisation de la classe :**

Une ligne de départ et une ligne d'arrivée séparées de 15 à 20 mètres. La ligne d'arrivée est matérialisée par deux élèves qui tiennent un fil ou une bande plastique (type rubalise). Les élèves sont répartis en groupe de 5 (niveau homogène). Sur chaque passage, 2 élèves s'affrontent, 1 élève donne le starter (derrière les coureurs) et 2 tiennent le « fil ».

**Matériel :**

- Plots pour délimiter les couloirs, chasubles, haies, claquoirs, rubalise

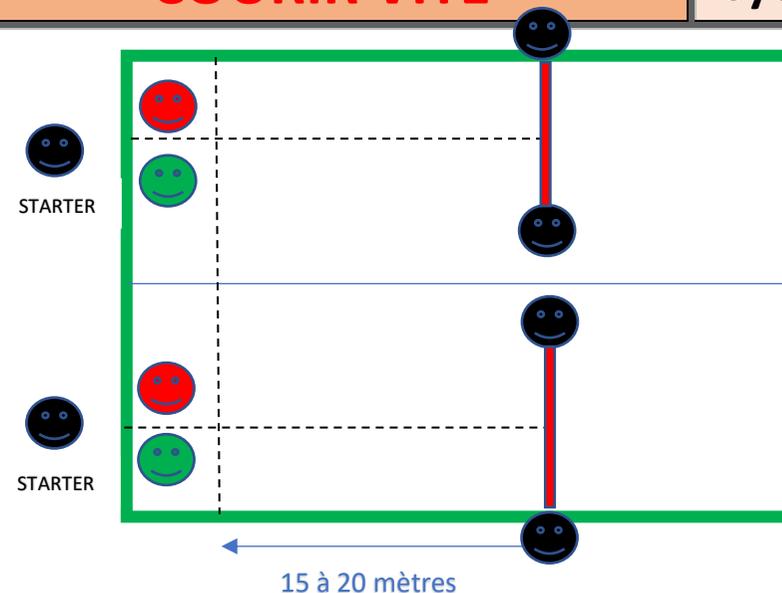
**Déroulement :**

- Au signal sonore du starter (claquoir ou voix : « Prêt -> 2 sec -> Partez/coup de claquoir »), les élèves partent et doivent toucher le fil en premier.
- On change les rôles sur chaque course et on peut relever les résultats sur une fiche de résultat (cf. annexe).

**Consigne :** « Partez au signal et courez jusqu'au « fil ». Pour gagner, il faut être le premier à toucher le fil avec la poitrine ».

**Règles d'action :**

- **Position de départ efficace :** cf. fiche n°1, 2, 3
- **Maintenir la vitesse :** Regard haut, foulées amples, s'aider de ses bras, ne pas ralentir avant le « fil ».

**Phase entraînement/Répétition (Séance APQ) :**

**Objectif :** S'entraîner à finir vite sans ralentir.

**Dispositif / Organisation de la classe : « Entraînement »**

- Dispositif en vagues (temps de pratique important).
- Répéter les courses en respectant les règles d'action.
- Les rôles des élèves changent sur chaque course.

**Evaluation :**

- L'élève part vite et franchit la ligne sans ralentir.

**Variantes :**

- Augmenter la distance de course
- ...

**Objectif : Finir vite**

- Franchir la ligne d'arrivée à vitesse maximale

**But : Aller plus vite que son partenaire sur les 10 derniers mètres.**

**Dispositif / Organisation de la classe :**

Une ligne de départ, une ligne intermédiaire (en **bleu** sur le schéma) située à 5-10 mètres et une ligne d'arrivée (en **rouge** sur le schéma) située à 15-20 mètres de la ligne de départ. La classe est divisée en groupes de 4 à 6 élèves (2 coureurs, 1 starter et des juges) de niveau homogène. Rotation des rôles sur chaque course.

**Matériel :**

- Plots pour délimiter les couloirs et les lignes (**intermédiaire** et **d'arrivée**), chasubles, haies, claquoirs.

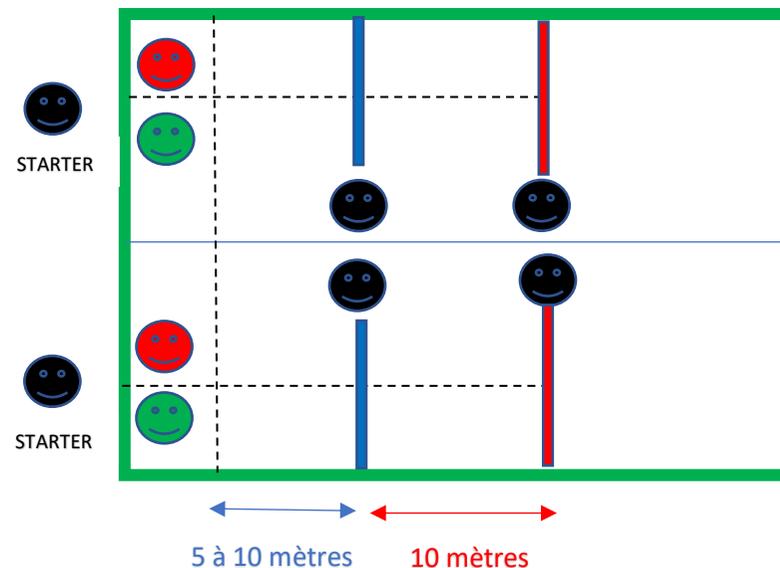
**Déroulement :**

- Au signal sonore du starter (claquoir ou voix : « Prêt -> 2 sec -> Partez/coup de claquoir »), les élèves partent, passent ensemble sur la ligne intermédiaire puis accélèrent pour franchir la ligne d'arrivée en premier et le plus vite possible.
- On change les rôles sur chaque course et on peut relever les résultats sur une fiche de résultat (cf. annexe).

**Consigne : « Elancez-vous pour passer ensemble à hauteur de la ligne intermédiaire, puis finir et franchir la ligne le plus vite possible. »**

**Règles d'action :**

- **Maintenir la vitesse** : Regard haut, foulées amples, s'aider de ses bras, ne pas ralentir avant l'arrivée.
- **Finir vite** : Passer la ligne d'arrivée à pleine vitesse sans ralentir, buste en avant.

**Phase entraînement/Répétition (Séance APQ) :**

**Objectif :** S'entraîner à finir vite sans ralentir.

**Dispositif / Organisation de la classe : « Entraînement »**

- Dispositif en vagues (temps de pratique important).
- Répéter les courses en respectant les règles d'action.
- Les rôles des élèves changent sur chaque course.

**Evaluation :**

- L'élève franchit la ligne sans ralentir.

**Variantes :**

- Varier les distances de courses
- Idem avec haies et on s'affronte après la dernière.

**Objectif :** Acquérir les conduites nécessaires à un effort prolongé

**But :** G1 = courir 6 minutes sans s'arrêter, G2 = courir 8 à 10 minutes sans s'arrêter

**Dispositif / Organisation de la classe :**

A l'issue du test « Courir longtemps (jusqu'à 6 min) sans s'arrêter » (cf. annexe), le groupe classe est divisé en « groupes de niveaux ».

Groupe 1 (G1) : élèves ayant couru moins de 6 minutes. / Groupe 2 (G2) : élèves ayant couru 6 minutes sans s'arrêter.

*Selon l'effectif on constituera des sous-groupes homogènes de 3 ou 4 élèves maximum. Ces sous-groupes (ou équipes) auront pour consigne de courir ensemble.*

**Forme de travail :** Les enfants suivant le même plan (même objectif) courent ensemble. Plusieurs sous-groupes de même niveau peuvent être constitués (départs à des plots différents). Ils peuvent aussi effectuer le travail en binômes avec un coureur et un observateur/juge.

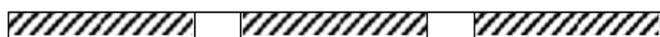
**Matériel :**

- Plots pour délimiter la zone de course, sifflet, chronomètres

**Séance 1** (durée = 11 minutes. Séance à reproduire de 1 à 3 fois en fonction de l'aisance des élèves) :

**Contenu et déroulement de la séance :**

G1 : 3 fois 3 min en continu (récupération 1 min)  
3min 1min 3min 1min 3min



G2 : 3 min + 7 min en continu (récupération 1 min)  
3min 1min 7min

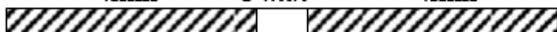


L'enseignant(e) peut gérer les 2 groupes en même temps. G1 et G2 partent en même temps. Après la 1<sup>ère</sup> récupération de 1 min, G2 repart en même temps que G1 et continue jusqu'à la fin sans s'arrêter.

**Séance 2** (durée = 13 minutes. Séance à reproduire de 1 à 3 fois en fonction de l'aisance des élèves) :

**Contenu et déroulement de la séance :**

G1 : 2 fois 4 min en continu (récupération 1 min)  
4min 1min 4min



G2 : 4min + 8 min



L'enseignant(e) peut gérer les 2 groupes en même temps. G1 et G2 partent en même temps.

**Règles d'action :** Maintenir une fréquence de course régulière, doser et répartir son effort pour l'adapter à la durée, maîtriser sa respiration (inspiration/expiration + relâchement haut du corps), accepter de courir à sa vitesse indépendamment des autres, accepter de poursuivre un effort malgré un état peu habituel (essoufflement, sudation).

**Evaluation : SEANCE TEST**

Courir le plus longtemps possible, sans s'arrêter (6, 8 ou 10 minutes).  
(Noter la distance parcourue.)

**Objectif** : Acquérir les conduites nécessaires à un effort prolongé

**But** : G1 = courir 6 à 8 minutes sans s'arrêter, G2 = courir 8 à 10 minutes sans s'arrêter, G3 = courir la plus grande distance possible sur 12 minutes.

**Dispositif / Organisation de la classe** :

En fonction du résultat à la SEANCE TEST de fin de module 1, réajustement des groupes et des effectifs.

Groupe 1 (G1) : courir 6 à 8 min sans s'arrêter. / Groupe 2 (G2) : courir 8 à 10 min sans s'arrêter. / Groupe 3 (G3) : courir la plus grande distance sur 12 min.

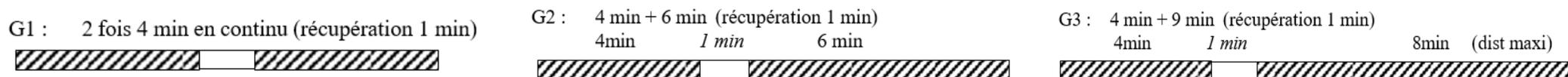
*Selon l'effectif on constituera des sous-groupes homogènes de 3 ou 4 élèves maximum. Ces sous-groupes (ou équipes) auront pour consigne de courir ensemble.*

**Forme de travail** : idem module 1

**Matériel** : idem module 1

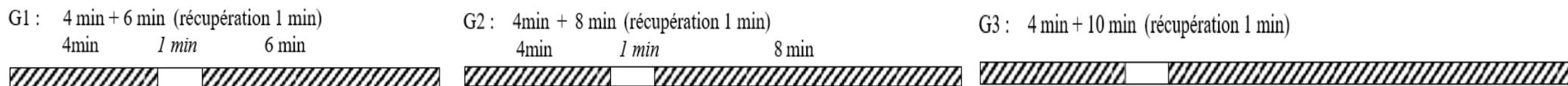
**Séance 3** (durée = 14 minutes. Séance à reproduire de 1 à 3 fois en fonction de l'aisance des élèves) :

**Contenu et déroulement de la séance** :



**Séance 4** (durée = 15 minutes. Séance à reproduire de 1 à 3 fois en fonction de l'aisance des élèves) :

**Contenu et déroulement de la séance** :



L'enseignant(e) peut gérer les 3 groupes en même temps. G1, G2, G3 partent en même temps. Lors de la 2ème séquence, chaque élève essaie d'atteindre son contrat (4, 6 ou 8 minutes sans s'arrêter), voire de l'améliorer. **Pour les élèves très à l'aise (G3) on pourra viser, au cours des 10 minutes, une distance maximale (nombre de tours / de plots).**

**Règles d'action** : Maintenir une fréquence de course régulière, doser et répartir son effort pour l'adapter à la durée, maîtriser sa respiration (inspiration/expiration + relâchement haut du corps), accepter de courir à sa vitesse indépendamment des autres, accepter de poursuivre un effort malgré un état peu habituel (essoufflement, sudation).

**Evaluation : SEANCE TEST**

Courir le plus longtemps possible, sans s'arrêter (6, 8, 10 ou 12 minutes).

*(Noter la distance parcourue.)*

**Objectifs :** S'engager dans un effort continu. Doser son effort.

**But :** Courir pendant une durée définie (3 à 8 min) pour garnir son au maximum son « collier ».

**Dispositif / Organisation de la classe :**

Des binômes (coureur/distributeur de pinces) sont constitués dans la classe. Une durée de course est définie par l'enseignant(e).

Un chronométreur (enseignant(e) ou élève) annonce la durée de course toutes les minutes et un starter (enseignant(e) ou élève) donne le départ.

**Matériel :**

- Plots pour délimiter le circuit et la ligne de départ, un collier (ficelle) par élève, pinces à linge (50 à 100), chronomètre, sifflet.

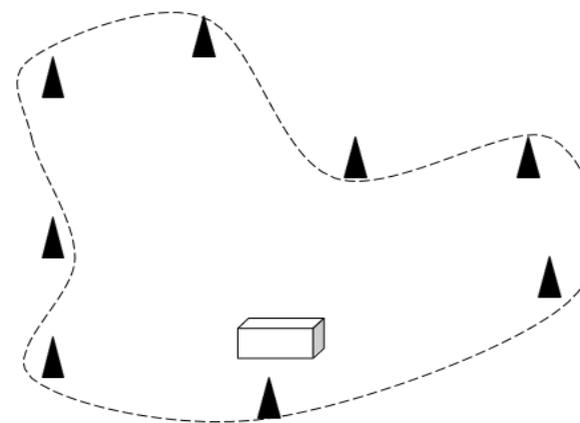
**Déroulement :**

- Au coup de sifflet (de l'enseignant(e) ou d'un élève), le premier groupe de « coureurs » part avec le collier vide et les « distributeurs » se positionnent au niveau de la ligne de départ. A chaque passage de leur coureur devant cette ligne, les distributeurs leur donnent une pince que le coureur accroche à son collier.
- On change les rôles sur chaque course et on peut relever les résultats sur une fiche de résultat. Possibilité de faire 2 essais (ou davantage suivant la durée de course définie par l'enseignant(e)).

**Consigne :** « *Elancez-vous pendant « x » minutes pour récupérer un maximum de pinces. Votre distributeur vous donnera une pince que vous accrocherez à votre collier à chaque tour effectué.* »

**Règles d'action :**

- **Courir en continu** (s'arrêter le moins possible)
- **Répartir son effort** (appréhender la durée)
- **Surmonter la fatigue** (persévérer)



Collier de pinces



Circuit matérialisé (100 à 200 m si possible), délimité dans la cour ou au stade par des plots

**Phase entraînement/Répétition (Séance APQ) :**

**Objectif :** S'entraîner à doser son effort.

**Dispositif / Organisation de la classe : « Entraînement »**

- Reproduire cette même situation dans la cour de l'école (sur un circuit plus court).
- Le « distributeur » devient « compteur » de tour (pas besoin de colliers ni de pinces) et compte le nombre de tours du coureur. Faire 2 passages et améliorer le nombre de tours sur le deuxième passage.
- Inverser les rôles sur chaque course.

**Variantes :**

- Varier la durée de course.
- Varier le format du circuit (distance, difficulté -> dénivelé ++).

**Objectifs :** Appréhender des distances/durées de course. Adapter son allure par rapport à la distance/durée de la course.

**But :** Courir sans s'arrêter sur 3 distances de plus en plus longues.

**Dispositif / Organisation de la classe :**

Des binômes (coureur/observateur) sont constitués dans la classe.  
3 distances de course sont déterminées par l'enseignant(e).

**Ex :**

“ Parcourir 3 tours sans s'arrêter.”

“ Parcourir 5 tours...en adaptant sa vitesse pour réussir.”

“ Parcourir 7 tours...en adaptant sa vitesse pour réussir”

**Matériel :**

- Plots pour délimiter le circuit et la ligne de départ, sifflet.

**Déroulement :**

- Au coup de sifflet (de l'enseignant(e) ou d'un élève), le premier groupe de « coureurs » part et effectue la distance annoncée sans s'arrêter. L'élève observateur vérifie la réalisation du contrat (courir sans s'arrêter) de son binôme coureur.

- On change les rôles sur chaque course.

- Les élèves effectuent 3 courses sur les 3 parcours (3 distances) définis.

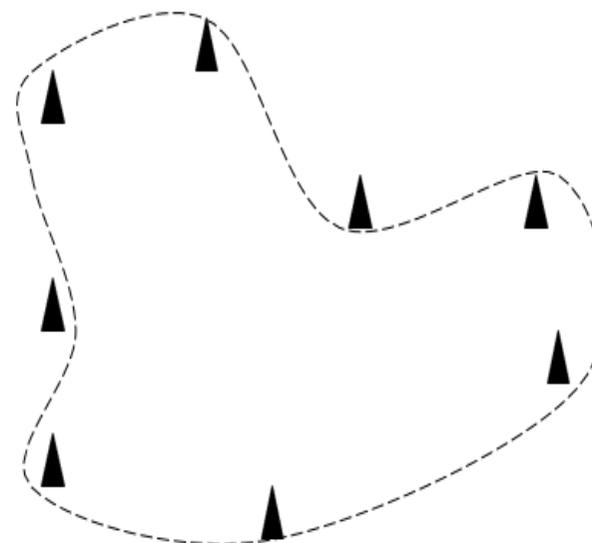
**Consigne :** « *Elancez-vous pendant « x » tours sans s'arrêter. Vous aurez 3 parcours à effectuer avec des distances qui augmenteront à chaque fois.* »

**Règles d'action :**

- Adapter sa vitesse en fonction du contrat (3t, 5t, 7t)

- Répartir son effort (appréhender la durée)

- Surmonter la fatigue (persévérer)



Circuit matérialisé (100 à 200 m si possible), délimité dans la cour ou au stade par des plots

**Phase entraînement/Répétition (Séance APQ) :**

**Objectif :** S'entraîner à doser son effort.

**Dispositif / Organisation de la classe :** « **Entraînement** »

- Reproduire cette même situation dans la cour de l'école (sur un circuit plus court).

- Possibilité de travailler en « groupe classe » sur 2 ou 3 circuits différents (avec des distances de circuit adaptées à chaque niveau.)

**Variantes :**

- Adapter les contrats-distances au type de circuit.
- Adapter les contrats au niveau de chaque groupe.
- Autoriser des phases de marche.

**Objectif :** Adapter son allure par rapport à la distance/durée de la course et à celle de ses partenaires.

**But :** Courir en groupe, sans s'arrêter, sur la distance/durée prévue en adaptant son allure à celle du meneur.

**Dispositif / Organisation de la classe :**

Des groupes de 3 à 5 élèves, de niveaux homogènes, sont constitués. Chaque groupe désigne un meneur et se place près d'un plot de départ.

La constitution des groupes et les distances/durées à parcourir sont définies par l'enseignant(e) en fonction des niveaux des élèves (cf. résultats situation de référence par exemple). Elles peuvent aller de 3 à 8 minutes (avec plusieurs répétitions possibles).

**Matériel :**

- Plots pour délimiter le circuit et la ligne de départ, sifflet, chasubles.

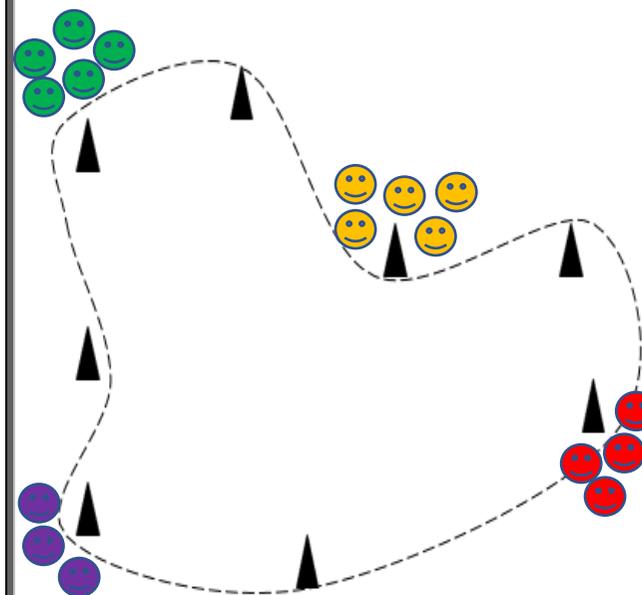
**Déroulement :**

- Au coup de sifflet (de l'enseignant(e)), chaque groupe s'élance en suivant le meneur. Le meneur change à chaque tour (ou tous les deux tours suivant la distance du circuit).
- La distance/durée de course est à adapter en fonction des niveaux des groupes.

**Consigne :** « *Elancez-vous pendant « x » tours/min sans s'arrêter. Dans chaque groupe, vous devez suivre l'allure du meneur et ne jamais le dépasser. Vous changerez de meneur à chaque tour.* »

**Règles d'action :**

- Adapter sa vitesse en fonction du meneur
- Répartir son effort (appréhender la durée)
- Surmonter la fatigue (persévérer)



Circuit matérialisé (100 à 200 m si possible), délimité dans la cour ou au stade par des plots

**Phase entraînement/Répétition (Séance APQ) :**

**Objectif :** S'entraîner à doser son effort.

**Dispositif / Organisation de la classe :** « **Entraînement** »

- Reproduire cette même situation dans la cour de l'école (sur un circuit plus court).

**Variantes :**

- Augmenter la distance à parcourir.
- Constituer des demi-groupes, chaque demi-groupe partant à un plot différent. Courir en maintenant l'écart initial avec l'autre demi-groupe (ex : 2 plots, 1 plot, 1 demi-tour, ...)

**Objectif :** Déterminer et stabiliser son pied d'appel.

**But :** Repérer son pied d'appel et sauter régulièrement avec celui-ci.

**Dispositif / Organisation de la classe :**

Des couloirs proposant une course d'élan de 8 mètres avec une zone d'appel assez large (minimum 30 cm) sont installés, en parallèle.

Des groupes de 3 élèves sont constitués dans la classe : 1 sauteur, 1 observateur et 1 sauteur en attente. 1 groupe d'élèves par couloir.

Chaque sauteur attache un foulard (ou autre !) sur la jambe gauche.

**Matériel :**

- Plots pour délimiter les couloirs, lattes (ou craie) pour matérialiser les zones d'appel, plots de couleur pour la prise de performance, foulards (ou autre) de couleurs différentes pour repérer le pied d'appel, chasubles (pour les groupes).

**Déroulement :**

**1<sup>er</sup> temps** (15 min) : « *Sauter le plus loin possible et retenir le pied d'appel.* »

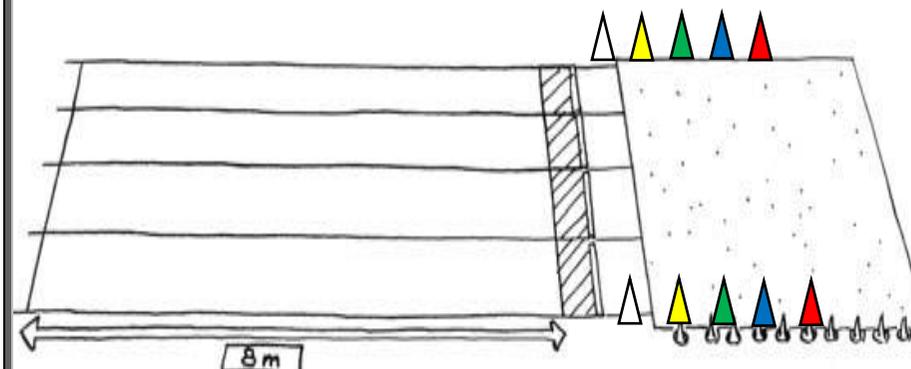
Par 3, les élèves répètent un maximum de sauts (au moins 5 essais).

L'observateur indique au sauteur à chaque passage la validité du saut (ne pas mordre), le pied d'appel.

**2<sup>ème</sup> temps** (15 min) : « *Sauter le plus loin possible en respectant le pied d'appel déterminé précédemment.* » Faire des couloirs « pied d'appel G » et des couloirs « pied d'appel D ». (Placer le foulard sur la jambe « pied d'appel »). Un observateur (à chaque passage, l'élève qui vient de sauter) valide le saut et donne la performance.

**Règles d'action :**

- Accélérer progressivement sa course jusqu'à l'impulsion (ne pas ralentir).
- Prendre son impulsion régulièrement dans une zone précise.
- Stabiliser sa course d'élan



**Phase entraînement/Répétition (Séance APQ) :**

**Objectif :** S'entraîner à sauter avec le pied d'appel déterminé.

**Dispositif / Organisation de la classe :** « Entraînement »

- Reproduire cette même situation dans la cour de l'école.
- Dispositif « par vagues » successives.

**Variantes :**

- Augmenter ou réduire la zone d'élan (de 4 à 15 mètres pour déterminer la distance d'élan optimale).
- Augmenter ou réduire la zone d'appel.
- Imposer un pied d'appel et repérer la meilleure performance.

**Objectif :** Construire sa course d'élan.

**But :** Expérimenter différentes distances de course d'élan afin de trouver celle qui permettra de réaliser la meilleure performance.

**Dispositif / Organisation de la classe :**

Des couloirs proposant des courses d'élan allant de 7,5 à 15 mètres avec une zone d'appel identique sur chaque couloir (30 cm) sont installés, en parallèle. Des groupes de 3 élèves sont constitués dans la classe : 1 sauteur, 1 observateur et 1 sauteur en attente. 1 groupe d'élèves par couloir.

**Matériel :**

- Plots pour délimiter les couloirs, lattes (ou craie) pour matérialiser les zones d'appel, plots de couleur pour la prise de performance, chasubles (groupes).

**Déroulement :**

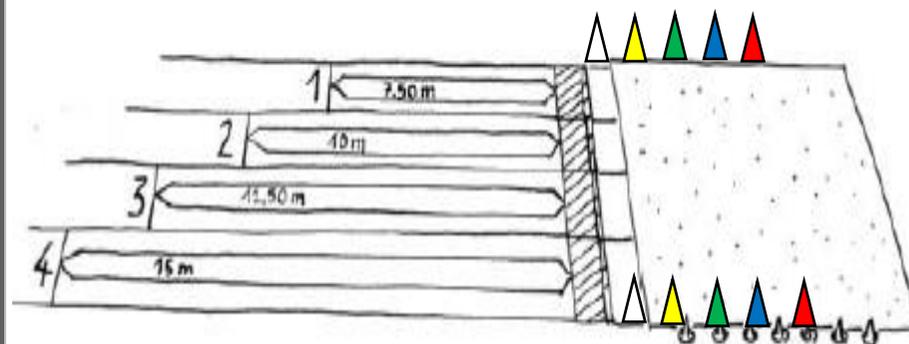
**Prérequis :** Avoir déterminé son pied d'appel. Cf Fiche n°13 « Le bon pied »

**1<sup>er</sup> temps** (20 min) : « **Expérimenter les différentes distances pour sauter le plus loin possible.** » Par 3, les élèves répètent un maximum de sauts sur les différentes distances (au moins 3 essais par distance). L'observateur indique au sauteur à chaque passage la validité du saut (ne pas mordre) et la performance (couleur du plot d'arrivée).

**2<sup>ème</sup> temps** (15 min) : « **Sauter le plus loin possible en utilisant la même zone d'élan.** » Après avoir expérimenté les différentes distances, chaque élève détermine la zone d'élan la plus adaptée puis répète les sauts sur cette distance. Un observateur (à chaque passage l'élève qui vient de sauter) valide le saut et donne la performance.

**Règles d'action :**

- Accélérer progressivement sa course jusqu'à l'impulsion (ne pas ralentir).
- Prendre son impulsion régulièrement dans une zone précise.
- Stabiliser sa course d'élan (vitesse, position de départ, ...)



**Phase entraînement/Répétition (Séance APQ) :**

**Objectif :** S'entraîner à sauter avec le pied d'appel déterminé.

**Dispositif / Organisation de la classe :** « **Entraînement** »

- Reproduire cette même situation dans la cour de l'école.
- Dispositif « par vagues » successives.

**Variantes :**

- Augmenter ou réduire la zone d'élan (de 4 à 15 mètres).

**Objectif :** Enchaîner un élan et un saut sans rupture de rythme.

**But :** Parcourir la distance (30 mètres) en franchissant les obstacles et sans ralentir.

**Dispositif / Organisation de la classe :**

Des couloirs de 30 mètres proposant des obstacles (« ruisseaux ») de différentes largeurs (et hauteurs -> cf. variables).

Des groupes de 3 élèves sont constitués dans la classe : 1 coureur, 1 chronométreur et 1 starter. 1 groupe d'élèves par couloir.

**Matériel :**

- Plots pour délimiter les couloirs, lattes (ou craie ou petites haies) pour matérialiser les « ruisseaux », *chronomètres (facultatif)*, chasubles (groupes).

**Déroulement :**

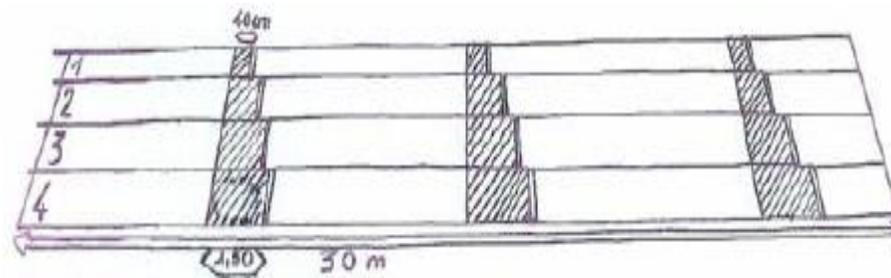
**Prérequis :** *Avoir déterminé son pied d'appel.* Cf Fiche n°13 « Le bon pied »

**Consigne :** « Au signal du starter, parcourez les 30 mètres le plus rapidement possible en franchissant les trois ruisseaux »

Par 3, les élèves répètent un maximum de courses sur les différents couloirs (au moins 3 essais par couloir). Si l'élève réalise le parcours sans poser le pied dans le ruisseau, il passe au couloir supérieur. Sinon recommencer ou passer au niveau inférieur.

**Règles d'action :**

- Accélérer progressivement sa course jusqu'à l'impulsion (ne pas ralentir, ni piétiner avant l'obstacle).
- Stabiliser sa course (nombre d'appuis régulier entre chaque obstacle).



**Phase entraînement/Répétition (Séance APQ) :**

**Objectif :** S'entraîner à sauter avec le pied d'appel déterminé.

**Dispositif / Organisation de la classe : « Entraînement »**

- Reproduire cette même situation dans la cour de l'école.
- Dispositif « par vagues » successives et l'enseignant(e) chronomètre.

**Variantes :**

- Taille et hauteur des obstacles (placer des obstacles de 10 à 20 cm de hauteur au milieu de chaque ruisseau).
- Nombre d'obstacles sur chaque couloir.
- Distance de course.

**Objectif :** Orienter le saut vers le haut, vers l'avant.

**But :** Parcourir la distance la plus grande possible en trois bonds.

**Dispositif / Organisation de la classe :**

Des binômes sont constitués dans la classe : 1 sauteur, 1 juge.

1 cerceau par binôme.

Evoluer dans un espace où le sol est « dur ».

**Matériel :**

- lattes (ou craie, coupelle, ...) pour repérer les performances, cerceaux.

**Déroulement :**

**Consigne :** « En partant les pieds dans le cerceau, essayez d'aller le plus loin possible en trois bonds de grenouille. »

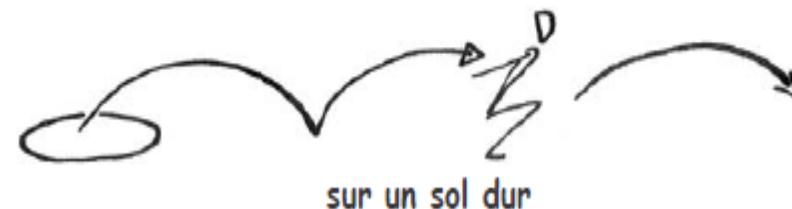
Par 2, les élèves alternent les rôles de juge et sauteur.

**Sauteur :** sauts pieds joints successifs avec passage par la position accroupie entre chaque saut.

**Juge :** Note la meilleure performance du sauteur avec les repères (latte, craie, coupelle, ...)

**Règles d'action :**

- Pousser complètement avec la (ou les) jambe(s) d'impulsion.
- Utiliser les segments libres (bras, jambes) pour se propulser.



**Phase entraînement/Répétition (Séance APQ) :**

**Objectif :** S'entraîner à orienter le saut vers le haut, vers l'avant.

**Dispositif / Organisation de la classe :** « Entraînement »

- Reproduire cette même situation dans la cour de l'école.
- Dispositif identique.

**Variantes :**

- Ne sauter que sur un seul pied.
- Ne sauter que sur un seul pied en alternant Pied Droit / Pied Gauche / Pied Droit OU PG / PD / PG suivant le pied d'appel -> **préparation TRIPLE BOND**
- Atteindre une distance fixe en moins de bonds possibles.
- Varier les formes de sauts (kangourou, ...).

**Objectif :** Orienter le saut vers le haut, vers l'avant.

**But :** Sauter au-delà de l'élastique.

**Dispositif / Organisation de la classe :**

Dispositif par « vagues » successives.

Des couloirs proposant des courses d'élan (+/- 10 mètres) avec une zone d'appel identique sur chaque couloir (30 cm) sont installés

2 piquets de part et d'autre de la zone de réception pour le maintien d'un élastique fixé **au ras du sol**.

**Matériel :**

- Plots pour délimiter les couloirs, lattes (ou craie) pour matérialiser les zones d'appel, deux piquets, un élastique.

**Déroulement :**

**Prérequis :** *Avoir déterminé son pied d'appel.* Cf Fiche n°13 « Le bon pied

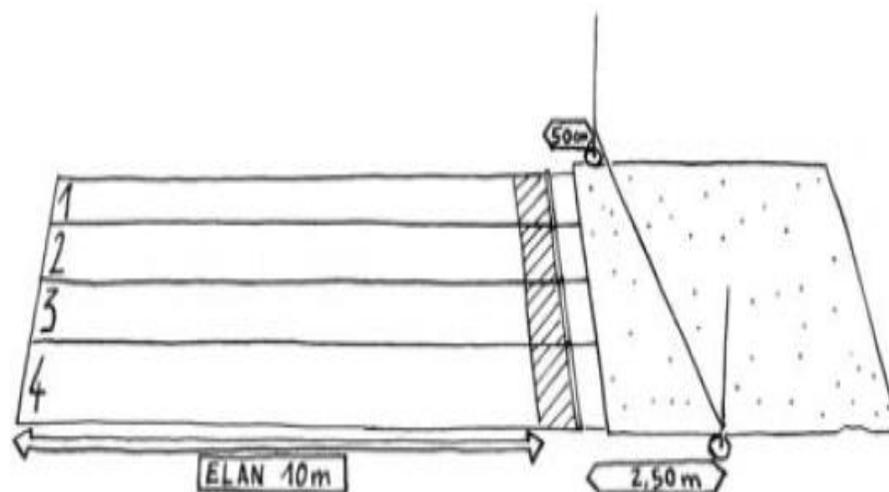
**Consigne :** « Prenez votre élan pour prendre votre impulsion dans la zone d'appel (avec le bon pied d'appel) et sautez au-delà de l'élastique. »

**1<sup>er</sup> essai :** choisir un couloir.

**Essais suivants :** En cas de réussite = passer au couloir supérieur, en cas d'échec = recommencer ou passer au couloir inférieur.

**Règles d'action :**

- Pousser complètement avec la jambe d'impulsion.
- Utiliser les segments libres (bras, jambes) pour se propulser.
- Accélérer progressivement sa course jusqu'à l'impulsion (ne pas ralentir, ni piétiner avant l'obstacle).
- Stabiliser sa course d'élan (position de départ, vitesse, nombre d'appuis, ...)



**Phase entraînement/Répétition (Séance APQ) :**

**Objectif :** S'entraîner à orienter le saut vers le haut, vers l'avant.

**Dispositif / Organisation de la classe :** « Entraînement »

- Reproduire cette même situation dans la cour de l'école.
- Dispositif identique.

**Variantes :**

- Nombre d'essais limités par couloir.
- Pour améliorer l'orientation du saut, ajouter un élastique surélevé de 20 cm (environ / possibilité de varier), parallèle au premier, à mi-distance entre la zone d'impulsion et le premier élastique.
- Varier les distances d'élan.

**Objectif :** S'organiser en l'air pour sauter loin.

**But :** Retomber les pieds joints dans le cerceau le plus éloigné.

**Dispositif / Organisation de la classe :**

Des binômes sont constitués au sein de la classe : 1 sauteur / 1 observateur.  
Des couloirs proposant des courses d'élan (+/- 10 mètres) avec une zone d'appel identique sur chaque couloir (30 cm) sont installés.  
Des cerceaux sont positionnés sur la zone de réception à des distances croissantes par rapport à la zone d'impulsion.

**Matériel :**

- Plots pour délimiter les couloirs, lattes (ou craie) pour matérialiser les zones d'appel, cerceaux (grand diamètre).

**Déroulement :**

**Prérequis :** Avoir déterminé son pied d'appel. Cf Fiche n°13 « Le bon pied »

**Consigne :** « Prenez votre élan pour prendre votre impulsion dans la zone d'appel (avec le bon pied d'appel) et sautez dans le cerceau. Vous devez retomber à pieds joints dans le cerceau. »

**1<sup>er</sup> essai :** choisir un couloir.

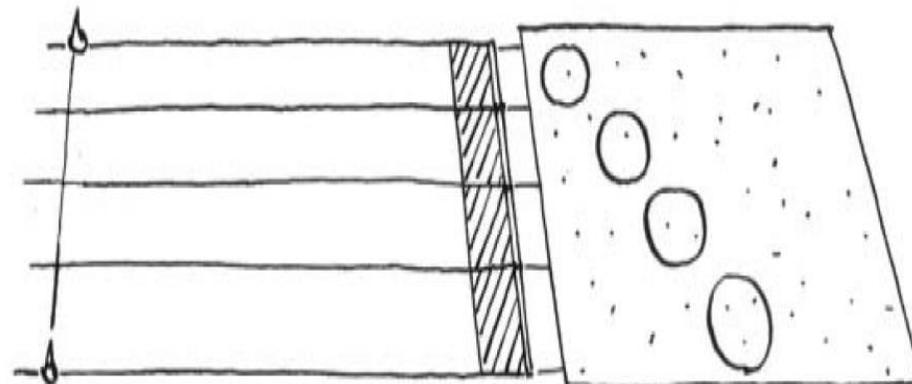
**Essais suivants :** En cas de réussite = passer au couloir supérieur, en cas d'échec = recommencer ou passer au couloir inférieur.

**Rôle observateur :** valider ou invalider l'essai.

Les élèves alternent les rôles de sauteur et d'observateur

**Règles d'action :**

- Pousser complètement avec la jambe d'impulsion.
- Utiliser les segments libres (bras, jambes) pour se propulser.
- Accélérer progressivement sa course jusqu'à l'impulsion (ne pas ralentir).
- Stabiliser sa course d'élan (position de départ, vitesse, nombre d'appuis, ...)
- Fixer les segments libres (bras, jambe libre) pour s'équilibrer
- Dissocier le temps de prolongement d'impulsion et le temps de ramené ou d'esquive au point mort haut



**Phase entraînement/Répétition (Séance APQ) :**

**Objectif :** S'entraîner à s'organiser en l'air pour sauter loin.

**Dispositif / Organisation de la classe :** « Entraînement »

- Reproduire cette même situation dans la cour de l'école.
- Dispositif par « vagues successives »

**Variantes :**

- Nombre d'essais limités par couloir.
- Varier les distances d'élan.
- Associer des points aux différentes couleurs de cerceaux.
- Lors de l'impulsion, pour orienter le regard vers l'avant, fixer un repère au loin (ex : arbre, nuage, ...), dans l'axe du couloir.

**Objectifs :** Construire sa course d'élan et stabiliser son pied d'appel.

**But :** Retomber les pieds joints dans le cerceau le plus éloigné.

**Dispositif / Organisation de la classe :**

Dispositif en ateliers. Organisation de la classe en plusieurs groupes. 2 groupes en autonomie (sur du « lancer » par exemple) et 1 groupe (de 6 à 8 élèves) **AVEC l'enseignant(e) sur cette situation** de « La meilleure recette ». Deux couloirs de prise d'élan (1 à gauche pour une prise d'appel pied droit, 1 à droite pour une prise d'appel pied gauche.) sont installés de part et d'autre d'un sautoir constitués de 2 jalons et d'un élastique. Des plots de couleurs identiques sont installés pour chaque couloir. Des repères de zone d'impulsion sont tracés au bout de chaque couloir devant l'élastique. Plot vert situé à 3 pas de la zone, plot bleu à 5, plot jaune à 7, plot rouge à 11.

**Matériel :**

- 2 jalons, 1 élastique, tapis de réception (**facultatif**), plots de couleurs pour délimiter les couloirs, lattes ou craie pour matérialiser les zones d'appel.

**Déroulement :**

**N.B. :** Dans cette situation le « saut ciseau » est fortement préconisé. La réception du saut s'effectue sur les pieds. La présence d'un tapis de réception est donc facultative.

**1<sup>er</sup> temps :** Déterminer son pied d'appel

L'élastique est situé à 20 cm de hauteur

**Consigne :** « Prenez votre élan en partant soit à gauche, soit à droite (en passant à l'extérieur des plots et en suivant la courbe formée par ces plots), pour prendre votre impulsion dans la zone d'appel et sauter le fil. »

**Sous forme de vagues successives,** les élèves multiplient les essais et l'enseignant(e) les accompagne pour déterminer le pied d'appel. **Pied d'appel pied gauche = course d'élan avec départ à droite (en regardant le sautoir), pied d'appel pied droit = course d'élan avec départ à gauche.**

**2<sup>ème</sup> temps :** Déterminer la longueur de sa course d'élan.

La hauteur de l'élastique est à ajuster en fonction du niveau de la classe. Le but ici n'est pas de sauter le plus haut possible mais de déterminer la longueur de la course d'élan la plus efficace.

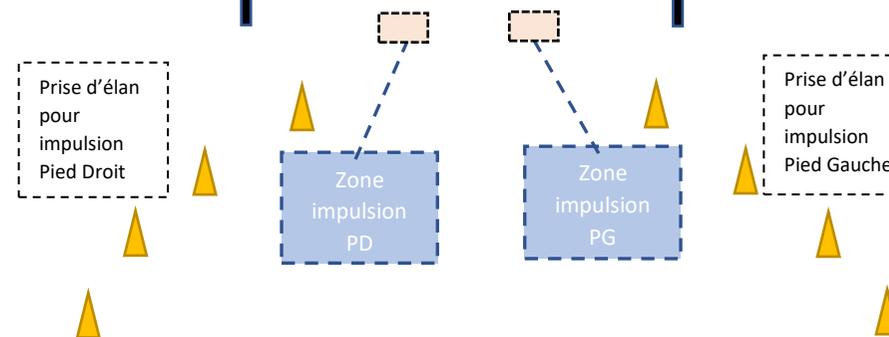
**Consigne :** « Prenez votre élan en partant soit à gauche, soit à droite **cf. 1<sup>er</sup> temps**, et en vous positionnant à un plot de couleur, pour sauter le fil. »

**Sous forme de vagues successives,** les élèves multiplient les essais aux différentes distances et l'enseignant(e) les accompagne pour déterminer la bonne distance\*.

\***Distance optimale :** environ 7-8 foulées et le dernier plot doit se situer à trois pas de la zone d'impulsion. Repère pour les élèves : si départ côté gauche, à partir du dernier plot = D – G – D (-> impulsion) / si départ côté droit, à partir du dernier plot = G – D – G (-> impulsion).

**Règles d'action :**

- Pousser complètement avec la jambe d'impulsion.
- Utiliser les segments libres (bras, jambes) pour se propulser.
- Accélérer progressivement sa course jusqu'à l'impulsion (ne pas ralentir/piétiner).
- Stabiliser sa course d'élan (les 3 derniers appuis sont importants : le pied d'appel passe au niveau du dernier plot.



### Phase entraînement/Répétition (Séance APQ) :

**Objectif :** Stabiliser sa course d'élan et son pied d'appel.

**Dispositif / Organisation de la classe :** « **Entraînement** »

- Reproduire cette même situation dans la cour de l'école.
- Hauteur de l'élastique « accessible » pour tous
- Dispositif par « vagues successives »

**Variantes :**

- Varier la hauteur de l'élastique
- Varier les distances d'élan.

**Objectifs :** Enchaîner un élan et un saut sans rupture de rythme.

**But :** Marquer le plus de points possibles en franchissant un élastique sans le toucher en un temps limité.

**Dispositif / Organisation de la classe :**

Dispositif en ateliers. Organisation de la classe en plusieurs groupes. 2 groupes en autonomie (sur du « lancer » par exemple) et **1 groupe** (de 8 à 10 élèves) **AVEC l'enseignant(e) sur cette situation** du « ring ».

Deux équipes (de 4/5 élèves chacune) de niveau homogène s'affrontent sur cette situation. Chacune leur tour, les équipes assument les rôles de juges et de sauteurs.

Un espace de sauts avec 3 élastiques positionnés à des hauteurs différentes est installé. Des plots pour matérialiser les zones de départ sont mises en place en face de chaque élastique. Possibilité d'installer deux zones de départ par sautoir : 1 à gauche pour les pieds d'appel droit et une à droite pour les pieds d'appel gauche (cf. Fiche n° 19).

Les élèves doivent sauter chacun leur tour (rentrer obligatoirement par une porte et sortir sur le côté sans élastique).

**Matériel :**

- 6 jalons, 3 élastiques, tapis de réception (**facultatif**), plots de couleurs pour délimiter les couloirs et les départs., lattes ou craie pour matérialiser les zones d'appel (**facultatif**).

**Déroulement :**

**N.B. :** Dans cette situation le « saut ciseau » est fortement préconisé. La réception du saut s'effectue sur les pieds. La présence d'un tapis de réception est donc facultative.

**Prérequis :** Avoir déterminé son pied d'appel Cf Fiche n°19

Les élastiques sont situés à 3 hauteurs différentes : 10 cm (= 1 point), 30 cm (= 2 points) et 50 cm (= 3 points).

**1<sup>er</sup> temps :** Une équipe de 4 à 5 élèves forme le groupe des sauteurs et se positionne sur les différentes zones de départ. La deuxième équipe se positionne au niveau des élastiques et a pour rôle de valider (ou pas) les sauts (saut validé = saut réussi sans toucher l'élastique) + noter les résultats sur une fiche. L'enseignante (ou un autre élève) tient le chronomètre.

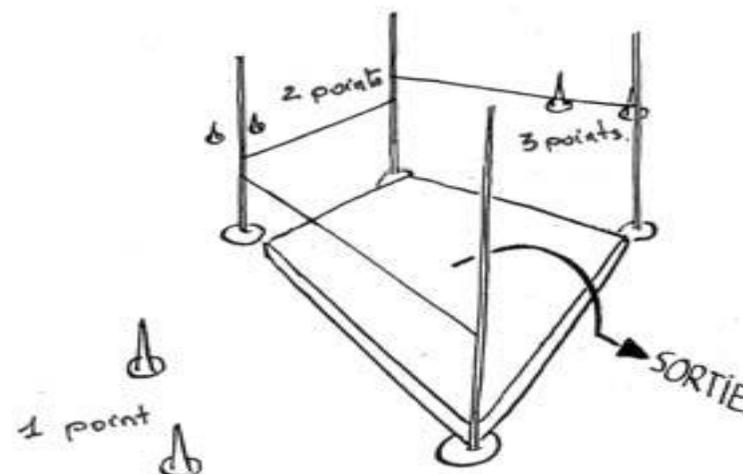
**Consigne :** « Les sauteurs : vous devez marquer le plus de points possibles en franchissant l'élastique sans le toucher. Chaque élastique rapporte un nombre de points précis. Vous ne pouvez pas sauter en même temps. Vous devez attendre que la zone de réception soit libre avant de vous élaner. Le temps est limité : 2 minutes. Les juges : vous devez annoncer à chaque passage si le saut est valide ou pas + noter les résultats et tenir le chronomètre. »

**2<sup>ème</sup> temps :** Changement de rôles entre les deux équipes.

L'équipe déclarée gagnante est celle qui a cumulé le plus de points.

**Règles d'action :**

- Pousser complètement avec la jambe d'impulsion.
- Utiliser les segments libres (bras, jambes) pour se propulser.
- Accélérer progressivement sa course jusqu'à l'impulsion (**ne pas ralentir/piétiner**).



**Phase entraînement/Répétition (Séance APQ) :**

**Objectif :** Enchaîner élan/saut sans ralentir.

**Dispositif / Organisation de la classe : « Entraînement »**

- Reproduire cette même situation dans la cour de l'école.
- Hauteurs de l'élastique « accessible » pour tous
- Dispositif par « vagues successives » sur chaque distance

**Variantes :**

- Varier les hauteurs des élastiques et/ou les distances d'élan
- Augmenter ou diminuer le temps
- Imposer de changer d'élastique à chaque saut.
- Imposer de passer à la hauteur supérieure si essai réussi.

**Objectifs :** Enchaîner un élan et un saut sans rupture de rythme.

**But :** Souris = Sauter par-dessus l'élastique sans se faire prendre le foulard. Chat = Attraper le foulard de la souris avant qu'elle ne saute.

**Dispositif / Organisation de la classe :**

Dispositif en ateliers. Organisation de la classe en plusieurs groupes. 2 groupes en autonomie (sur du « lancer » par exemple) et **1 groupe** (de 6 à 8 élèves) **AVEC l'enseignant(e) sur cette situation.**

Reprendre le même dispositif et la même installation que sur la **Fiche n°19.**

L'enseignant(e) constitue au sein de son groupe des binômes de niveau homogène. Dans chaque binôme on désigne une souris à qui on accroche **un foulard dans le dos (à la ceinture).**

**Matériel :**

- 2 jalons, 1 élastique, tapis de réception (**facultatif**), plots de couleurs pour délimiter les couloirs, lattes ou craie pour matérialiser les zones d'appel, foulards, chasubles.

**Déroulement :**

**N.B. :** Dans cette situation le « saut ciseau » est fortement préconisé. La réception du saut s'effectue sur les pieds. La présence d'un tapis de réception est donc facultative.

L'élastique est situé à 20 cm de hauteur

Une souris est positionnée sur la zone d'élan prête à partir. Le chat se situe à 4 mètres (environ) derrière elle.

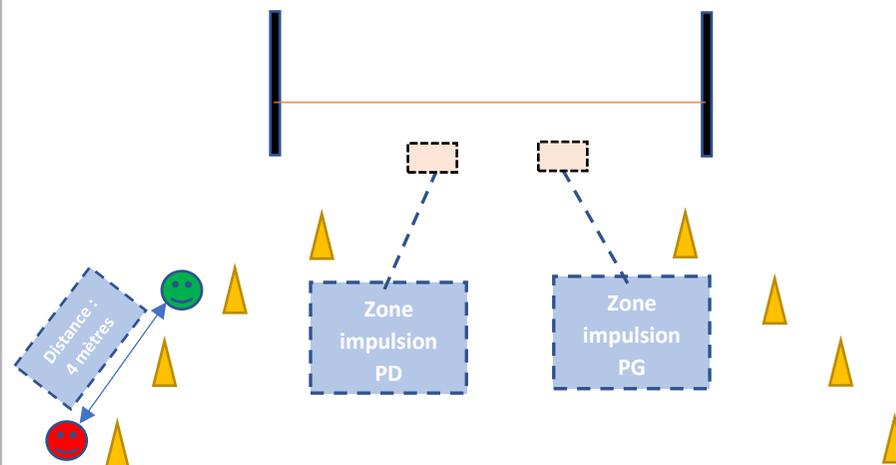
**Consigne :** « **Les souris** (en vert sur le schéma) : Prenez votre élan en partant soit à gauche, soit à droite, pour prendre votre impulsion dans la zone d'appel et sauter le fil sans se faire attraper le foulard. **Les chats** : attrapez le foulard de votre souris avant qu'elle ne saute. »

**Sous forme de vagues successives**, les élèves multiplient les sauts et comptabilisent les points à chaque essai. Un saut réussi (sans toucher l'élastique et sans se faire attraper le foulard) = 1 point.

**Les élèves inversent les rôles entre chaque saut.** L'élève qui a le plus de points à la fin du temps imparti est déclaré vainqueur.

**Règles d'action :**

- Pousser complètement avec la jambe d'impulsion.
- Utiliser les segments libres (bras, jambes) pour se propulser.
- Accélérer progressivement sa course jusqu'à l'impulsion (ne pas ralentir/piétiner).
- Stabiliser sa course d'élan (les 3 derniers appuis sont importants : le pied d'appel passe au niveau du dernier plot.



**Phase entraînement/Répétition (Séance APQ) :**

**Objectif :** Enchaîner l'élan et le saut sans ralentir.

**Dispositif / Organisation de la classe :** « **Entraînement** »

- Reproduire cette même situation dans la cour de l'école.
- Hauteur de l'élastique « accessible » pour tous
- Dispositif par « vagues successives »

**Variantes :**

- Varier la hauteur de l'élastique
- Varier les distances entre chats et souris
- Imposer des positions de départ

**Objectif :** Orienter le saut vers l'avant et vers le haut.

**But :** Toucher avec la main le plus haut ballon (ou foulard) possible.

**Dispositif / Organisation de la classe :**

Dispositif en ateliers. Organisation de la classe en plusieurs groupes. 2 groupes en autonomie (sur du « lancer » par exemple) et **1 groupe** (de 6 à 8 élèves) **AVEC l'enseignant(e) sur cette situation.**

Les élèves évolueront, à tour de rôle, en tant que « juge » et « sauteur ».

**Matériel :**

- 2 jalons, 1 élastique, ballons de baudruche de différentes couleurs (ou foulards), plots pour délimiter les départs, lattes ou craie pour matérialiser les zones d'appel (**facultatif**), chasubles.

**Déroulement :**

**N.B. :** Dans cette situation la présence d'un tapis de réception n'est pas nécessaire puisque les élèves retombent sur les pieds.

**Consigne :** « Prenez votre élan et essayez de toucher avec la main le plus haut ballon possible ».

**Attribuer un nombre de points à chaque ballon.**

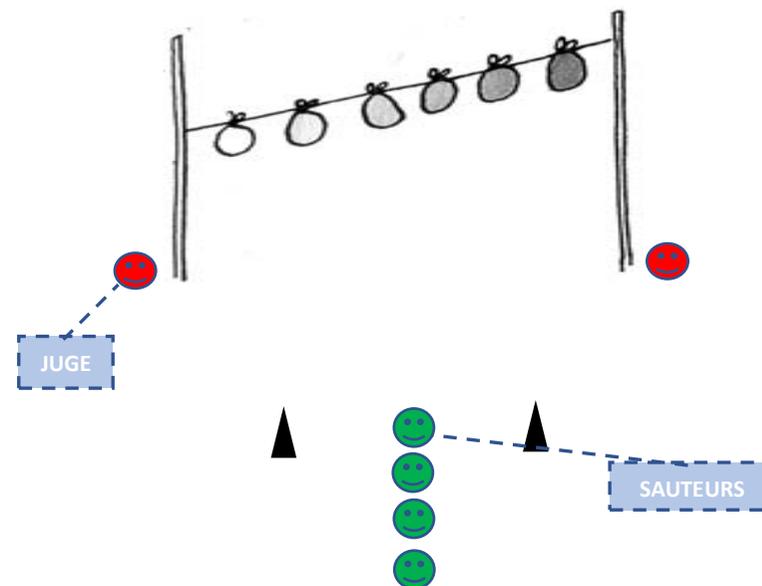
**Sous forme de vagues successives**, les élèves multiplient les sauts et comptabilisent les points à chaque essai.

**Les élèves inversent les rôles entre chaque saut (juge/sauteur).**

L'élève qui a le plus de points à la fin du temps imparti est déclaré vainqueur.

**Règles d'action :**

- Pousser complètement avec la jambe d'impulsion.
- Utiliser les segments libres (bras, jambes) pour se propulser.
- Accélérer progressivement sa course jusqu'à l'impulsion (ne pas ralentir/piétiner).



**Phase entraînement/Répétition (Séance APQ) :**

**Objectif :** Orienter le saut vers l'avant et vers le haut.

**Dispositif / Organisation de la classe : « Entraînement »**

- Reproduire cette même situation dans la cour de l'école.
- Dispositif par « vagues successives »
- En autonomie.

**Variantes :**

- Varier la hauteur des ballons.
- Toucher avec la tête
- Varier les types de courses d'élan (formes, distances, ...)

**Objectif :** Adapter la hauteur et la force de lancer.

**But :** Lancer la balle dans la cible pour atteindre le centre de celle-ci.

**Dispositif / Organisation de la classe :**

- Dispositif en ateliers. Organisation de la classe en plusieurs groupes. 2 groupes en autonomie (sur des « courses » par exemple) et **1 groupe** (de 6 à 8 élèves) **AVEC l'enseignant(e) sur cette situation**. **N.B. : les élèves pourront très vite être autonomes sur cette situation.**
  - Un mur avec plusieurs cibles dessinées (à la craie / au moins une cible pour deux ou trois élèves). **Rôles des élèves :** lanceur, ramasseur, observateur/juge.
- Des lattes installées devant chaque cible à des distances croissantes.

**Matériel :**

- 1 mur, cibles (tracées à la craie ou autre), objets à lancer (balle, vortex, fusée mousse), lattes ou craie pour matérialiser les zones de tir, chasubles.

**Déroulement :**

**Consigne :** « A partir de la marque au sol, lancez l'objet dans la cible pour atteindre le centre de celle-ci le plus souvent possible. »

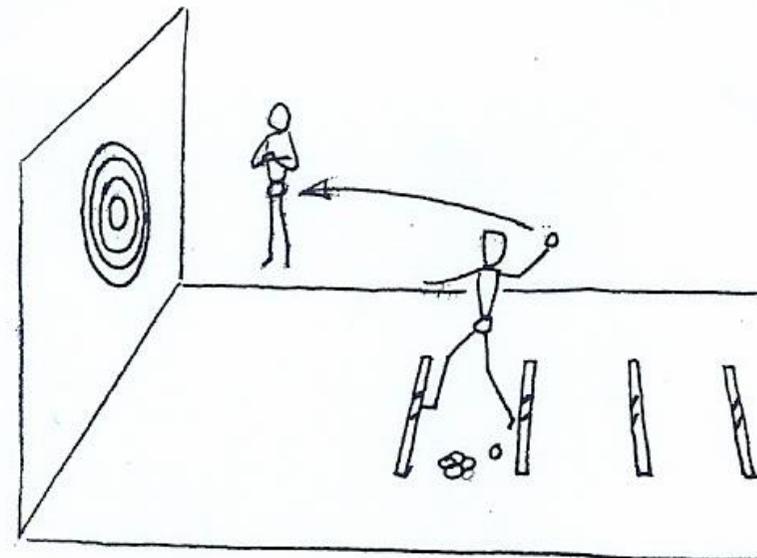
**Règles de sécurité :**

- orientation des lancers (la position dos à dos est à privilégier quand cela est possible).
- organisation des lancers : en simultanée pour tous les élèves ET sur consigne de l'adulte uniquement.
- organisation du ramassage : sur consigne de l'adulte uniquement.
- sens de circulation et sortie de l'atelier pour éviter les gênes et les accidents.

**Les élèves alternent les rôles tous les 5 lancers (lanceur, observateur/juge, ramasseur) et comptabilisent leur nombre de point à chaque passage** (Ex : 1 point = centre de la cible atteint). L'élève qui a le plus de points à la fin du temps imparti est déclaré vainqueur.

**Règles d'action du « lancer en translation » :**

- Prise de la balle en « porte-plume », du bout des doigts + Pied gauche devant pour lancer main droite (et vice-versa) + Orienter ses pieds et son regard dans la direction du lancer.
- Maintien des 2 pieds au sol jusqu'au lâcher + position équilibrée du corps et terminer « grand ».
- Bras lanceur allongé derrière soi, corps relâché, poids sur la jambe arrière puis... finir « grand » sur la jambe avant.
- Doser son lancer pour créer une trajectoire adaptée : angle d'environ 45°.
- Prolonger son geste dans la direction du lancer.



**Phase entraînement/Répétition (Séance APQ) :**

**Objectif :** Adapter la hauteur et la force de lancer.

**Dispositif / Organisation de la classe : « Entraînement »**

- Reproduire cette même situation dans la cour de l'école.
- Prévoir un espace de sécurité autour de l'atelier + rappel des règles de sécurité.
- En autonomie.

**Variantes :**

- Taille de la cible
- Distance des lattes / à la cible
- Objets à lancer

**Objectif :** Adapter la hauteur et la force de lancer.

**But :** Lancer la balle pour atteindre la cloche.

**Dispositif / Organisation de la classe :**

Dispositif en ateliers. Organisation de la classe en plusieurs groupes. 2 groupes en autonomie (sur des « courses » par exemple) et **1 groupe** (de 6 à 8 élèves) **AVEC l'enseignant(e) sur cette situation**. **N.B.** : les élèves pourront très vite être autonomes sur cette situation.

Plusieurs cibles, en hauteur, à atteindre « type cloche » (cf. dessin).

**Rôles des élèves :** lanceur, ramasseur, observateur/juge.

Des lattes installées devant chaque cible à des distances croissantes.

**Matériel :**

- Cibles « hautes », objets à lancer (balle, vortex, fusée mousse), lattes ou craie pour matérialiser les zones de tir, chasubles.

**Déroulement :**

**Consigne :** « A partir de la marque au sol, lancez l'objet pour atteindre la cloche. »

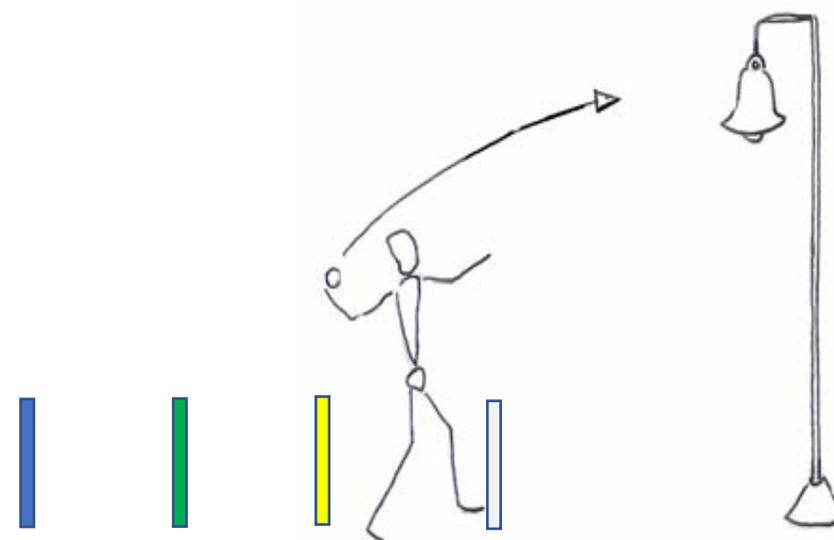
**Règles de sécurité :**

- orientation des lancers (la position dos à dos est à privilégier quand cela est possible).
- organisation des lancers : en simultanée pour tous les élèves ET sur consigne de l'adulte uniquement.
- organisation du ramassage : sur consigne de l'adulte uniquement.
- sens de circulation et sortie de l'atelier pour éviter les gênes et les accidents.

**Les élèves alternent les rôles tous les 5 lancers (lanceur, observateur/juge, ramasseur) et comptabilisent leur nombre de point à chaque passage** (Ex : 1 point = cible atteinte). L'élève qui a le plus de points à la fin du temps imparti est déclaré vainqueur.

**Règles d'action du « lancer en translation » :**

- Prise de la balle en « porte-plume », du bout des doigts + Pied gauche devant pour lancer main droite (et vice-versa) + Orienter ses pieds et son regard dans la direction du lancer.
- Maintien des 2 pieds au sol jusqu'au lâcher + position équilibrée du corps et terminer « grand ».
- Bras lanceur allongé derrière soi, corps relâché, poids sur la jambe arrière puis... finir « grand » sur la jambe avant.
- Doser son lancer pour créer une trajectoire adaptée : angle d'environ 45°.
- Prolonger son geste dans la direction du lancer.



**Phase entraînement/Répétition (Séance APQ) :**

**Objectif :** Adapter la hauteur et la force de lancer.

**Dispositif / Organisation de la classe : « Entraînement »**

- Reproduire cette même situation dans la cour de l'école.
- Prévoir un espace de sécurité autour de l'atelier + rappel des règles de sécurité.
- En autonomie.

**Variantes :**

- Taille de la cible
- Hauteur de la cible
- Distance des lattes / à la cible
- Objets à lancer

**Objectif :** Adapter la hauteur et la force de lancer.

**But :** Lancer la balle contre le mur, la laisser rebondir pour que le partenaire la rattrape.

**Dispositif / Organisation de la classe :**

Dispositif en ateliers. Organisation de la classe en plusieurs groupes. 2 groupes en autonomie (sur des « courses » par exemple) et **1 groupe** (de 6 à 8 élèves) **AVEC l'enseignant(e) sur cette situation**. **N.B. :** les élèves pourront très vite être autonomes sur cette situation.

Travail par binômes : 1 lanceur / 1 réceptionneur. Les élèves alterneront les rôles.

**Matériel :**

- Mur, balles de tennis, lattes ou craie pour matérialiser les zones d'envoi et de « rattraper » (*facultatif*), chasubles.

**Déroulement :**

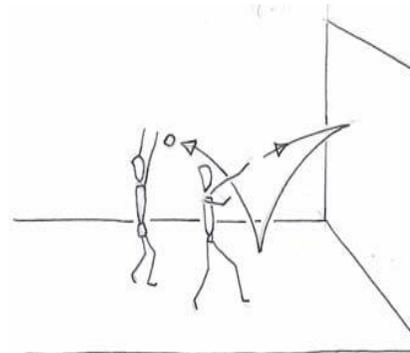
**Consigne :** « Les lanceurs doivent envoyer la balle contre le mur, la laisser rebondir (1 rebond)), et les réceptionneurs doivent la rattraper avant le 2<sup>ème</sup> rebond. »

**N.B. :** Prévoir un espace de sécurité suffisant entre chaque binôme.

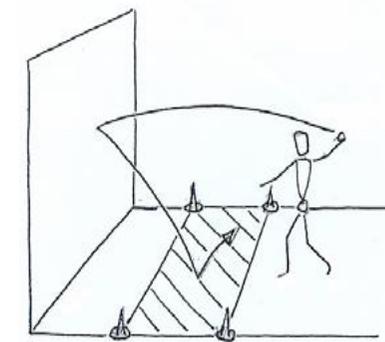
Les élèves alternent les rôles tous les 5 lancers (lanceur, réceptionneur) et comptabilisent leur nombre de point à chaque passage (Ex : 1 point = 1 balle rattrapée). Le binôme qui a le plus de points à la fin du temps imparti est déclaré vainqueur.

**Règles d'action du « lancer en translation » :**

- Prise de la balle en « porte-plume », du bout des doigts + Pied gauche devant pour lancer main droite (et vice-versa) + Orienter ses pieds et son regard dans la direction du lancer.
- Maintien des 2 pieds au sol jusqu'au lâcher + position équilibrée du corps et terminer « grand ».
- Bras lanceur allongé derrière soi, corps relâché, poids sur la jambe arrière puis... finir « grand » sur la jambe avant.
- Doser son lancer pour créer une trajectoire adaptée : angle d'environ 45°.
- Prolonger son geste dans la direction du lancer.



Pelote à deux



Variante : Pelote rivière (1 élève)

**Phase entraînement/Répétition (Séance APQ) :**

**Objectif :** Adapter la hauteur et la force de lancer.

**Dispositif / Organisation de la classe : « Entraînement »**

- Reproduire cette même situation dans la cour de l'école.
- Prévoir un espace de sécurité autour de l'atelier + rappel des règles de sécurité.
- En autonomie.

**Variantes :**

- Lancer sur le mur au-dessus d'une ligne
- Lancer dans une cible tracée sur le mur
- « Pelote rivière » : pour un seul élève.

**Objectif :** Adapter la hauteur et la force de lancer.

**But :** Lancer l'anneau pour atteindre la cible.

**Dispositif / Organisation de la classe :**

Dispositif en ateliers. Organisation de la classe en plusieurs groupes. 2 groupes en autonomie (sur des « courses » par exemple) et **1 groupe** (de 6 à 8 élèves) **AVEC l'enseignant(e) sur cette situation**. **N.B.** : les élèves pourront très vite être autonomes sur cette situation.

Plusieurs « zones de lancers » avec des cibles, situées de 3 à 5 mètres, à atteindre (cf. dessin).

**Rôles des élèves :** lanceur, ramasseur, observateur/juge.

Des lattes installées devant chaque cible à des distances croissantes.

**Matériel :**

- Anneaux, lattes ou craie pour matérialiser les zones de tir et les cibles, chasubles.

**Déroulement :**

**Consigne :** « Lancez les anneaux pour qu'ils atterrissent dans la cible ».

**Règles de sécurité :**

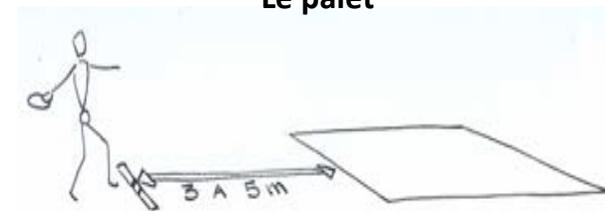
- orientation des lancers (la position dos à dos est à privilégier quand cela est possible).
- organisation des lancers : en simultanée pour tous les élèves ET sur consigne de l'adulte uniquement.
- organisation du ramassage : sur consigne de l'adulte uniquement.
- sens de circulation et sortie de l'atelier pour éviter les gênes et les accidents.

Les élèves alternent les rôles tous les 5 lancers (lanceur, observateur/juge, ramasseur) et comptabilisent leur nombre de point à chaque passage (Ex : 1 point = cible atteinte). L'élève qui a le plus de points à la fin du temps imparti est déclaré vainqueur.

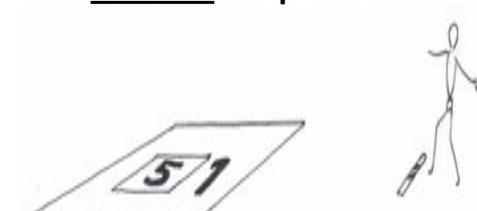
**Règles d'action du « lancer en rotation » :**

- Départ de « profil » par rapport à la cible à atteindre, pieds « décalés » sur l'axe de lancer.
- Engin (anneau) tenu par la main en arrière du corps en **pronation** (= paume vers le bas).
- Engin projeté vers l'avant par une demi-rotation du haut du corps
- Augmenter les forces de rotation en allongeant le chemin de lancement (prise d'avance du bassin sur l'épaule droite (si lancer bras droit)).
- Doser son lancer pour créer une trajectoire adaptée : angle d'environ 45°.
- Prolonger son geste dans la direction du lancer.

Le palet



**Variante : Le palet cible**



**Phase entraînement/Répétition (Séance APQ) :**

**Objectif :** Adapter la hauteur et la force de lancer.

**Dispositif / Organisation de la classe : « Entraînement »**

- Reproduire cette même situation dans la cour de l'école.
- Prévoir un espace de sécurité autour de l'atelier + rappel des règles de sécurité.
- En autonomie.

**Variantes :**

- Taille de la cible (en largeur et en longueur)
- Distance des lattes / à la cible
- Objets à lancer (anneaux, cerceaux)
- Le « palet cible » avec des zones-points à atteindre.

**Objectif :** Adapter la hauteur et la force de lancer.

**But :** Lancer plus d'anneaux que son adversaire autour du cône.

**Dispositif / Organisation de la classe :**

Dispositif en ateliers. Organisation de la classe en plusieurs groupes. 1 groupe en autonomie (sur des « courses » par exemple) et **2 groupes** (de 12 à 16 élèves) **AVEC l'enseignant(e) sur cette situation**. **N.B. :** les élèves pourront très vite être autonomes sur cette situation.

Plusieurs « espaces de lancers » avec une cible (grand cône) sont installés. Deux équipes (1 à 3 joueurs par équipe suivant l'espace) par espace de pratique.

**Rôles des élèves :** lanceur, ramasseur/juge.

**Matériel :**

- Cônes (grands), cerceaux (diamètre 60 à 80 cm, de couleurs différentes), lattes ou craie pour matérialiser les espaces d'envois, chasubles.

**Déroulement :**

**Consigne :** « Au signal, chaque équipe lancera ses cerceaux pour qu'ils atterrissent autour du cône. L'équipe qui aura le plus de cerceaux autour du cône gagnera. »

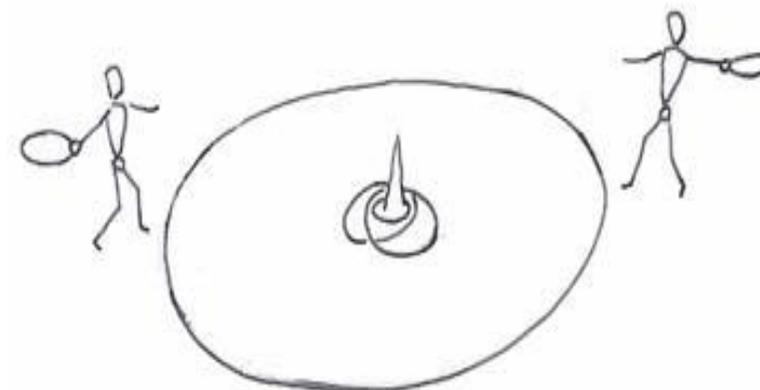
**Règles de sécurité :**

- organisation des lancers : en simultanée pour tous les élèves ET sur consigne de l'adulte uniquement.
- organisation du ramassage : sur consigne de l'adulte uniquement.

Les élèves alternent les rôles sur chaque rotation (lanceur, ramasseur/juge) et comptabilisent leur nombre de point à chaque passage (Ex : 1 point = cible atteinte). L'équipe qui obtient le plus de points à la fin du temps imparti est déclarée vainqueur.

**Règles d'action du « lancer en rotation » :**

- Départ de « profil » par rapport à la cible à atteindre, pieds « décalés » sur l'axe de lancer.
- Engin (anneau) tenu par la main en arrière du corps en **pronation** (= paume vers le bas).
- Engin projeté vers l'avant par une demi-rotation du haut du corps
- Augmenter les forces de rotation en allongeant le chemin de lancement (prise d'avance du bassin sur l'épaule droite (si lancer bras droit)).
- Doser son lancer pour créer une trajectoire adaptée : angle d'environ 45°.
- Prolonger son geste dans la direction du lancer.



**Phase entraînement/Répétition (Séance APQ) :**

**Objectif :** Adapter la hauteur et la force de lancer.

**Dispositif / Organisation de la classe : « Entraînement »**

- Reproduire cette même situation dans la cour de l'école.
- Prévoir un espace de sécurité autour de l'atelier + rappel des règles de sécurité.
- En autonomie.

**Variantes :**

- Taille de la cible
- Nombre de cibles
- Distance / à la cible
- Nombre d'objets à lancer

**Objectif :** Adapter la hauteur et la force de lancer.

**But :** Lancer plus d'anneaux que son adversaire autour du cône le plus rapidement possible.

**Dispositif / Organisation de la classe :**

Dispositif en ateliers. Organisation de la classe en plusieurs groupes. 1 groupe en autonomie (sur des « courses » par exemple) et **2 groupes** (de 12 à 16 élèves) **AVEC l'enseignant(e) sur cette situation**. **N.B. :** les élèves pourront très vite être autonomes sur cette situation.

Les élèves travaillent par deux. Plusieurs « espaces de lancers » avec deux cibles (grands cônes), une pour chaque joueur, sont installés. Chaque binôme s'affronte sur son espace de pratique.

**Rôles des élèves :** lanceur, ramasseur/juge.

**Matériel :**

- Cônes (grands, de couleurs différentes), cerceaux (diamètre 60 à 80 cm, de couleurs différentes), lattes ou craie pour matérialiser les espaces d'envois, chasubles.

**Déroulement :**

**Consigne :** « Au signal, chaque élève lancera ses 5 cerceaux pour qu'ils atterrissent autour de son cône. Le joueur qui aura enfilé ses 5 cerceaux le plus rapidement possible gagnera. »

**Règles de sécurité :**

- organisation des lancers : en simultanée pour tous les élèves ET sur consigne de l'adulte uniquement.  
- organisation du ramassage : sur consigne de l'adulte uniquement.

**Si, à la fin du temps imparti, les élèves n'ont pas enfilé leurs 5 cerceaux, celui qui comptabilise le plus de cerceaux autour de son plot sera déclaré vainqueur.**

**Règles d'action du « lancer en rotation » :**

- Départ de « profil » par rapport à la cible à atteindre, pieds « décalés » sur l'axe de lancer.  
- Engin (anneau) tenu par la main en arrière du corps en **pronation** (= paume vers le bas).  
- Engin projeté vers l'avant par une demi-rotation du haut du corps  
- Augmenter les forces de rotation en allongeant le chemin de lancement (prise d'avance du bassin sur l'épaule droite (si lancer bras droit)).  
- Doser son lancer pour créer une trajectoire adaptée : angle d'environ 45°.  
- Prolonger son geste dans la direction du lancer.



**Phase entraînement/Répétition (Séance APQ) :**

**Objectif :** Adapter la hauteur et la force de lancer.

**Dispositif / Organisation de la classe : « Entraînement »**

- Reproduire cette même situation dans la cour de l'école.  
- Prévoir un espace de sécurité autour de l'atelier + rappel des règles de sécurité.  
- En autonomie.

**Variantes :**

- Taille de la cible
- Nombre de cibles
- Distance / à la cible
- Nombre d'objets à lancer

**Objectif :** Créer une trajectoire adaptée pour lancer loin.

**But :** Lancer l'engin par-dessus la rivière dans un cerceau cible.

**Evolution :** Lancer l'engin par-dessus le fil dans un cerceau cible.

**Dispositif / Organisation de la classe :**

Dispositif en ateliers. Organisation de la classe en plusieurs groupes. 2 groupes en autonomie (sur des « courses » par exemple) et **1 groupe** (de 6 à 8 élèves) **AVEC l'enseignant(e) sur cette situation**. **N.B. :** les élèves pourront très vite être autonomes sur cette situation.

Plusieurs espaces de lancers sont installés (ateliers de lancers en rotation avec anneaux et ateliers de lancers en translation avec balles, vortex, fusées, ...). Les élèves travaillent par groupe de deux ou trois sur chaque espace de pratique. Rôles des élèves : lanceur, ramasseur, juge.

**Matériel :**

- Cerceaux (diamètre 60 à 80 cm, de couleurs différentes), lattes ou craie pour matérialiser les espaces d'envois et la rivière, poteaux et élastiques (cf. évolution), différents engins (balles, balles lestées, vortex, fusées pour les lancers en translation et anneaux pour les lancers en rotation), chasubles.

**Déroulement :**

**Consigne :** « Au signal, d'un cerceau (ou espace de lancer), lancez l'engin par-dessus la rivière pour qu'il atterrisse dans un cerceau cible (ou zone cible). »

**Règles de sécurité :**

- orientation des lancers (la position dos à dos est à privilégier quand cela est possible).
- organisation des lancers : en simultanée pour tous les élèves ET sur consigne de l'adulte uniquement.
- organisation du ramassage : sur consigne de l'adulte uniquement.
- sens de circulation et sortie de l'atelier pour éviter les gênes et les accidents.

Possibilité d'attribuer des points à chaque cerceau cible (en fonction de leur distance / zone de lancer).

**N.B. : Evolution :** Lancer l'engin par-dessus le fil obligera les élèves à avoir une trajectoire plus efficace (objectif = angle d'environ 45°).

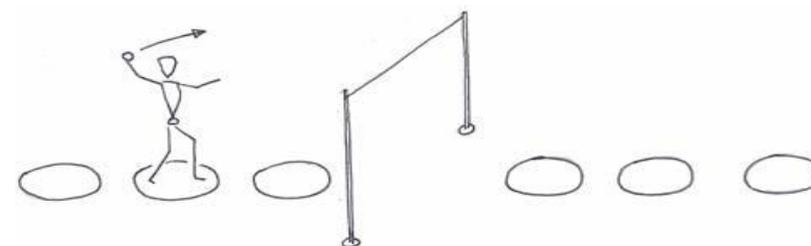
**Règles d'action des lancers « en rotation » et en « translation » :**

- Cf Fiche n°23 à 28

+ Augmenter l'amplitude du geste et la vitesse pour lancer plus loin.



**Evolution :**



**Phase entraînement/Répétition (Séance APQ) :**

**Objectif :** Adapter la hauteur et la force de lancer.

**Dispositif / Organisation de la classe : « Entraînement »**

- Reproduire cette même situation dans la cour de l'école.
- Prévoir un espace de sécurité autour de l'atelier + rappel des règles de sécurité.
- En autonomie.

**Variantes :**

- Taille des cibles
- Distance des cibles
- Nombre d'objets à lancer
- Imposer des zones de lancer ou des cerceaux cibles
- Hauteur du fil pour l'évolution

**Objectif :** Créer une trajectoire adaptée pour lancer loin.

**But :** Lancer l'engin pour atteindre les caisses posées au sol.

**Evolution :** Lancer l'engin par-dessus le fil pour atteindre les caisses posées au sol.

**Dispositif / Organisation de la classe :**

Dispositif en ateliers. Organisation de la classe en plusieurs groupes. 2 groupes en autonomie (sur des « courses » par exemple) et **1 groupe** (de 6 à 8 élèves) **AVEC l'enseignant(e) sur cette situation**. **N.B. :** les élèves pourront très vite être autonomes sur cette situation.

Plusieurs espaces de lancers sont installés (ateliers de lancers en rotation avec anneaux et ateliers de lancers en translation avec balles, vortex, fusées, ...). Les élèves travaillent par groupe de deux ou trois sur chaque espace de pratique. **Rôles des élèves :** lanceur, ramasseur, juge.

**Matériel :**

- Cartons de différentes dimensions, lattes ou cerceaux ou craie pour matérialiser les espaces d'envois, poteaux et élastiques (cf. évolution), différents engins (balles, balles lestées, vortex, fusées pour les lancers en translation et anneaux pour les lancers en rotation), chasubles.

**Déroulement :**

**Consigne :** « Au signal, d'un espace de lancer, lancez l'engin dans une zone cible (= un des cartons). »

**Règles de sécurité :**

- orientation des lancers (la position dos à dos est à privilégier quand cela est possible).
- organisation des lancers : en simultanée pour tous les élèves ET sur consigne de l'adulte uniquement.
- organisation du ramassage : sur consigne de l'adulte uniquement.
- sens de circulation et sortie de l'atelier pour éviter les gênes et les accidents.

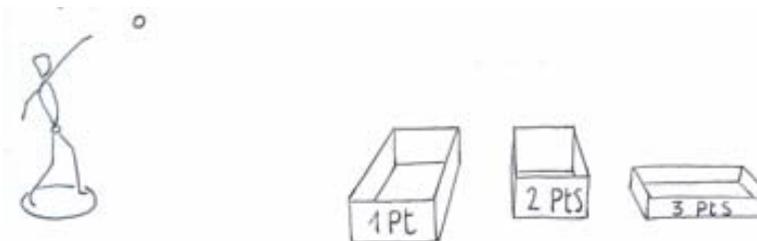
En fonction de leur distance, un nombre de points est attribué à chaque carton. L'élève qui marquera le plus de points à la suite de 5 lancers sera déclaré vainqueur.

**N.B. : Evolution :** Lancer l'engin par-dessus le fil obligera les élèves à avoir une trajectoire plus efficace (objectif = angle d'environ 45°).

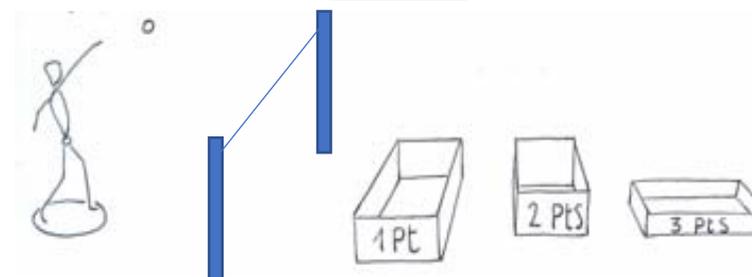
**Règles d'action des lancers « en rotation » et en « translation » :**

- Cf Fiche n°23 à 28

+ Augmenter l'amplitude du geste et la vitesse pour lancer plus loin.



**Evolution :**



**Phase entraînement/Répétition (Séance APQ) :**

**Objectif :** Adapter la hauteur et la force de lancer.

**Dispositif / Organisation de la classe : « Entraînement »**

- Reproduire cette même situation dans la cour de l'école.
- Prévoir un espace de sécurité autour de l'atelier + rappel des règles de sécurité.
- En autonomie.

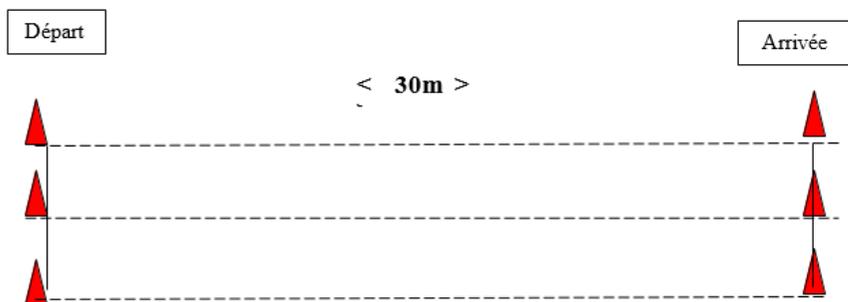
**Variantes :**

- Taille et nombre des cibles
- **Remplacer les cartons par des zones cibles**
- Distance des cibles
- Nombre d'objets à lancer
- Imposer des zones de lancer ou des zones cibles
- Hauteur du fil pour l'évolution

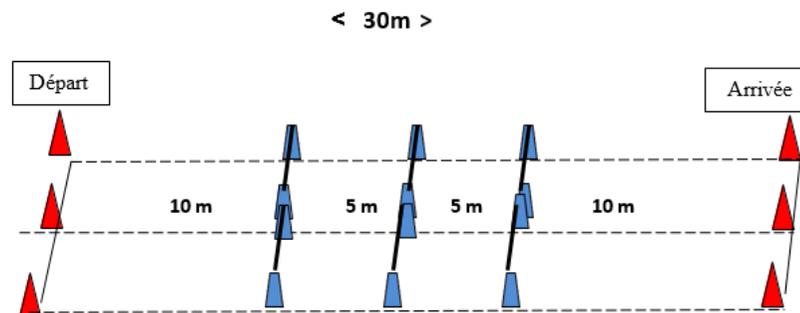
# 8. La rencontre USEP « Athlétisme C2 »

## COURIR VITE :

- Atelier 1 : 30 m plat

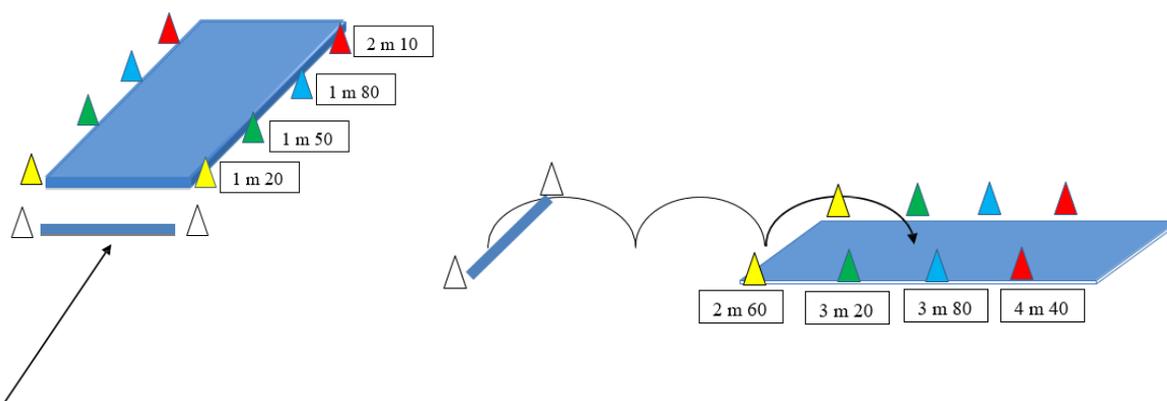


- Atelier 2 : 30 m avec 3 haies

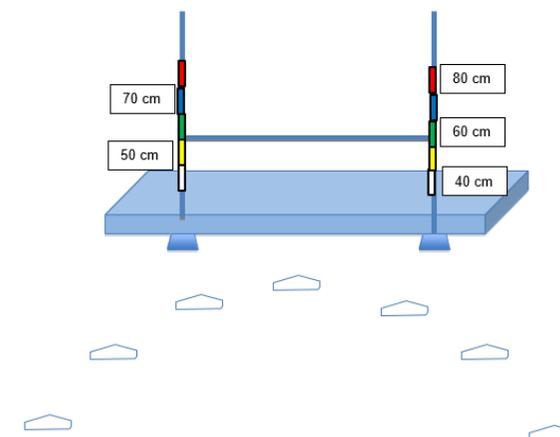


## SAUTER :

- Atelier 1 : longueur ou triple-bond



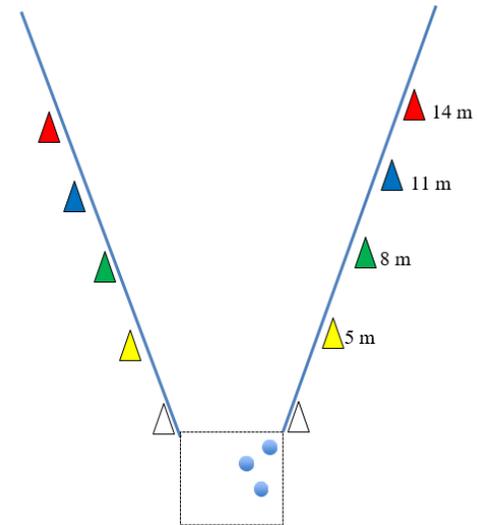
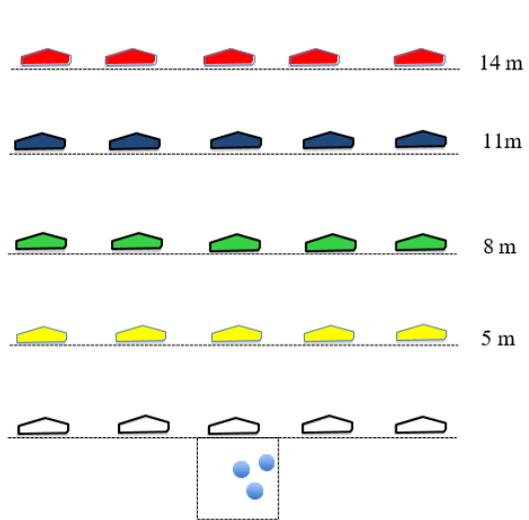
- Atelier 2 : saut en hauteur



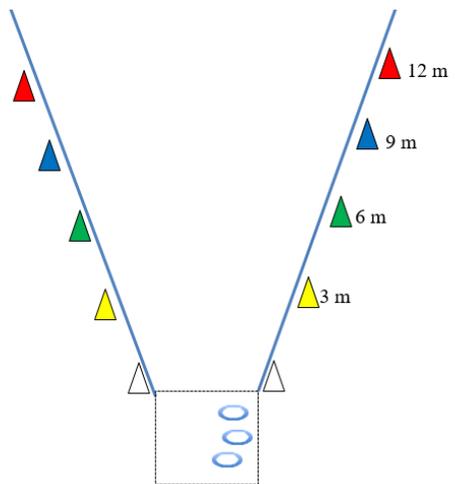
[Retour sommaire](#)

## LANCER :

- Atelier 1 : lancer de balles selon organisation fiche 29 (choix de laisser l'élastique en hauteur ou non → aide au lancer à 45°)



- Atelier 2 : lancer d'anneaux en rotation avec zones de couleur



[Retour sommaire](#)

# Indicateurs de mesures pour la disposition des ateliers et pour le codage des performances :

	<b>1 point</b>	<b>2 points</b>	<b>3 points</b>	<b>4 points</b>	<b>5 points</b>
Saut en hauteur	< 40cm	40 à 49cm	50 à 69cm	70 à 79cm	≥ 80cm
Saut en longueur	< 1m20m	1m20 à 1m49	1m50 à 1m79	1m80 à 2m09	≥ 2m10
Triple bond	< 2m60	2m60 à 3m19	3m20 à 3m79	3m80 à 4m39	≥ 4m40
Lancer de balles	< 5m	5m à 7m99	8m à 10m99	11m à 13m99	≥ 14m
Lancer d'anneaux	< 3m	3m à 5m99	6m à 8m99	9m à 11m99	≥ 12m
Course 30m	+ 7s5	7s à 7s5	6s5 à 7s	6s à 6s5	- 6s
Course 30m haies	+ 8s	7s5 à 8s	7s à 7s5	6s5 à 7s	- 6s5

[Retour sommaire](#)

# FICHE INDIVIDUELLE Cycle 2

Ecole : \_\_\_\_\_

NOM : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Classe : \_\_\_\_\_

Atelier n°	Epreuves	Performances *					Total * Points
1	Lancer d'anneaux	Blanc-1	Jaune-2	Vert-3	Bleu-4	Rouge-5	
2	30 m haies	Blanc-1	Jaune-2	Vert-3	Bleu-4	Rouge-5	
3	Saut en longueur	Blanc-1	Jaune-2	Vert-3	Bleu-4	Rouge-5	
4	Lancer de balles	Blanc-1	Jaune-2	Vert-3	Bleu-4	Rouge-5	
5	30 m plat	Blanc-1	Jaune-2	Vert-3	Bleu-4	Rouge-5	
6	Saut en hauteur ou triple-bond	Blanc-1	Jaune-2	Vert-3	Bleu-4	Rouge-5	
* Entourer les couleurs des zones atteintes par l'élève. Noter le nombre de point de la meilleure performance. * En classe, chacun calculera le nombre de points correspondants et rajoutera le bonus en fonction du niveau.		<b>Total des points</b>					
		<b>Bonus</b>			CP : + 1 point	GS : + 2 points	
		<b>TOTAL FINAL</b>					

Le total des points de chaque élève sera calculé au retour en classe. Chaque enseignant fera ensuite le total des points de la classe et ce total sera renvoyé au CPC ou au chargé de mission USEP de la circonscription, accompagné du nombre d'élèves de la classe pour qu'une moyenne soit établie. A la fin de l'ensemble des rencontres, des diplômes seront établies (or, argent, bronze), et envoyés aux classes participantes.

## 9. Ressources / Bibliographie

- L'athlétisme au C2, Unité d'apprentissage Equipe EPS Corrèze (2009)
- Activités athlétiques au cycle 2, Circonscription Haute-Garonne 7
- L'athlétisme à l'école primaire, Guillaume Catois (CPC EPS circonscription Argentan)
- Athlétisme au cycle 2, Equipe EPS 49
- L'athlétisme aux cycles 2 et 3, Equipe EPS 1 du Cantal
- Les sauts, Edusarthe, Inspection académique de la Sarthe
- Les lancers, Edusarthe, Inspection académique de la Sarthe
- L'athlétisme à l'école primaire, Equipe EPS 68
- Anim'Athlé : « L'activité athlétique à l'école », USEP et Fédération Française Athlétisme

[Retour sommaire](#)

[Retour début](#)