

Rencontre athlétisme

Les situations proposées sont des situations contraignantes au niveau du matériel et/ou des consignes afin d'induire des réponses motrices orientées.

Ces situations permettent à l'enfant de construire un répertoire moteur athlétique de base en sollicitant la motricité globale et également de développer des capacités physiques :

- apprendre à structurer des coordinations athlétiques spécifiques (synchronisations motrices et musculaires)
- apprendre à jouer avec les déséquilibres athlétiques (gainage)
- construire un ensemble des gammes rythmiques (anticiper les actions)

Il conviendra lors de la préparation d'accorder une place importante à la répétition C'est cette répétition, à l'identique mais aussi mise en œuvre dans des situations variées, qui permettra le développement concomitant des habiletés motrices et des capacités physiques.

Cycle 2

Les programmes

Réaliser une performance

- Activités athlétiques : courir vite, longtemps, en franchissant des obstacles, sauter loin et haut, lancer loin.

Eléments de progression (EDUSCOL janvier 2012)

Coordonner et enchaîner des actions motrices caractérisées par leur force, leur vitesse, dans des espaces et avec différents matériels, dans des types d'efforts variés, de plus en plus régulièrement, à une échéance donnée, pour égaler ou battre son propre record. Repérer, identifier (CP) puis chercher à stabiliser (à partir du CE1) sa performance (être capable par exemple de la reproduire 4 fois sur 5).

CP	CE1
<p>Courir vite</p> <ul style="list-style-type: none"> • Courir vite sur une vingtaine de mètres. • Réagir à un signal de départ, visuel ou sonore. <p>Maintenir une trajectoire rectiligne.</p> <p>Sauter loin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sauter pieds joints, en gardant les pieds joints au moment de l'impulsion et en arrivant sur ses deux pieds. • Sauter à partir d'une impulsion sur un pied, en courant de façon rectiligne lors de la prise d'élan, en se réceptionnant sur deux pieds sans chute arrière. • Évaluer sa performance. <p>Lancer loin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lancer à une main des objets légers et variés : <ul style="list-style-type: none"> ◦ en adaptant son geste à l'engin ; ◦ en enchaînant un élan réduit et un lancer ; ◦ en identifiant sa zone de performance. • Lancer des objets lestés : <ul style="list-style-type: none"> ◦ en variant les trajectoires (plus horizontale, plus vers 	<p>Courir vite</p> <ul style="list-style-type: none"> • Courir vite sur une trentaine de mètres. • Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir. • Enchaîner une course avec une transmission de témoin. <p>→ Partir vite à un signal et maintenir sa vitesse pendant 7 secondes.</p> <p>Sauter loin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enchaîner course d'élan et impulsion sur un pied, sans temps d'arrêt. • Prendre son impulsion dans une zone d'appel matérialisée. • Arriver sur ses deux pieds sans déséquilibre arrière. <p>→ Courir sur quelques mètres et sauter le plus loin possible, avec une impulsion sur un pied dans la zone d'appel matérialisée.</p> <p>Lancer loin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lancer à une main des objets légers et variés : <ul style="list-style-type: none"> ◦ enchaîner une prise d'élan et un lancer sans

<p>le haut) pour identifier la plus performante ;</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ en variant le geste de lancer (en poussée, devant ou au dessus de la tête) 	<p>s'arrêter.</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ lancer dans une zone définie ; ◦ diversifier les prises d'élan ; ◦ construire une trajectoire en direction et en hauteur ◦ lancer avec pied en avant opposé au bras du lancer. ● Lancer d'objets lestés à deux mains : <ul style="list-style-type: none"> ◦ construire une trajectoire parabolique en direction et en hauteur ; ◦ augmenter le chemin de lancement. <p>→ Enchaîner une prise d'élan et un lancer, à partir d'une zone d'élan et renouveler sa performance au moins 4 fois sur 5 essais.</p>
--	--

Enjeux de l'activité

Développer ses ressources : vitesse, force, endurance.

Coordonner ses actions pour produire une performance

Développer sa persévérance, son goût de l'effort, sa volonté, sa confiance en soi

S'auto évaluer, pour se situer, et chercher à progresser

A. Courir vite

Activités préparatoires à la rencontre

1. Les rossignols et les éperviers

Objectif : courir vite dans un espace orienté et partagé

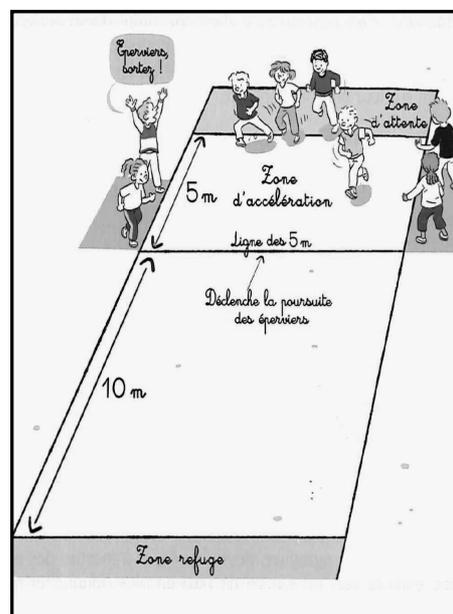
But pour l'élève : ne pas se faire toucher

Critère de réussite : obtenir le moins de points possible

Aménagement et matériel

Un terrain rectangulaire partagé en 3 zones :

- zone t'attente
- zone d'accélération
- zone refuge
- des foulards



Déroulement :

Les élèves éperviers se répartissent de part et d'autre du terrain, à hauteur de la ligne des 5 m.

Les élèves rossignols sont regroupés dans la zone d'attente.

Au signal ; les rossignols s'élancent vers la zone refuge sans se faire toucher par un épervier.

Les éperviers ne peuvent entrer dans le terrain que lorsqu'un rossignol franchit la ligne des 5 m. Ils doivent alors poursuivre et essayer de toucher un rossignol.

Chaque rossignol touché a 1 point de pénalité.

Les rossignols repartent en marchant vers la zone d'attente et le jeu recommence. (5 à 8 répétitions)

Le rossignol gagnant est celui qui a obtenu le moins de points.

Variables :

- les rossignols touchés deviennent éperviers ; pas de points, le rossignol vainqueur est celui qui se fait toucher en dernier
- les rossignols accrochent un foulard dans leur dos, les éperviers doivent attraper les foulards

2. Les semeurs

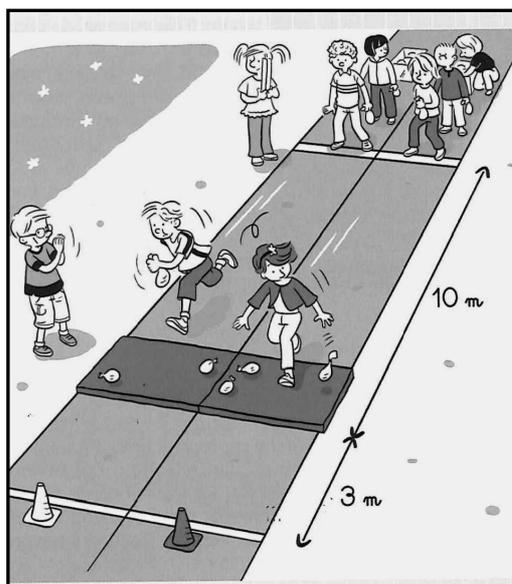
Objectif : courir le plus vite possible

But pour l'élève : courir vite en direction de la zone d'arrivée

Critère de réussite : transférer les objets le plus rapidement possible

Aménagement et matériel

- un espace de course divisé en 4 zones délimitées par des lignes : départ- course – dépose des objets- arrivée
- 1 caisse remplie d'objets (qui ne roulent pas) par équipe
- Marquage de la zone de dépose des objets : tapis durs et peu épais, zone de couleur (craie)
- Plots délimitant la zone d'arrivée



Déroulement :

Les élèves sont en équipes homogènes. Le 1^{er} coureur de chaque équipe doit, le plus vite possible transférer l'un des objets de la caisse à la zone de dépose, où il le laisse tomber, et poursuivre sa course pour s'arrêter au plot. L'équipier suivant démarre quand l'objet touche le sol. La première équipe ayant vidé son panier est gagnante.

Variables :

- Chaque équipe transporte le plus d'objets possible en un temps donné
- L'équipe la plus rapide a un handicap : plus d'objets à transporter

3. L'épouvantail

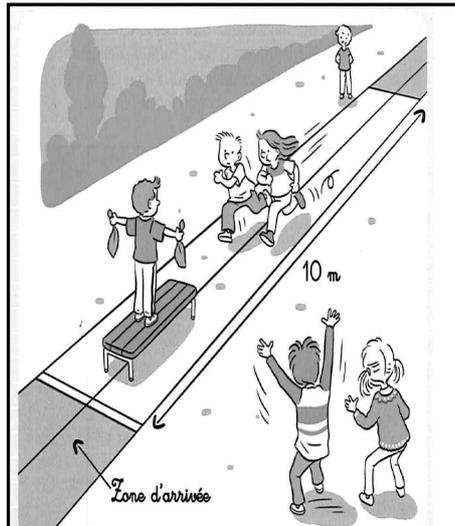
Objectif : courir le plus vite possible

But pour l'élève : courir vite pour attraper en premier le foulard

Critère de réussite : attraper son foulard en premier

Aménagement et matériel

- 2 couloirs ayant 3 zones matérialisées (zone d'attente- zone de course- zone d'arrivée)
- 1 banc
- Des foulards



Déroulement :

Les coureurs se placent par 2 dans la zone d'attente, chacun dans un couloir.

Un élève joue le rôle de l'épouvantail et se place sur le banc (situé à l'extrémité de la zone de course). Il se tient debout, bras écartés avec dans chaque main un foulard. Au signal, les 2 coureurs s'élancent en courant et doivent saisir le foulard tendu. Le coureur qui s'empare en premier du foulard a gagné

Variables :

- Les élèves sont par équipes et se lancent des défis ; ils additionnent les foulards attrapés
- En fonction des performances des élèves, on équilibrera les duels en donnant un handicap de distance aux élèves les plus rapides

Rencontre

Les semeurs

Objectif : courir le plus vite possible

But pour l'élève : courir vite en direction de la zone d'arrivée

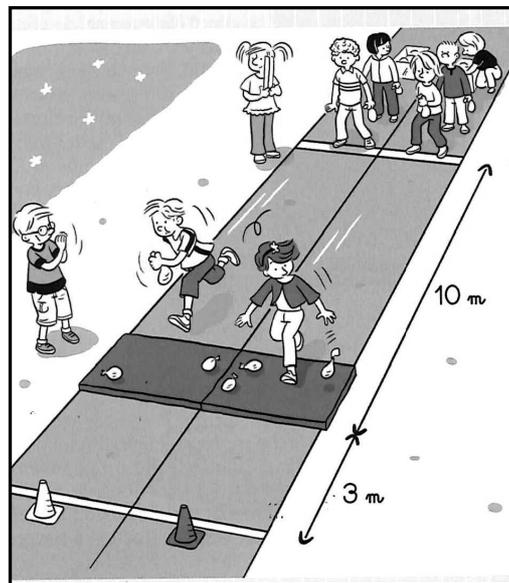
Critère de réussite : transférer les objets le plus rapidement possible

Aménagement et matériel

- un espace de course divisé en 4 zones délimitées par des lignes : départ- course – dépose des objets- arrivée
- 1 caisse remplie d'objets (qui ne roulent pas) par équipe
- Marquage de la zone de dépose des objets : tapis durs et peu épais, zone de couleur (craie)
- Plots délimitant la zone d'arrivée

Déroulement :

Les élèves sont en équipes homogènes. Le 1^{er} coureur de chaque équipe doit, le plus vite possible transférer l'un des objets de la caisse à la zone de dépose, où il le laisse tomber, et poursuivre sa course pour s'arrêter au plot. L'équipier suivant démarre quand l'objet touche le sol. La première équipe ayant vidé son panier est gagnante.



B. Sauter

Activités préparatoires à la rencontre

1. L'élastique

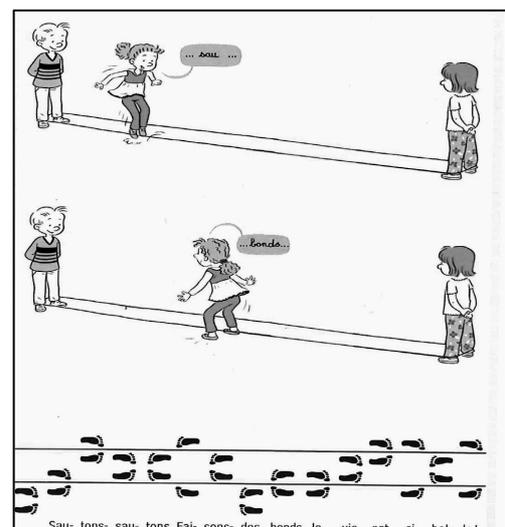
Objectif : exécuter rapidement un enchaînement de rebonds

But pour l'élève : rebondir en respectant un enchaînement

Critère de réussite : réaliser l'enchaînement de rebonds le plus rapidement et sans erreur

Aménagement et matériel

- 1 élastique par groupe
- Les élèves répartis en groupes (fonction du nombre d'élastiques)



Déroulement

Deux élèves tendent l'élastique à hauteur de leurs chevilles. Les autres élèves, à tour de rôle, effectuent des bonds par-dessus l'élastique en reproduisant un enchaînement donné. L'élastique ne doit pas être au-dessus de la cheville car le sauteur ne fait que des rebonds.

Variables

- longueur de l'enchaînement
- écartement de l'élastique
- tempo donné (tambourin)
- plusieurs sauteurs en même temps (même tempo)

2. La croix

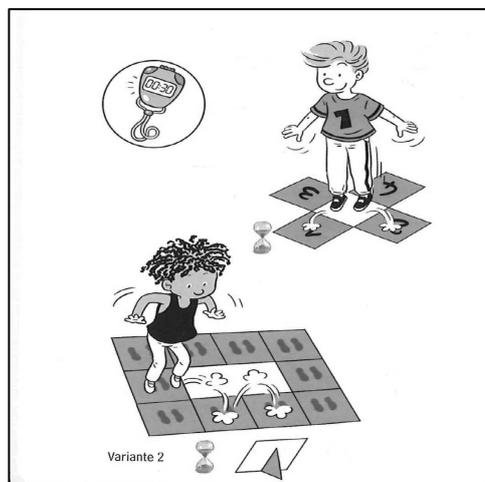
Objectif : accepter les déséquilibres

But pour l'élève : rebondir le plus vite possible latéralement, en avant et en arrière

Critère de réussite : réaliser l'enchaînement de rebonds le plus rapidement et sans erreur

Aménagement et matériel

- 5 dalles antidérapantes posées au sol de manière à former une croix (ou des carrés tracés à la craie). Prévoir plusieurs croix (davantage de passages pour les élèves)
- Les élèves répartis en groupes (fonction du nombre de croix)
- Une mesure du temps de 30 s (sablier ou autre)



Déroulement

L'élève saute à pieds joints d'un carré à l'autre en repassant toujours par le carré du centre. Il doit réaliser le plus grand nombre de rebonds en 30 s en respectant la chronologie des poses d'appuis imposée par l'enseignant.

Variables

- écartement des carrés (déséquilibres)
- rectangle formé de 10 carrés
- défis : par 2, par 3 : aller le plus vite

3. Le passage du gué

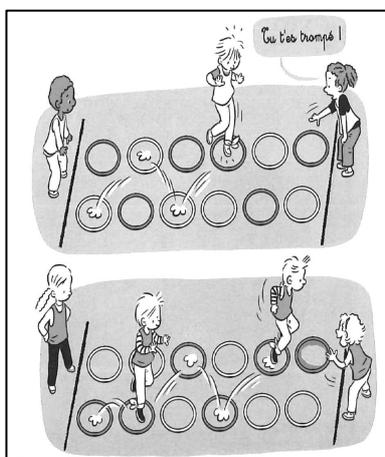
Objectif : accepter les déséquilibres

But pour l'élève : bondir et rebondir le plus rapidement possible

Critère de réussite : franchir en premier la ligne d'arrivée

Aménagement et matériel

- 1 zone de travail délimitée par une ligne de départ et une ligne d'arrivée
- Des parcours tracés au sol : chaque parcours contient des cercles (ou autres marques) de 2 couleurs
- 2 équipes par parcours : chacune sa couleur
- Nombre d'équipes multiple de 2



Déroulement

Les équipes s'affrontent par 2 sur un parcours, sous forme de relais. Chaque joueur doit sauter à cloche pied en prenant appui uniquement dans les marques de la couleur de son équipe. Dès qu'un joueur a franchi la ligne d'arrivée, l'équipier suivant part. Si un relayeur se trompe, il doit reprendre le parcours depuis le début.

L'équipe gagnante est celle dont le dernier joueur franchit la ligne d'arrivée le premier.

Variables

- écartement des marques au sol (allongement des bonds)
- l'équipe perdante choisit une marque qu'elle retire à l'équipe adverse avant de l'affronter à nouveau
- Utiliser le moins d'appuis : les sauteurs ne sont pas obligés de poser les appuis dans toutes les marques : ils peuvent allonger leurs sauts en évitant une marque. Pour chacun on compte le nombre d'appuis nécessaires pour réaliser le parcours. L'équipe gagnante est celle qui à utiliser le moins d'appuis

Rencontre

La course des kangourous

Objectif : accepter le déséquilibre

But pour l'élève : gagner le défi

Critère de réussite : franchir en premier la ligne d'arrivée sans avoir lâché son carton

Aménagement et matériel

- 1 feuille de carton par équipe
- Des chasubles (1 couleur par équipe)
- 1 ligne de départ
- 1 plot par équipe



Déroulement

Les élèves sont répartis en équipes et s'affrontent sous forme de relais. Les premiers de chaque équipe se placent derrière la ligne de départ et serrent la feuille de carton entre leurs jambes. Au signal ; ils s'élancent en bondissant en direction de leur plot, jambes toujours serrées afin de ne pas faire tomber la feuille. Si un élève fait tomber le carton, il repart de l'endroit où le carton est tombé.

Arrivé au plot il fait demi-tour et revient de la même manière. Il passe le témoin (carton) au sauteur suivant qui s'élançait à son tour. L'équipe gagnante est celle dont le dernier joueur franchit la ligne d'arrivée avant ses adversaires.

C. Lancer

Activités préparatoires à la rencontre

1. Les balles brûlantes

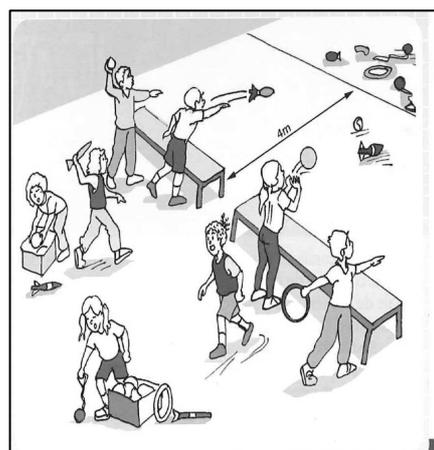
Objectif : lancer un projectile à la suite d'un déplacement

But pour l'élève : lancer le plus vite possible en respectant la sécurité

Critère de réussite : avoir le plus grand nombre de projectiles dans la zone

Aménagement et matériel

- Des bancs placés les uns à côté des autres, délimitant la zone de lancer
- 1 ligne tracée au sol délimitant la zone cible (à environ 4 m de la zone de lancer)
- 1 caisse de projectiles à lancer par équipe : balles, cerceaux, fusées, ballons, etc.... , en nombres suffisants (au moins 15 par caisse) ; placée derrière les bancs (à environ 2 m),
- 1 chronomètre ou autre moyen de mesure (sablier, ...) (variable possible)
- Equipes de 4 lanceurs



Déroulement

Les équipes sont côte à côte, chacune derrière un banc. Au signal, tous les joueurs lancent en même temps, un objet vers la zone cible. Chaque joueur ne peut reprendre qu'un seul objet à la fois dans la caisse. Pour être comptabilisé les objets doivent être lancés au-delà de la ligne de la zone cible. L'équipe gagnante est celle qui a lancé le plus d'objets dans la zone cible.

Variables

- Le temps est limité : lancer le plus grand nombre de projectiles dans le temps donné
- Les caisses sont disposées sur un banc, dans un espace plus ou moins éloigné de la zone de lancer
- L'équipe gagnante a un handicap au tour suivant : davantage de projectiles ; zone cible plus éloignée
- Certains objets plus difficiles à lancer rapportent davantage de points (bonus)
- Les objets sont lancés par-dessus un élastique tendu

2. Robinson Crusoë

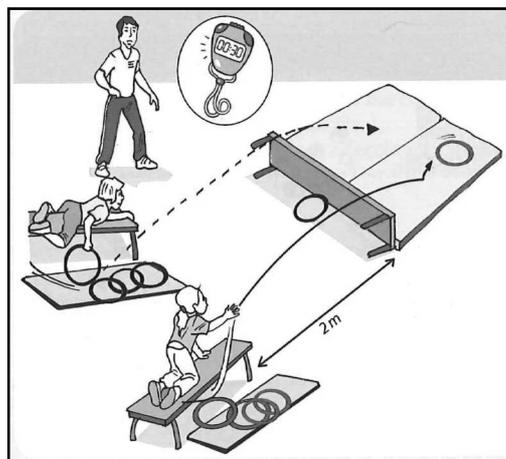
Objectif : atteindre la cible en exploitant l'espace latéral (lancer en fronde)

But pour l'élève : lancer les projectiles en direction de la cible

Critère de réussite : nombre de cerceaux dans la zone cible

Aménagement et matériel

- 1 zone délimitée (île) d'une surface d'environ 3 m x 3 m
- 1 banc renversé devant cette zone (rochers)
- 2 bancs placés perpendiculairement à l'île à environ 2 m (les troncs d'arbres flottant sur la mer)
- 5 cerceaux de même couleur par élève (objets utiles au naufragé) posé à côté des troncs d'arbres, dans une caisse (épave du bateau).
- 1 chronomètre ou sablier



Déroulement

Chaque élève est un naufragé qui tente de sauver des objets encore accessibles sur l'épave de son bateau. Chacun a trouvé refuge sur un tronc d'arbre flottant (assis à cheval sur le banc, à genoux ou allongé) et doit lancer les objets sur l'île. L'épave (caisse) est placée en contre bas, du côté préféré de l'élève. Comme l'épave coule, le temps est limité. Les naufragés lancent en fronde à une

main pendant 1 min, puis nagent (rampent) jusqu'à l'île. Le vainqueur est celui qui a sauvé le plus d'objets. Tous les cerceaux ayant atteint la cible comptent (y compris ceux qui ont touché le rocher ou qui ont roulé à l'extérieur de la zone).

Variables

- Temps plus ou moins long
- Seuls les cerceaux tombant dans la zone sont comptabilisés
- D'autres projectiles sont ajoutés aux cerceaux favorisant les lancers en fronde : sacs de graines, bâtons, cordes, ...)

Rencontre

La marelle

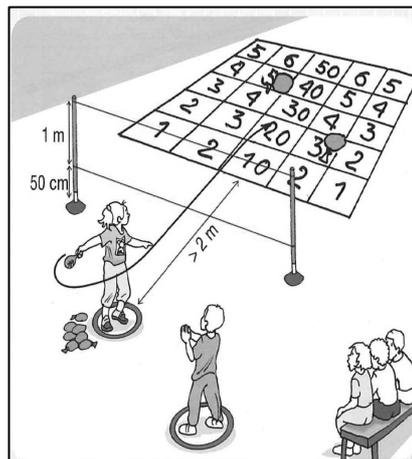
Objectif : lancer en fronde le plus loin possible en contrôlant la direction de son jet

But pour l'élève : lancer le projectile en directions des cases-cibles

Critère de réussite : avoir le plus grand nombre de points marqués

Aménagement et matériel

- 1 grand damier de 5 m x 5 m (25 cases).
- A chaque case correspond un nombre de points
- 2 élastiques tendus entre 2 poteaux délimitant une fenêtre de tir (50cm du sol et 50 cm de hauteur de fenêtre)
- 1 zone de lancer à environ 2 m du damier
- 10 sacs de graines



Déroulement

Chaque élève prend place à son tour sur la zone de lancer, et lance un sac de graine vers le damier, en fronde en essayant de viser les cases rapportant le plus de points. L'essai est validé si le projectile est passé par la fenêtre de tir. Il s'agit de réaliser le meilleur score en 10 lancers.

Variables

- L'élève doit marquer un nombre de points donné avec le moins de lancers possibles
- Seule la zone centrale rapporte des points
- Par équipe : chaque équipe de 4 lanceurs dispose de 20 sacs pour établir le meilleur score

Cycle 3

Les programmes

Réaliser une performance mesurée (en distance, en temps)

- Activités athlétiques : courir vite, courir longtemps, courir en franchissant des obstacles, courir en relais, sauter loin, sauter haut, lancer loin.

Eléments de progression (EDUSCOL janvier 2012)

Connaissances et compétences pour réaliser une performance mesurée

Coordonner et enchaîner des actions motrices caractérisées par leur force, leur vitesse, dans des espaces et avec des matériels variés, dans des types d'efforts variés (différentes allures, rapport entre vitesse, distance, durée), de plus en plus régulièrement, à une échéance donnée, pour égaler ou battre son propre record.

Identifier, stabiliser, améliorer sa performance

CE2	CM1	CM2
<p>Courses de vitesse</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réagir vite au signal de départ. • Maintenir une trajectoire rectiligne (bras et regard horizontal, dans l'axe de la course). • Maintenir sa vitesse sur un temps donné (8 secondes) ou sur une distance d'une trentaine de mètres. <p>Saut en longueur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prendre une impulsion simultanée des deux pieds. • Se réceptionner sans déséquilibre arrière. • Enchaîner course et impulsion sur un pied. • Identifier son pied d'appel. • Construire une zone d'appel matérialisée. • Enchaîner trois foulées bondissantes en atterrissant pieds joints (triple bond) <p>Saut en hauteur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prendre une impulsion simultanée des deux pieds • Arriver équilibré sur ses deux pieds • Sauter à partir d'une impulsion 	<p>Courses de vitesse</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maintenir sa vitesse sur un temps donné (8 à 10 secondes) ou sur une distance de 30 à 40 mètres. • Utiliser une position adaptée pour le départ. • Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir. <p>Saut en longueur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accepter le déséquilibre sans regarder ses pieds. • Enchaîner course d'élan et impulsion sur un pied sans ralentir avant la zone d'appel. • Enchaîner trois sauts en restant tonique (triple bond). <p>Lancer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diversifier les prises d'élan (course droite, pas chassés). • Construire une trajectoire parabolique. <p>Saut en hauteur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estimer sa distance d'élan • Respecter la zone d'appui • Utiliser les bras pour sauter haut 	<p>Courses de vitesse</p> <ul style="list-style-type: none"> • Courir vite sur 40 mètres. • Se propulser plus efficacement au départ. → Prendre un départ rapide et maintenir sa vitesse pendant 10 secondes. <p>Saut en longueur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bondir avec une action des bras dans le sens du saut. • Coordonner course et impulsion en conservant la vitesse. • Réaliser trois bonds de même amplitude. → Sauter loin après une course d'élan de 6 à 8 foulées et une impulsion sur un pied dans une zone d'appel. <p>Saut en hauteur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Travailler l'allègement des bras • Augmenter la tonicité de l'impulsion → S'élever verticalement après une course d'élan adaptée pour franchir la barre ou l'élastique <p>Lancer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diversifier les prises d'élan (course droite, pas chassés...).

<p>sur un pied en trouvant son pied d'appel</p> <p>Lancer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lancer avec pied en avant opposé au bras du lancer. • Enchaîner course d'élan et lancer sans ralentir. • Lancer dans l'espace défini et rester face à la cible après le lancer. • Construire une trajectoire en direction et en hauteur. • Adapter son geste à l'engin (balle lestée, vortex, javelot, anneau...). 		<ul style="list-style-type: none"> • Augmenter le chemin de lancement (bras allongé, en arrière de l'axe tête-tronc-jambe). <p>→ Effectuer plusieurs lancers, avec différents engins, pour réaliser une trajectoire optimale en liant dans un seul mouvement élan, lancer et accompagnement.</p>
---	--	---

Enjeux de l'activité

Développer ses ressources : vitesse, force, endurance.

Coordonner ses actions pour produire une performance

Développer sa persévérance, son goût de l'effort, sa volonté, sa confiance en soi

S'auto évaluer, pour se situer, et chercher à progresser

A. Courir vite

Activités préparatoires à la rencontre

1. Les rossignols et les éperviers

Objectif : courir vite dans un espace orienté et partagé

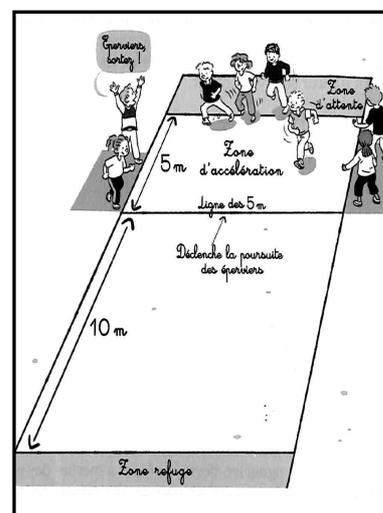
But pour l'élève : ne pas se faire toucher

Critère de réussite : obtenir le moins de points possible

Aménagement et matériel

Un terrain rectangulaire partagé en 3 zones :

- zone t'attente
- zone d'accélération
- zone refuge
- des foulards



Déroulement :

Les élèves éperviers se répartissent de part et d'autre du terrain, à hauteur de la ligne des 5 m.

Les élèves rossignols sont regroupés dans la zone d'attente.

Au signal ; les rossignols s'élancent vers la zone refuge sans se faire toucher par un épervier.

Les éperviers ne peuvent entrer dans le terrain que lorsqu'un rossignol franchit la ligne des 5 m. Ils doivent alors poursuivre et essayer de toucher un rossignol.

Chaque rossignol touché a 1 point de pénalité.

Les rossignols repartent en marchant vers la zone d'attente et le jeu recommence. (5 à 8 répétitions)

Le rossignol gagnant est celui qui a obtenu le moins de points.

Variables :

- les rossignols touchés deviennent éperviers ; pas de points, le rossignol vainqueur est celui qui se fait toucher en dernier
- les rossignols accrochent un foulard dans leur dos, les éperviers doivent attraper les foulards

2. Les semeurs

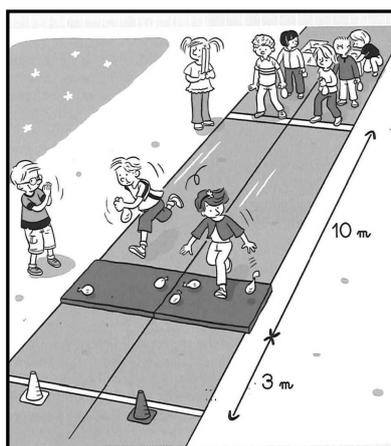
Objectif : courir vite en direction de la zone d'arrivée

But pour l'élève : courir vite en direction de la zone d'arrivée

Critère de réussite : transférer les objets le plus rapidement possible

Aménagement et matériel

- un espace de course divisé en 4 zones délimitées par des lignes : départ- course – dépose des objets- arrivée
- 1 caisse remplie d'objets (qui ne roulent pas) par équipe
- Marquage de la zone de dépose des objets : tapis durs et peu épais, zone de couleur (craie)
- Plots délimitant la zone d'arrivée



Déroulement :

Les élèves sont en équipes homogènes. Le 1^{er} coureur de chaque équipe doit, le plus vite possible transférer l'un des objets de la caisse à la zone de dépose, où il le laisse tomber, et poursuivre sa course pour s'arrêter au plot. L'équipier suivant démarre quand l'objet touche le sol. La première équipe ayant vidé son panier est gagnante.

Variables :

- Chaque équipe transporte le plus d'objets possible en un temps donné
- L'équipe la plus rapide a un handicap : plus d'objets à transporter

3. La bonne ligne

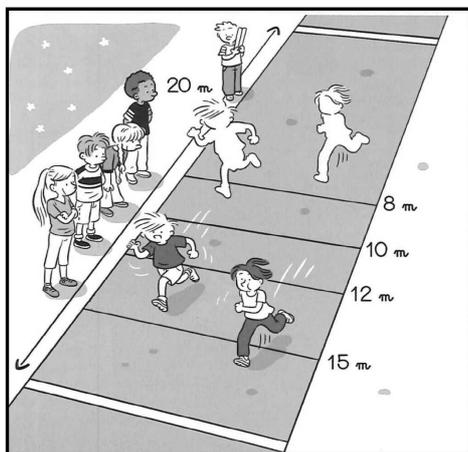
Objectif : courir vite

But pour l'élève : gagner le défi

Critère de réussite : être le premier à franchir la ligne d'arrivée

Aménagement et matériel

- 1 couloir de 20 m de long
- 4 lignes d'arrivées matérialisées : à 8m ; à 10m, à 12m, à 15m
- 1 zone d'arrivée
- 1 signal de départ : sifflet : tambourin, claquoir, ...
- Des chasubles de couleurs
- Des cartons : 8m ; 10m ; 12 ; et 15 m (ou autre code représentant chaque ligne d'arrivée)



Déroulement

Les élèves sont répartis en équipes de 4 coureurs. Les équipes s'opposent par 2 sur 20 m.

Chaque équipe choisit l'ordre de passage de ses coureurs.

Au signal les 2 coureurs s'élancent mais ignorent quelle est la ligne d'arrivée choisie.

Avant chaque course un tirage au sort de la ligne d'arrivée est effectué, les coureurs n'en sont pas informés qu'après la fin de la course, ce qui les oblige à maintenir une vitesse de course élevée même après avoir franchi les lignes.

Chaque équipe dispose de 4 défis (4 coureurs différents)

Le vainqueur du défi marque 2 points, le second marque 1 point.

L'équipe est celle qui gagne le plus de points à l'issue des 4 défis.

Variables

- diminuer le nombre de lignes d'arrivée
- augmenter le nombre d'équipes qui se défient

Rencontre

Le classement vitesse

Objectif : courir le plus vite possible

But pour l'élève : gagner sa course

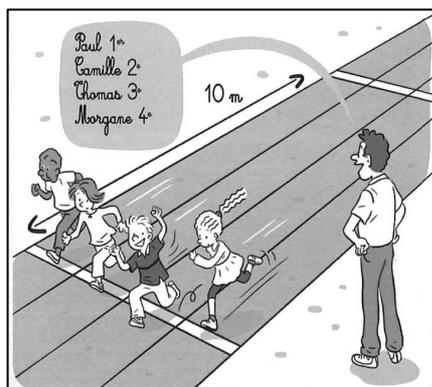
Critère de réussite : franchir la ligne d'arrivée

But pou les élèves

- gagner sa course

Aménagement et matériel (par dispositif)

- des couloirs de 20 m de longs
- des groupes de 4 coureurs (en fonction du nombre de couloirs)
- un signal de départ



Déroulement :

Cette situation se déroule selon le principe de la montante-descendante. Les élèves sont répartis en groupes de 4, chacun dans un couloir. Chaque groupe est numéroté (si 24 élèves : 6 groupes numérotés de 1 à 6). Chaque groupe effectue sa course : les vainqueurs de chaque course montent d'un groupe (groupe dont le numéro est juste inférieur), les perdants descendent d'un groupe (numéro juste supérieur). Seuls le vainqueur du groupe 1 et le perdant du groupe 6 restent dans le même groupe. Il est possible de donner un classement dans chaque course.

Plusieurs courses sont ainsi effectuées, le but pour chaque coureur étant de progresser d'un classement (de gagner sa course).

B. Sauter

Activités préparatoires à la rencontre

1. La croix

Objectif : accepter les déséquilibres

But pour l'élève : rebondir le plus vite possible latéralement, en avant et en arrière

Critère de réussite : réaliser l'enchaînement de rebonds le plus rapidement et sans erreur

Aménagement et matériel

- 5 dalles antidérapantes posées au sol de manière à former une croix (ou des carrés tracés à la craie). Prévoir plusieurs croix (davantage de passages pour les élèves)
- Les élèves répartis en groupes (fonction du nombre de croix)
- Une mesure du temps de 30 s (sablier ou autre)

Variables

- Mêmes exercices à cloche-pied
- Par 2 : en miroir (l'un en face de l'autre), en ombre (l'un devant l'autre)
- Côte à côte, rythme donné par l'un des sauteurs
- A plusieurs : essayer de tenir le rythme, le plus longtemps possible
- Sous forme de défis par 3 ou 4 : Dalles disposées en colonne de 3 ou 4 : déplacements en aller-retour en sautant à cloche pied ou à pieds joints le plus vite possible et en respectant l'enchaînement imposé
- Combiner les déplacements en avant/arrière avec les déplacements latéraux
- Ecarter les dalles : provoquer des déséquilibres

3. Le gagne terrain

Objectif : réaliser une impulsion efficace

But pour l'élève : sauter le plus loin possible

Critère de réussite : réaliser la distance la plus longue

Aménagement et matériel

- 1 latte matérialisant la ligne de départ
- 1 décamètre



Déroulement :

Debout, pieds joints (oblige l'élève à se servir activement de ses bras) sur ses 2 pieds et se stabilise. Il dispose de 6 essais-sauts pour réaliser la plus grande distance.

Variables

- l'élève couvre en un minimum de sauts une distance donnée (entre 10 et 15 m)
- par équipe : comptabiliser la plus grande distance

Rencontre

Le gagne terrain en équipe

Objectif : réaliser une impulsion efficace

But pour l'élève : sauter le plus loin possible

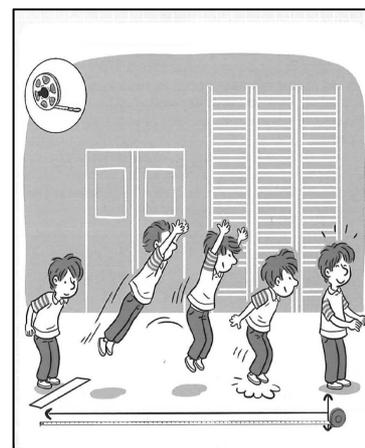
Critère de réussite : réaliser la distance la plus longue

But pou les élèves

- Totaliser la plus grande distance par équipe
-

Aménagement et matériel

- 1 latte matérialisant la ligne de départ
- 1 décamètre
- Equipes de 4 sauteurs,
- 1 observateur (appartenant à une autre équipe)



Déroulement :

Les élèves sont par équipes de 4 sauteurs : chaque équipe saute à tour de rôle de l'endroit où s'est réceptionné son partenaire. A chaque saut l'observateur déplace la latte indiquant la performance du sauteur et donc le point de départ du coéquipier suivant. La prise de performance se fait au niveau des talons.

C. Lancer

Activités préparatoires à la rencontre

1. Le pousse ballon

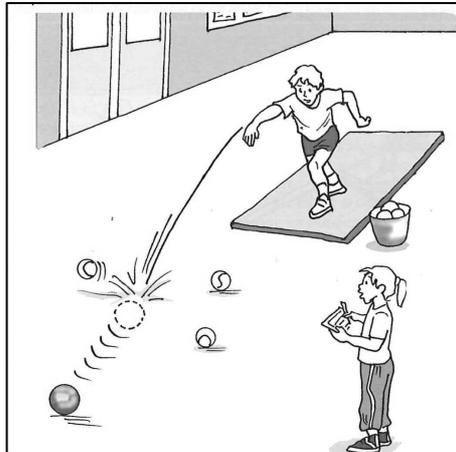
Objectif : lancer en ligne sur une cible pour la faire avancer

But pour l'élève : faire avancer la cible

Critère de réussite : la plus grande distance

Aménagement et matériel

- 1 aire de lancer: bande matérialisée au sol (craie, lattes, plots)
- 1 ballon léger (en mousse par exemple)
- 10 balles de tennis par lanceur
- 1 chronomètre (variable)
- 1 moyen de mesure (ficelle, laine, ...)
- Les élèves sont en duo : 1 lanceur et 1 observateur
- 1 fiche de progrès par élève : nom de l'élève et tableau 10 x 11cases (correspondant aux 10 essais de 10 lancers)



Déroulement

Depuis l'aire de lancer, le lanceur doit faire rouler un ballon en lançant dessus des balles de tennis. Il dispose de 10 balles pour le faire avancer le plus loin possible.

A chaque lancer réussi, l'observateur colorie en rouge une case. Dans le cas contraire il colorie la case en gris. Le lanceur mesure son meilleur jet à l'aide de la ficelle.

Variables

- Nombre de balles à lancer
- Distance entre ballon et l'aire de lancer
- Les élèves sont répartis en équipe de 4 avec 3 balles chacun
- Temps limité

2. Le gagne terrain

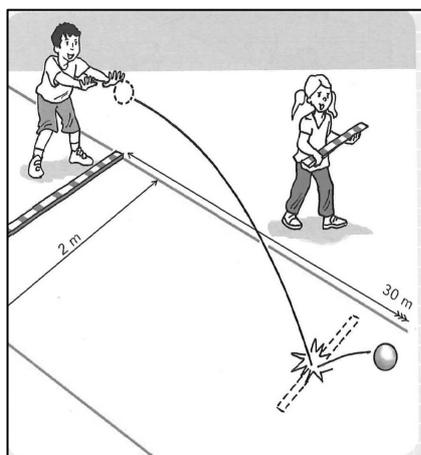
Objectif : lancer en poussée le plus loin possible dans l'axe

But pour l'élève : lancer en poussée le plus loin possible

Critère de réussite : le nombre d'essais nécessaires

Aménagement et matériel

- 1 couloir de lancer dont les limites sont matérialisée (avec de la craie)
- 1 zone de lancer matérialisée avec une latte (ou un plot)
- 1 projectile à lancer, ballon assez lourd et peu gonflé (ne doit pas rebondir), ou médecine-ball par lanceur
- 1 fiche de progrès par élève : cases à colorées : nombre d'essais nécessaires pour couvrir la distance (en rouge les essais réussis, en gris quand le projectile sort du couloir)



Déroulement

Le lanceur propulse le ballon à 2 mains le plus loin possible dans le couloir. Puis il déplace sa latte à l'endroit de l'impact du projectile et il lance à nouveau. Si le projectile ne retombe pas dans le couloir, le lanceur laisse la latte au départ et relance. Chaque lanceur progresse ainsi dans le couloir en comptant le nombre d'essais nécessaires pour atteindre l'extrémité du couloir. Le lanceur renseigne sa fiche quand il a terminé ses lancers

Variables

- Longueur des couloirs
- Largeurs des couloirs (réduire pour augmenter la précision)
- Par équipes de 4 lanceurs : chacun son tour en repartant du point d'impact de son coéquipier ; ou en comptabilisant le nombre total d'essais
- Par 2 sous forme de défis

3. Le cochonnet

Objectif : lancer en fronde pour atteindre une cible

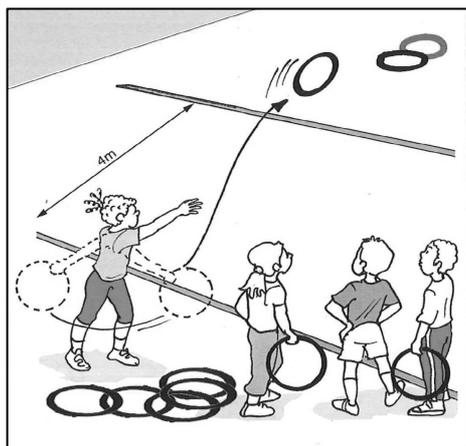
But pour l'élève : atteindre le cochonnet

Critère de réussite : le nombre de points marqués

Aménagement et matériel

- 2 lignes tracées au sol à 4 m d'intervalle, matérialisant l'aire de lancer, l'aire de chute et entre les deux la zone neutre

- 9 cerceaux par équipes de la même couleur et 1 cerceau de couleur différente (le cochonnet)
- Des équipes de 4 lanceurs



Déroulement

Au début de chaque partie, les lanceurs désignent un capitaine. Ce capitaine lance le cochonnet au-delà de la zone neutre. Ses coéquipiers doivent lancer leurs 3 cerceaux le plus près du cochonnet. Les points sont comptabilisés lorsque le cerceau lancé touche le cochonnet. L'équipe recommence avec un nouveau capitaine (jusqu'à ce que tous les élèves soient passés dans ce rôle) L'équipe gagnante est celle qui a obtenu le plus de points à l'issue des 4 parties.

Variables

- Distance entre les deux lignes
- 2 équipes de 4 lanceurs s'affrontent. Le cochonnet est d'une couleur différente de celles des cerceaux des équipes

Rencontre

Le vide panier

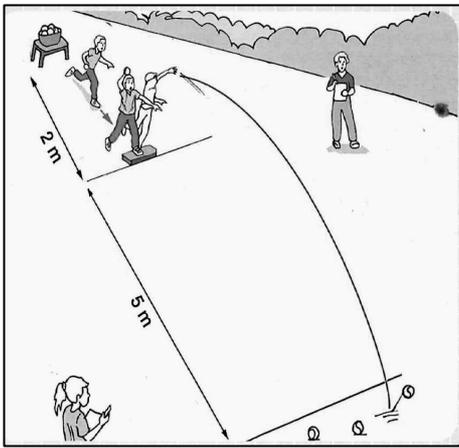
Objectif : lancer le plus loin possible en ligne

But pour l'élève : lancer sa balle en direction de la cible

Critère de réussite : avoir le plus grand nombre de projectiles dans la zone-cible

Aménagement et matériel

- 1 zone de lancer matérialisée par une bande (tracée au sol)
- 1 zone cible distante de 5 m, matérialisée par une ligne (craie ou latte)
- Entre les deux zones, la zone neutre
- 1 réserve de 10 balles de tennis (placée derrière la zone de lancer, à environ 2 m)
- 1 fiche réponse par lanceur : 10 cases (1 par essai)
- Par équipes de 3 : 1 lanceur et 2 observateurs : un pour la zone de lancer, l'autre pour la zone de chute
- 1 chronomètre (variable)



Déroulement

Chaque lanceur prend une balle, parcourt les 2 mètres de la zone d'élan et lance son projectile en posant un appui et un seul sur la zone de lancer, en faisant en sorte que son objet retombe dans la zone de chute.

Pour chaque essai, les 2 observateurs valident le lancer (case colorée en rouge) si

- Le lanceur a bien posé un pied sur la zone de lancer
- La balle est retombée dans la zone cible

Sinon la case est colorée en noir

Le gagnant est celui qui a le plus de cases rouges.

Variables

- Temps limité
- Projectiles différents à lancer
- Projectiles encombrant ou difficiles à lancer : points de bonus

Bibliographie :

Athlétisme : culture, sensibilité, performance. Jean Claude FARAULT ; éditions EPS
Anim'athlé, livret d'organisation, FFA