Document athlétisme cycle 2

Ce document propose des pistes de travail pour les élèves. Il accompagne le document cycle 3.
L'objectif est d'aider à structurer le travail des enseignants :

- pour conduire un cycle
- et éventuellement préparer une rencontre.

Il s'appuie sur des documents expérimemntés par des enseignants et utilisés dans le cadre de l'USEP. La mise en forme électronique permet des liens rapides entre le sommaire et les fiches proposées.

Vous pouvez accéder à la totalité du document à partir du **sommaire** en cliquant sur les liens soulignés.

Les propositions correspondent donc à des contenus pour les élèves mais ne décrivent pas de façon linéaire un cycle d'apprentissage et le déroulement d'une séance.

L'organisation des séances doit être conçue en fonction de vos envies, de vos besoins et du contexte de votre école et de votre classe.

Organisation du document

Deux types de tâches : les situations de référence et les situations d'apprentissages spécifiques

Des situations de référence :

- ✔ qui peuvent être utilisées pour des recontres
- ✔ qui permettent d'identifier ce sur quoi les élèves peuvent progresser
- ✔ qui permettent d'évaluer ce qui est appris

Des situations d'apprentissage :
qui visent à faire progresser les élèves par rapport à un obstacle spécifique

Voici quelques pistes pour favoriser au maximum le temps d'action des élèves

- ✔ Plusieurs situations peuvent être conduites en parallèle sous forme d'ateliers, par exemple, réunissant un nombre limité d'élèves.
- ✔ Les élèves peuvent prendre en charge l'installation des ateliers et leur gestion.
- ✔ Les consignes et les ateliers peuvent être présentés en classe, à partir de plans ou de fiches.

Pour vous déplacer dans le document, cliquer sur les liens soulignés

Sommaire

N'hésitez pas à faire part de vos remarques, propositions ou modifications. Ce document a comme intérêt de pouvoir être modifié et complété facilement.

Sommaire

Courir le plus vite possible	
Situation de référence	Objectifs spécifiques
Course rapide fiche 1	**Réagir à un signal fiche 4 fiche 5 fiche 6**
	Courir en ligne droite fiche 7 fiche 8
	Terminer vite (en accélérant) – fiche 9
	Courir en continuité fiche 10 fiche 11

Lancer le plus loin possible	
Situation de référence	Objectifs spécifiques
Lancer loin une balle fiche 2	**Contrôler la trajectoire – fiche 12**
	Mobiliser une grande quantité d'énergie – fiche 13
	Améliorer le placement et les appuis - fiche 14
	Lancer « bras cassé » - fiche 15
	Contrôler la direction – fiche 16

Sauter le plus loin possible	
Situation de référence	Objectifs spécifiques
Sauter loin fiche 3	**Améliorer sa course d'élan (prendre ses marques) – fiche 17**
	Utiliser le bon pied d'appel – fiche 18
	Prendre un appel efficace – fiche 19
	Améliorer la suspension (trajectoire aérienne) – fiche 20

Situation de référence

Courir le plus vite possible

Course rapide

Fiche 1

retour sommaire

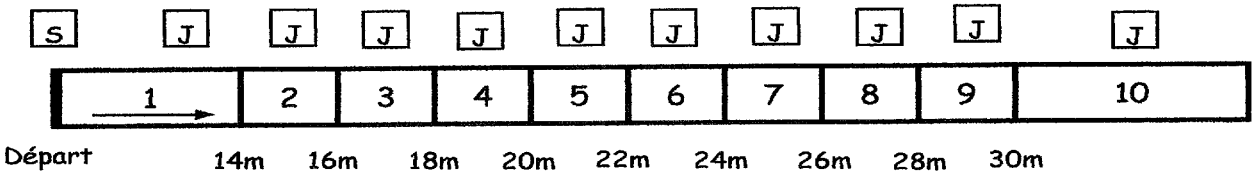
Titre : **Course de vitesse**	Fiche n° : 1

Objectifs :

- Courir le plus vite possible
- Repérer son niveau de performance

Dispositif + déroulement

Organisation spatiale de l'espace de course



- Départ donné par un élève (S=starter) selon les règles codifiées :

à vos marques - prêts - partez

Le rythme doit être constant, régulier et identique pour chaque course. Il nécessite un apprentissage en dehors de la séance d'EPS.

- Le chronométrage est effectué par un adulte dans un premier temps.
- Temps de course = 6 secondes. La fin des 6 secondes est annoncé par un **"TOP"**
- Le chonométrage pourra être pris en charge par les élèves avec un aménagement. Sur le chrono digital, masquer avec un collant opaque les centièmes. Un entraînement est nécessaire pour démarrer au moment du "PARTEZ" et arrêter le plus exactement possible à 6 secondes.

- Les juges (J) annoncent la performance réalisée. Ils donnent le numéro de la zone dans laquelle le coureur se trouve au moment du TOP final. Normalement, un seul juge doit annoncer un résultat.

Critères de réussite

Moyen utiliser pour connaître son résultat

Chaque élève est muni d'une fiche de résultat (cf annexe) sur laquelle il reporte le numéro atteint (son score de réussite)

retour sommaire courir le plus vite possible

Situation de référence

Lancer le plus loin possible

Lancer loin

Fiche 2

retour sommaire

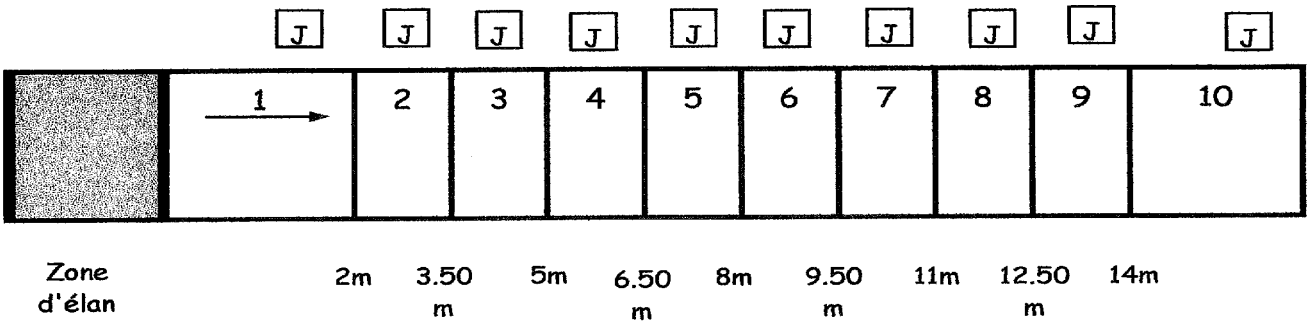
Titre : **lancer loin des sacs de graines** (ou des balles)	Fiche n° : 2

Objectifs :

- Lancer le plus loin possible
- Repérer son niveau de performance

Dispositif + déroulement

Organisation spatiale de l'espace de lancer



- Chaque élève lance 3 sacs de graines (ou 3 balles)
- La performance de chaque lancer est annoncée par un juge. Elle correspond à la zone de l'impact. A l'issue de chaque essai, le juge ramassera le sac de graine ou la balle et la replacera dans la zone d'impact.
- La meilleure des 3 performances est notée sur la fiche de résultat.
- Le matériel est remis en place par les élèves. (un ou deux élèves pourront tenir ce rôle)

Critères de réussite
Moyen utiliser pour connaître son résultat

Chaque élève est muni d'une fiche de résultat (cf annexe) sur laquelle il reporte le numéro atteint (son score de réussite)

retour sommaire lancer le plus loin possible

Situation de référence

Sauter le plus loin possible

Sauter loin

Fiche 3

retour sommaire

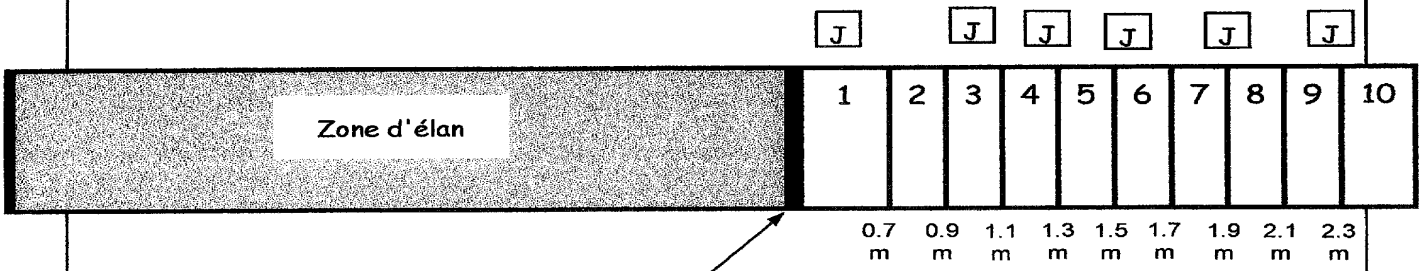
Titre : **sauter en longueur**	Fiche n° : 3

Objectifs :

- Lancer le plus loin possible
- Repérer son niveau de performance

Dispositif + déroulement

Organisation spatiale de l'aire de saut



La zone de réception peut être constituée :

- de tapis de gymnastique sur une ou deux épaisseurs sur lesquels les repères sont tracés à la craie ou au scotch de couleur
- de sable sur lequel des cônes sont placés tous les 0.2m (le jugement sera plus difficile)

- Chaque sauteur a droit à une distance d'élan qu'il choisit
- Un juge vérifie que l'appel s'effectue bien sans dépasser la planche. Il peut disposer d'un "drapeau vert = essai valable" ou "d'un drapeau rouge = essai mordu ou non valable" *[Le pied peut toucher la planche mais ne peut pas la dépasser.]*
- Un ou plusieurs juges indiquent la zone touchée par une partie du corps du sauteur qui est la plus proche de la planche d'appel. Ceci constitue une règle importante, parfois difficile à comprendre pour de jeunes élèves.

Critères de réussite
Moyen utiliser pour connaître son résultat

Chaque élève est muni d'une fiche de résultat (cf annexe) sur laquelle il reporte le numéro atteint (son score de réussite)

retour sommaire sauter le plus loin possible

réagir à un signal

fiche 4
retour sommaire

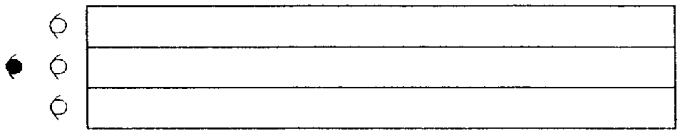
Titre : **Réagir à un signal**	Fiche n° : **4**

Objectif d'apprentissage

Passer d'une réaction lente à une réaction rapide à un signal de départ (sonore, visuel, tactile)

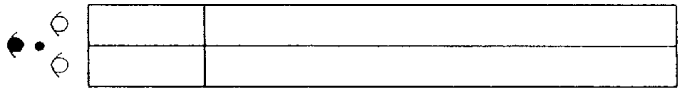
Dispositif + règles de fonctionnement

①



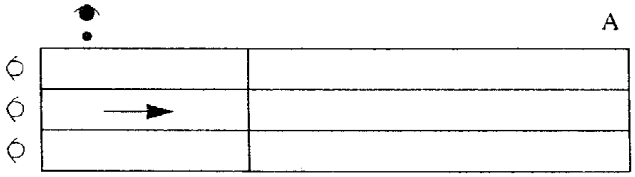
Un starter est situé derrière les trois coureurs : il touche dans le dos deux des coureurs qui font la course.

②



Les deux coureurs partent quand le ballon lancé de derrière eux (ou de face) franchit la ligne.

③



Idem : départ au moment où une balle lancée en l'air en avant des coureurs, tombe sur le sol.

Critères de réussite (Moyen utilisé pour connaître son résultat)

Franchir en premier la ligne d'arrivée constitue le critère de réussite principal. Il pourra être validé par un juge placé sur la ligne d'arrivée. Il conviendra également de valoriser la réaction rapide au signal.

Remarque : un présignal est utile pour les jeunes enfants. Il leur permet d'anticiper le démarrage. Par exemple, le signal conventionnel : "A vos marques, prêt, partez !" Cependant, il est aussi intéressant de proposer des signaux brusques pour augmenter leur capacité de concentration et de vigilance.

retour sommaire courir le plus vite possible

réagir à un signal

fiche 5
retour sommaire

Titre : **Réagir à un signal**	Fiche n° : 5

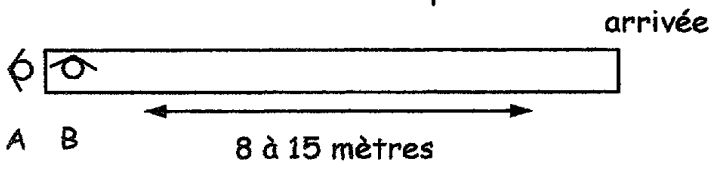
Objectif d'apprentissage

Passer d'une réaction lente à une réaction rapide à un signal de départ (sonore, visuel, tactile)

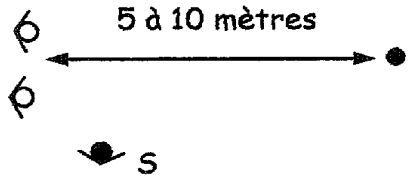
Dispositif + règles de fonctionnement

1. Jeu de la tape

Deux adversaires (A et B) sont face à face. A présente sa main ouverte et place l'autre dans le dos. B frappe dans la main de A et tente de rejoindre la ligne d'arrivée avant d'être touché par A.



2. Jeu du ballon



Au signal donné par le starter (A vos marques, prêt, partez !), chaque coureur tente de frapper le ballon le premier.

Critères de réussite (Moyen utilisé pour connaître son résultat)

Dans la 1ère situation, franchir en premier la ligne d'arrivée ou frapper constitue le critère de réussite principal. Il pourra être validé par un juge placé sur la ligne d'arrivée.

Dans le 2ème situation la frappe dans le ballon sera le critère de réussite.

retour sommaire courir le plus vite possible

réagir à un signal

fiche 6
retour sommaire

Titre : **Réagir à un signal**	Fiche n° : 6

Objectif d'apprentissage

Passer d'une réaction lente à une réaction rapide à un signal de départ (sonore, visuel, tactile)

Dispositif + règles de fonctionnement

Jeux collectifs de réactions et de poursuites

- Le béret
- Pile ou face ou chameau chamois (ou tout autre jeu de cette famille)
- L'épervier
- Chat coupé

Critères de réussite (Moyen utilisé pour connaître son résultat)

- Franchir en premier une ligne d'arrivée ou prendre un objet sans se faire toucher
- Repérer les changements de rôles dans Chat coupé

retour sommaire courir le plus vite possible

Courir en ligne droite

fiche 7
retour sommaire

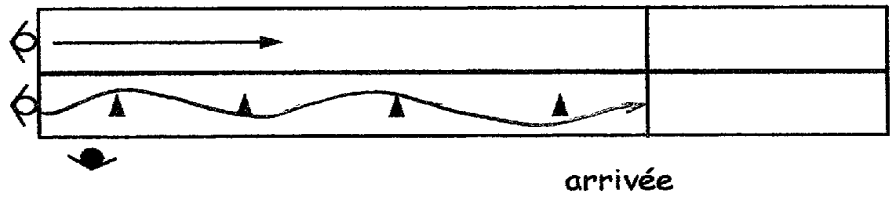
Titre : **Courir en ligne droite**	Fiche n° : 7

Objectif d'apprentissage

Passer d'une course sinueuse à une course rectiligne

Dispositif + règles de fonctionnement

Tâche : courir vite pour franchir la ligne d'arrivée dans deux couloirs différents. L'un en ligne droite, l'autre en slalom.



Deux possibilités pour comparer l'efficacité des trajectoires :

- Effectuer plusieurs essais sur chaque parcours, puis comparer les temps réalisés.
- Courir plusieurs fois contre un coureur de même niveau puis comparer.

Critères de réussite (Moyen utilisé pour connaître son résultat)

Avoir identifié le parcours le plus rapide

retour sommaire courir le plus vite possible

Courir en ligne droite

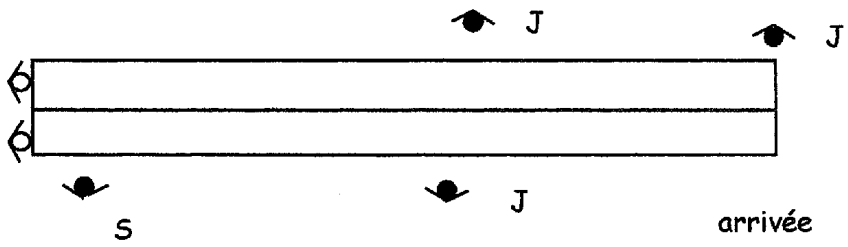
fiche 8
retour sommaire

Titre : **courir en ligne droite**	Fiche n° : **8**

Objectif d'apprentissage

Passer d'une trajectoire de course sinueuse à une course rectiligne dans les limites d'un couloir.

Dispositif + règles de fonctionnement



- Matérialiser 2 couloirs étroits (environ 40 cm) avec des cordes, des lattes, des plots ou un traçage.
- Chaque course oppose deux coureurs, départ donné par le starter (S)
- Des juges indiquent toute sortie du couloir et désignent le vainqueur.

Critères de réussite (Moyen utilisé pour connaître son résultat)

- Franchir en premier une ligne d'arrivée sans avoir mordu à l'extérieur du couloir

retour sommaire courir le plus vite possible

Terminer vite

fiche 9
retour sommaire

Titre : **terminer vite**	Fiche n° : **9**

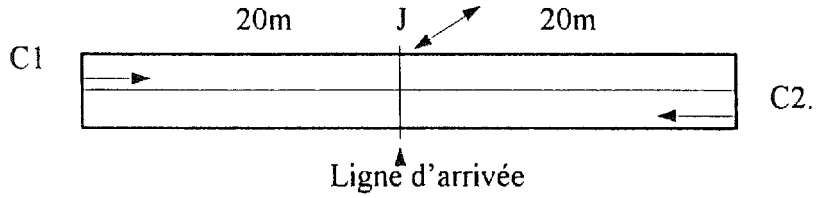
Objectif d'apprentissage

Passer d'un arrêt ou d'un ralentissement au niveau de la ligne d'arrivée à un ralentissement après la ligne d'arrivée

Dispositif + règles de fonctionnement

Par équipe de 3 : - 2 coureurs C1 et C2 et 1 juge J.
Au signal (visuel ou auditif), 2 coureurs s'affrontent sur une distance de 20m (5 essais). Le juge signale le vainqueur. Si l'un des coureurs gagne toujours, reculer son départ de x mètres. Puis changement de rôle.

Les 2 coureurs partent en face l'un de l'autre (distant de 40m), le vainqueur est celui qui passe le premier en restant bien dans son couloir devant le juge placé sur la ligne des 20m.



Critères de réussite (Moyen utilisé pour connaître son résultat)

Franchir le premier la ligne d'arrivée

retour sommaire courir le plus vite possible

Courir en continuité

fiche 10
retour sommaire

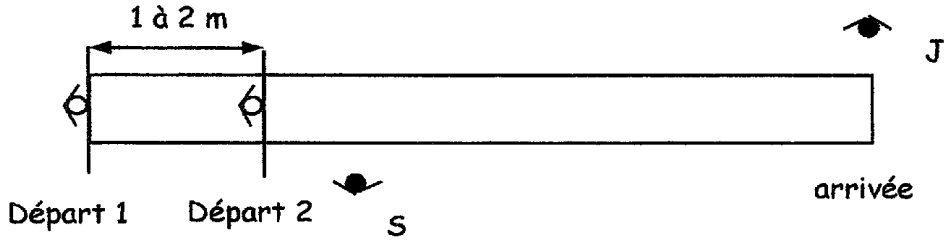
Titre : **courir en continuité**	Fiche n° : **10**

Objectif d'apprentissage

Passer d'une course saccadée, irrégulière à un effort continu et soutenu

Dispositif + règles de fonctionnement

Jeu de poursuite



Les 2 coureurs (1 et 2) tentent de franchir la ligne d'arrivée en premier. Les rôles sont ensuite inversés.
Les coureurs sont associés par niveau équivalent.

Critères de réussite (Moyen utilisé pour connaître son résultat)

- Franchir en premier la ligne d'arrivée

retour sommaire courir le plus vite possible

Courir en continuité

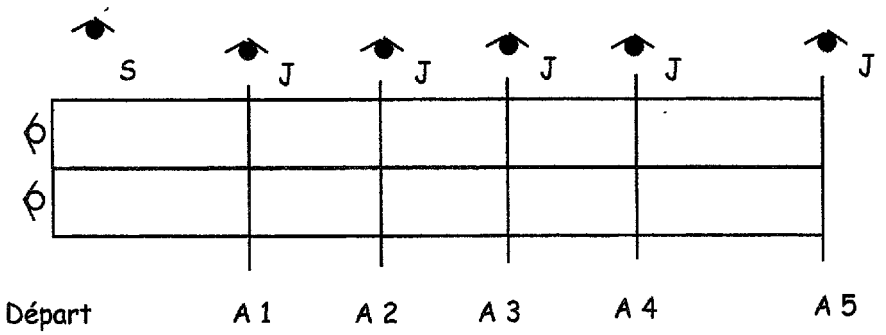
fiche 11
retour sommaire

Titre : 1 point par ligne	Fiche n° : 11

Objectif d'apprentissage

Passer d'une course saccadée, irrégulière à un effort continu et soutenu

Dispositif + règles de fonctionnement



- Chaque coureur marque 1 point chaque fois qu'il franchit une ligne (A1. A2. A3. A4. A5) en tête.

Critères de réussite (Moyen utilisé pour connaître son résultat)

Nombre de points marqués au cours de la course

retour sommaire courir le plus vite possible

Contrôler la trajectoire

fiche 12
retour sommaire

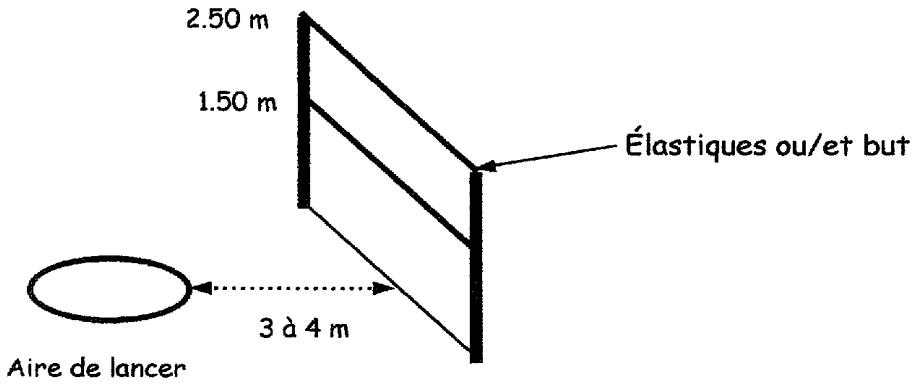
Titre : "lancer dans les fenêtres"	Fiche n° : 12

Objectif d'apprentissage

Passer d'une trajectoire plongeante à une trajectoire aérienne

Dispositif + règles de fonctionnement

Tâche : lancer le plus loin possible en utilisant le dispositif



- Lancer successivement des balles (ou des sacs de grains) entre les 2 élastiques puis par dessus l'élastique supérieur.
- Comparer les performances correspondantes aux 2 situations et identifier la trajectoire qui permet d'atteindre la plus grande distance.

Critères de réussite (Moyen utilisé pour connaître son résultat)

- Établir une relation entre la hauteur de la trajectoire et la performance

retour sommaire lancer le plus loin possible

Mobiliser une grande quantité d'énergie **fiche 13**

retour sommaire

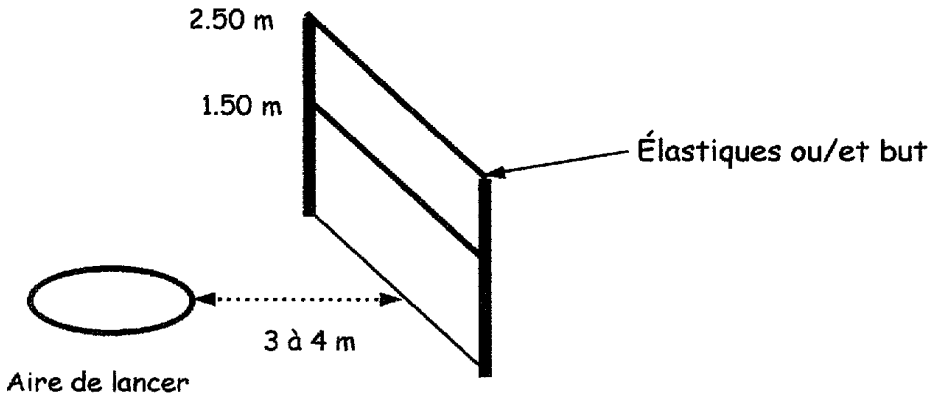
Titre : "lancer dans les fenêtres"	Fiche n° : 12

Objectif d'apprentissage

Passer d'une trajectoire plongeante à une trajectoire aérienne

Dispositif + règles de fonctionnement

Tâche : lancer le plus loin possible en utilisant le dispositif



- Lancer successivement des balles (ou des sacs de grains) entre les 2 élastiques puis par dessus l'élastique supérieur.
- Comparer les performances correspondantes aux 2 situations et identifier la trajectoire qui permet d'atteindre la plus grande distance.

Critères de réussite (Moyen utilisé pour connaître son résultat)

- Établir une relation entre la hauteur de la trajectoire et la performance

retour sommaire lancer le plus loin possible

Améliorer le placement et les appuis

fiche 14

retour sommaire

Titre : placement des appuis	Fiche n° : 14

Objectif d'apprentissage

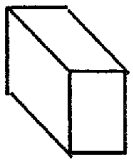
Passer d'un placement aléatoire des appuis à un placement efficace

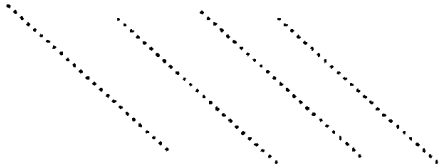
Dispositif + règles de fonctionnement

Tâche : lancer le plus loin possible

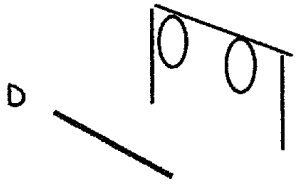
1. Par dessus un plinth ou une table haute. Consigne : **un seul pied a le droit de toucher le bas de la table ou du plinth.**

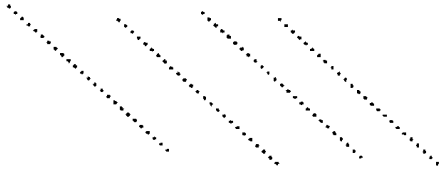
Aire de lancer





2. A travers des cerceaux suspendus et hauts. Le tireur se place à une distance d'environ 2 mètres des cerceaux. Consigne : **un seul pied peut dépasser la ligne D**





Critères de réussite (Moyen utilisé pour connaître son résultat)

- Établir une relation entre les placements des pieds et la performance. Identifier le pied qui doit être placé en avant.

retour sommaire lancer le plus loin possible

Lancer bras cassé

fiche 15

retour sommaire

Titre : **lancer bras cassé**	Fiche n° : **15**

Objectif d'apprentissage

Passer d'un trajet moteur du bras aléatoire à un lancer bras cassé

Dispositif + règles de fonctionnement

But de la tâche : effectuer la traversée de l'espace avec le moins de lancers possibles en lançant en position assise.

20 à 30 mètres

D

- Les lanceurs travaillent par binômes.
- A lance un sac de grains ou une balle en se plaçant en position assise au départ.
- B place une croix ou un repère à l'endroit de l'impact de l'objet.
- A relance en se plaçant en position assise sur la croix.

Critères de réussite (Moyen utilisé pour connaître son résultat)

Nombre de lancers pour traverser la zone + progression réalisée au cours de plusieurs tentatives

retour sommaire lancer le plus loin possible

Contrôler la direction

fiche 16

retour sommaire

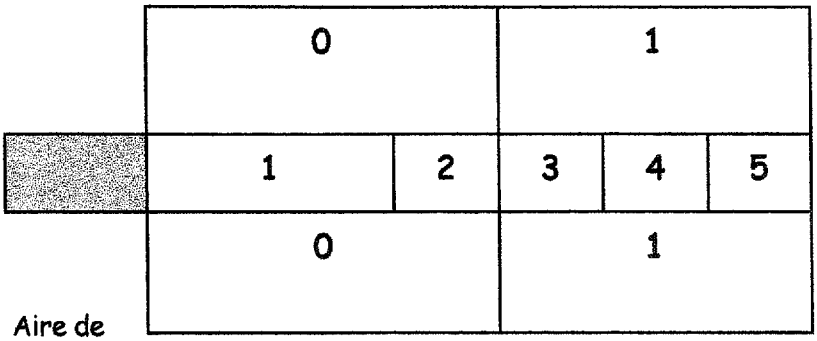
Titre : **tirer droit / contrôler la direction**	Fiche n° : **16**

Objectif d'apprentissage

Passer de lancer loin à lancer loin et droit

Dispositif + règles de fonctionnement

Tâche : lancer le plus loin possible dans un espace quadrillé. Chaque zone attribue un nombre de points différents



- Couloir central étroit et gradué (de 1 ou 2 mètres de large)
- L'espace entre les graduations dépend du niveau des élèves.
- Les zones peuvent être matérialisées par des cônes.

Critères de réussite (Moyen utilisé pour connaître son résultat)

- Marquer le plus grand nombre de points

retour sommaire lancer le plus loin possible

Améliorer sa course d'élan – prendre ses marques

fiche 17

retour sommaire

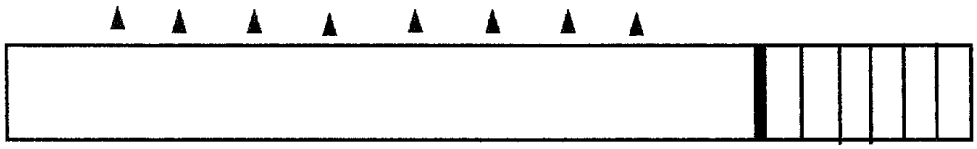
Titre : **prendre ses marques**	Fiche n° : **17**

Objectif d'apprentissage

Passer d'une distance d'élan aléatoire à une distance d'élan choisie et repérée en fonction de ses besoins

Dispositif + règles de fonctionnement

But de la tâche : effectuer plusieurs sauts à partir de départs différents et identifier la distance permettant d'atteindre son score moyen ou de le dépasser



sautoir

- L'élève doit repérer parmi les départs possibles lequel lui convient le mieux.
- Il pourra le mémoriser grâce à une mesure effectuée avec ses pas.
- En fin de cycle 2, un tâtonnement expérimental pourra être utilisé pour trouver la modalité de course la plus adaptée (lent, rapide, accélération avant le saut)

Critères de réussite (Moyen utilisé pour connaître son résultat)

- Établir une relation entre la distance d'élan et la performance
- Mémoriser la distance d'élan nécessaire (nombre de pas)
- Établir une relation entre la qualité de la course et la performance (en fin de cycle 2)

retour sommaire sauter le plus loin possible

Utiliser le bon pied d'appel

fiche 18

retour sommaire

Titre : le pied d'appel	Fiche n° : 18

Objectif d'apprentissage

Passer de sauter avec un pied d'appel variable à l'utilisation constante de son pied d'appel le plus efficace

Dispositif + règles de fonctionnement

Déroulement

- Le sauteur est équipé de marques distinctives sur chaque cheville (ex : foulards rouges et verts).
- Au cours de plusieurs tentatives, un observateur va noter la couleur du pied qui prend l'appel et la performance
- Une comparaison permettra de repérer le pied d'appel le plus efficace

Critères de réussite (Moyen utilisé pour connaître son résultat)

- Établir une relation entre la performance et le pied d'appel utilisé
- Identifier le pied d'appel le plus efficace

retour sommaire sauter le plus loin possible

Prendre un appel efficace **fiche 19**

retour sommaire

Titre : **bondir et rebondir**	Fiche n° : **19**

Objectif d'apprentissage

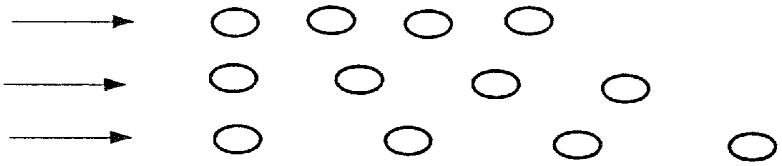
Passer d'une impulsion peu efficace à une impulsion dynamique

Dispositif + règles de fonctionnement

REBONDIR POUR ALLER PLUS LOIN

1 - Franchir une "rivière" avec un minimun de sauts enchaînés.

2 - Enchaîner des sauts dans des cerceaux espacés régulièrement (3 parcours différents).



(Etre capable d'enchaîner les 4 sauts - Ne pas s'écraser)

3 - Reprendre la situation 1 et comparer.

Il est préférable de remplacer les cerceaux par des lattes ou des tapis qui ne glissent pas au sol.

Critères de réussite (Moyen utilisé pour connaître son résultat)

- Réduire le nombre de sauts pour traverser la rivière

retour sommaire sauter le plus loin possible

Améliorer la suspension – réaliser une trajectoire aérienne fiche 20

retour sommaire

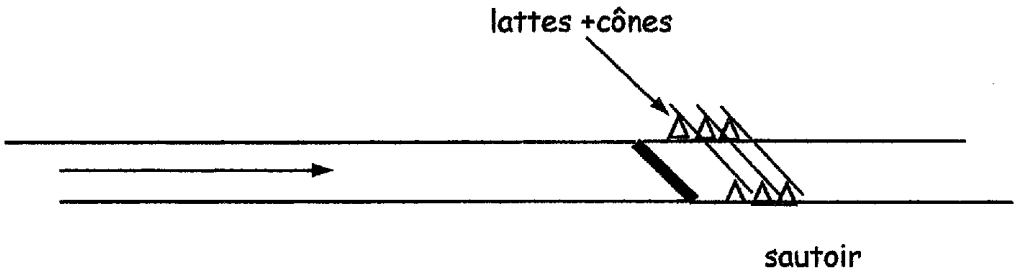
Titre : **sauter loin**	Fiche n° : 20

Objectif d'apprentissage

Passer d'un temps de suspension bref (quelquefois égal à une foulée) à un temps de suspension plus long

Dispositif + règles de fonctionnement

But de la tâche : sauter loin en passant par dessus des obstacles bas de plus en plus nombreux



Le nombre de cônes et de lattes pourra être augmenté après plusieurs réussite consécutives (2 ou 3). Ceci afin de permettre à l'élève de passer à une difficulté supérieure à partir d'un niveau stabilisé pour lequel il aura intégré les principes moteurs efficaces.

Critères de réussite (Moyen utilisé pour connaître son résultat)

- Établir une relation entre la performance et le pied d'appel utilisé
- Identifier le pied d'appel le plus efficace

retour sommaire sauter le plus loin possible