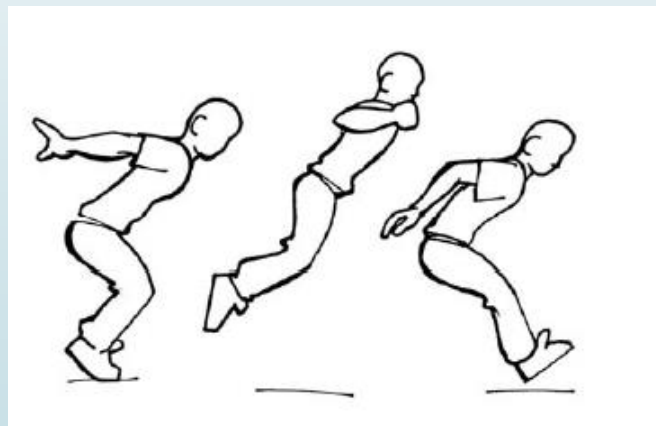


ATHLETISME AU CYCLE 2

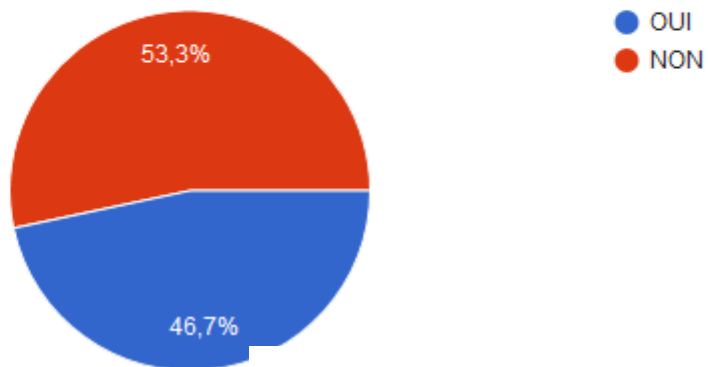
Relais-Saut en longueur-Lancer



Vos Pratiques (1)

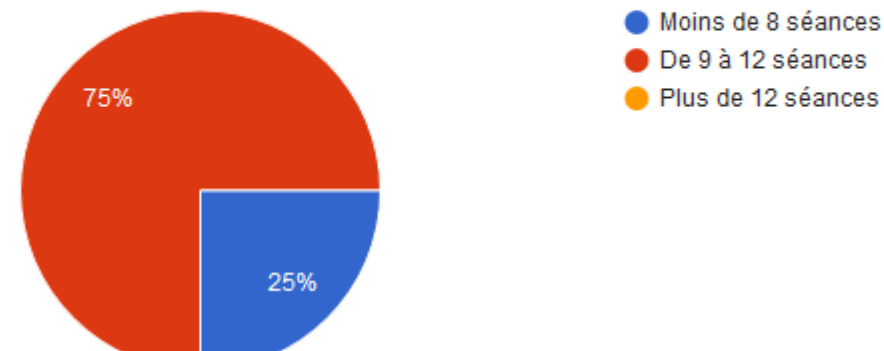
1- Avez vous un module EPS "Athlétisme" dans l'année?

15 réponses



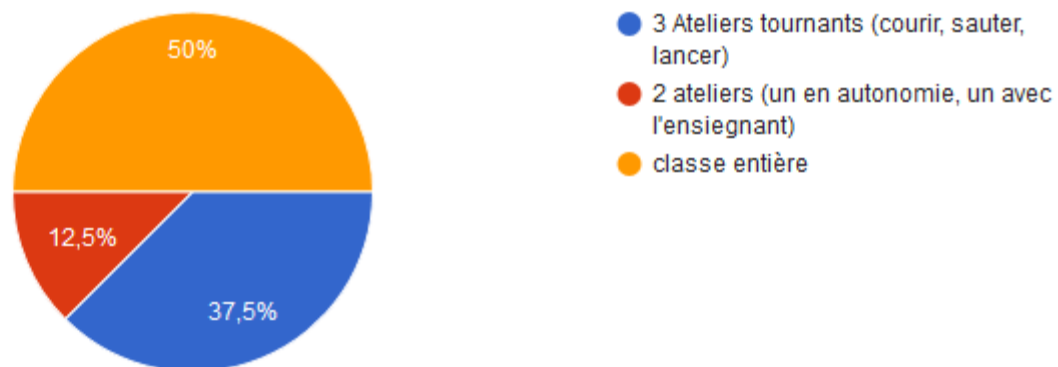
2- Si oui, combien de séances ?

8 réponses



3- Comment organisez-vous vos séances?

8 réponses



Vos Pratiques (2)

4- Êtes vous satisfait(e) de cette organisation? Pourquoi?

- 3 ATELIERS: plutôt non

Autonomie difficile; activité réelle des élèves; aider les élèves à progresser est difficile

- 2 ATELIERS AVEC 2 PE : plutôt oui

5- Quels objectifs visez-vous chez vos élèves (courir, sauter, lancer)?

COURIR	LANCER	SAUTER
- Réagir vite à un signal de départ, - Courir droit - Ne pas ralentir avant l'arrivée.	- Respecter les règles de sécurité pour lancer - Avoir la bonne posture pour lancer (flexion, extension du bras)	- Comprendre la notion de pied d'appel pour optimiser son saut
Courir de plus en plus vite, lancer de plus en plus loin, sauter de plus en plus haut		
Anticiper sur les actions à réaliser (se fixer un "contrat de performance" réaliste; observer et "mesurer" ses progrès		

MANIERES DE FAIRE

PROGRES

**SE CONNAITRE,
SE METTRE EN
PROJET**

Vos réussites

6- Décrivez une situation qui vous semble efficace (objectifs, dispositif, tâche élève) :

Objectif: réagir vite à un signal de départ

Les élèves partent 3 par 3 en faisant varier les positions de départ (assis/couché/dos à la piste etc...). On fait varier la nature du signal de départ (toucher, signal sonore, signal visuel). On répartit les rôles entre les élèves: coureur, observateurs, arbitre sur la ligne d'arrivée.

Objectif: lancer de plus en plus loin

dispositif: 5 groupes en file indienne derrière 5 plots de départs, 5 plots de limite pour lancer.
tâche élève: Au signal, 5 élèves lancent en même temps un vortex puis au 2e signal de l'enseignant vont le ramasser pour le donner au suivant, cela permet que chaque élève fasse de nombreux essais à chaque séance. Temps de structuration au milieu de l'atelier avec observation des différentes techniques des élèves et discussions: comment faire pour lancer plus loin?

7- Quelles sont vos réussites en athlétisme?

- Avoir tenté de construire une **séquence** seule...sans en être totalement satisfaite!
- Les élèves **pratiquent**, sont **motivés** et chacun **progresse**.
- les **binômes** coureurs/observateurs

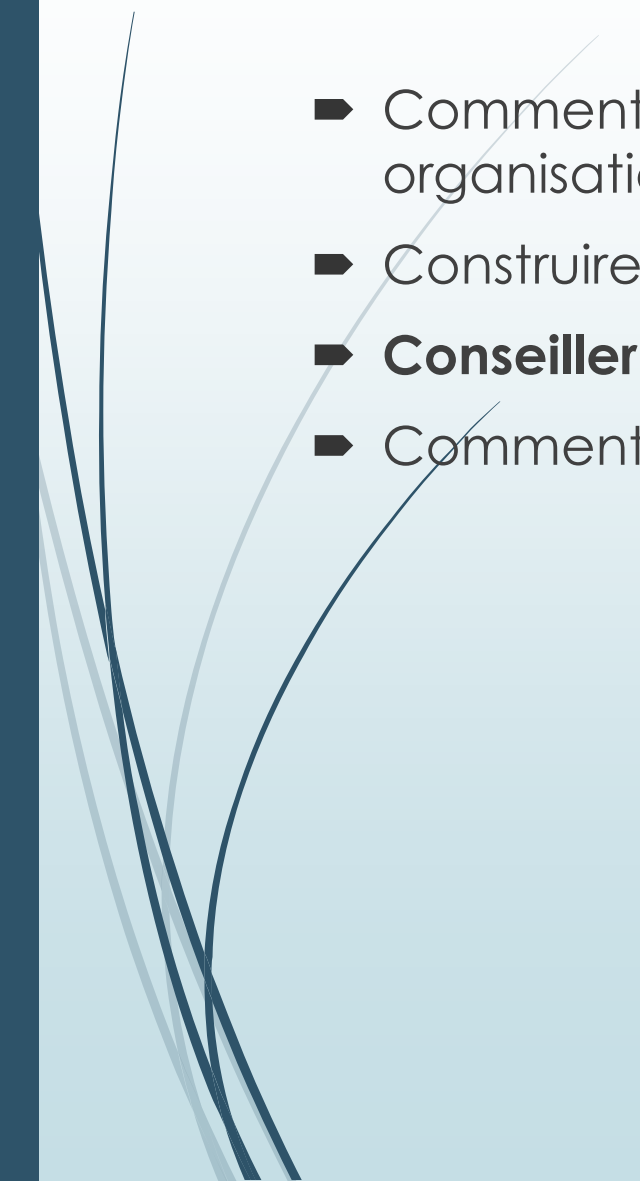
Vos difficultés, vos questions

8- Qu'est-ce qui vous semble difficile à faire en athlétisme? Quels obstacles rencontrez-vous?

- Rendre les élèves **autonomes** sur 3 ateliers et à leur faire confiance (sécurité).
- Organiser **une progression sur une séquence** (quelles variantes sur chaque atelier au fil des séances?).
- **Evaluer** les élèves individuellement (comment, quels critères?).
- Problème de **matériel**, de **lieux**
- **Motiver** les élèves

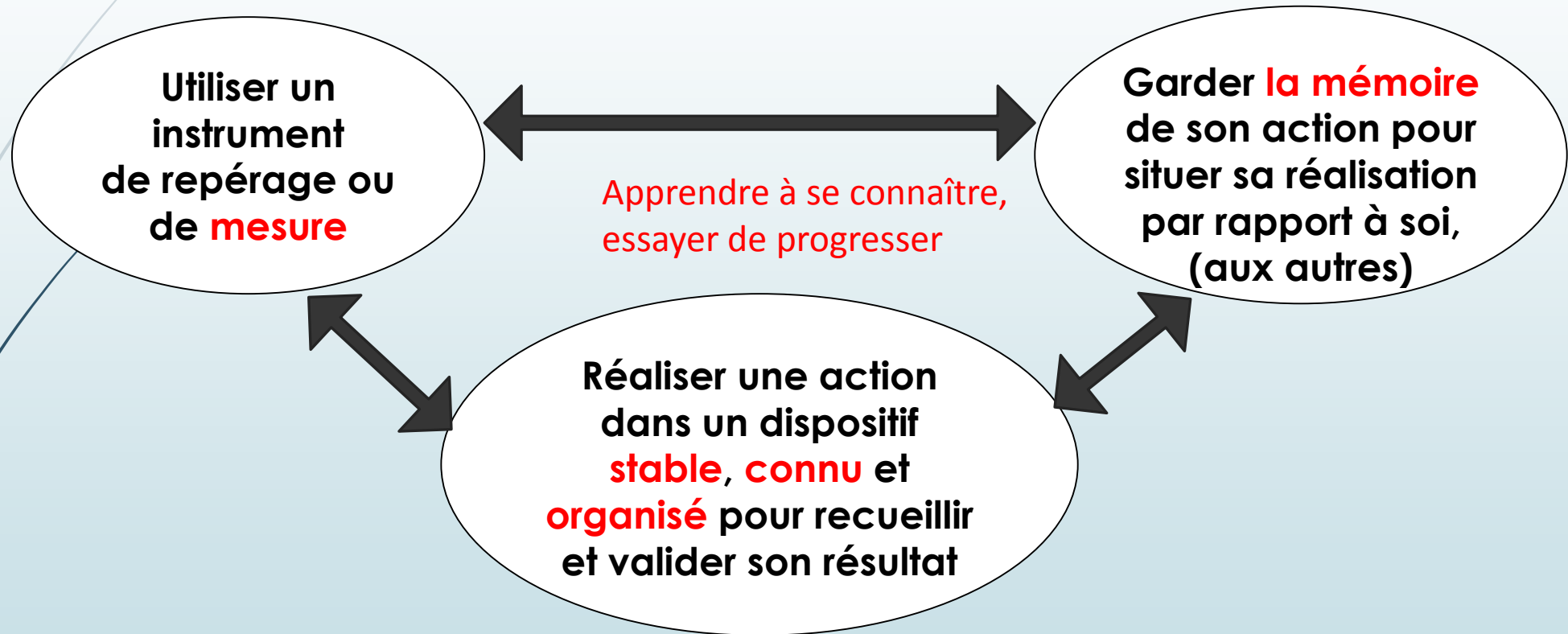


Vos besoins

- Comment mener concrètement **des ateliers tournants** : situations concrètes, organisation (matérielle et humaine)...
 - Construire un **module** athlétisme avec une progressivité
 - **Conseiller les élèves** pour les faire progresser
 - Comment organiser **l'évaluation** dans les ateliers
- 

Quels sont les enjeux du champ d'apprentissage 1 ?

CA1 « Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée »



- Des repères pour mesurer
- Un dispositif stable pour voir ses progrès
- Des traces de ses performances

Problématiques pédagogiques

Vidéo EDUSCOL à voir [ici](#)

3 activités : courir, sauter, lancer

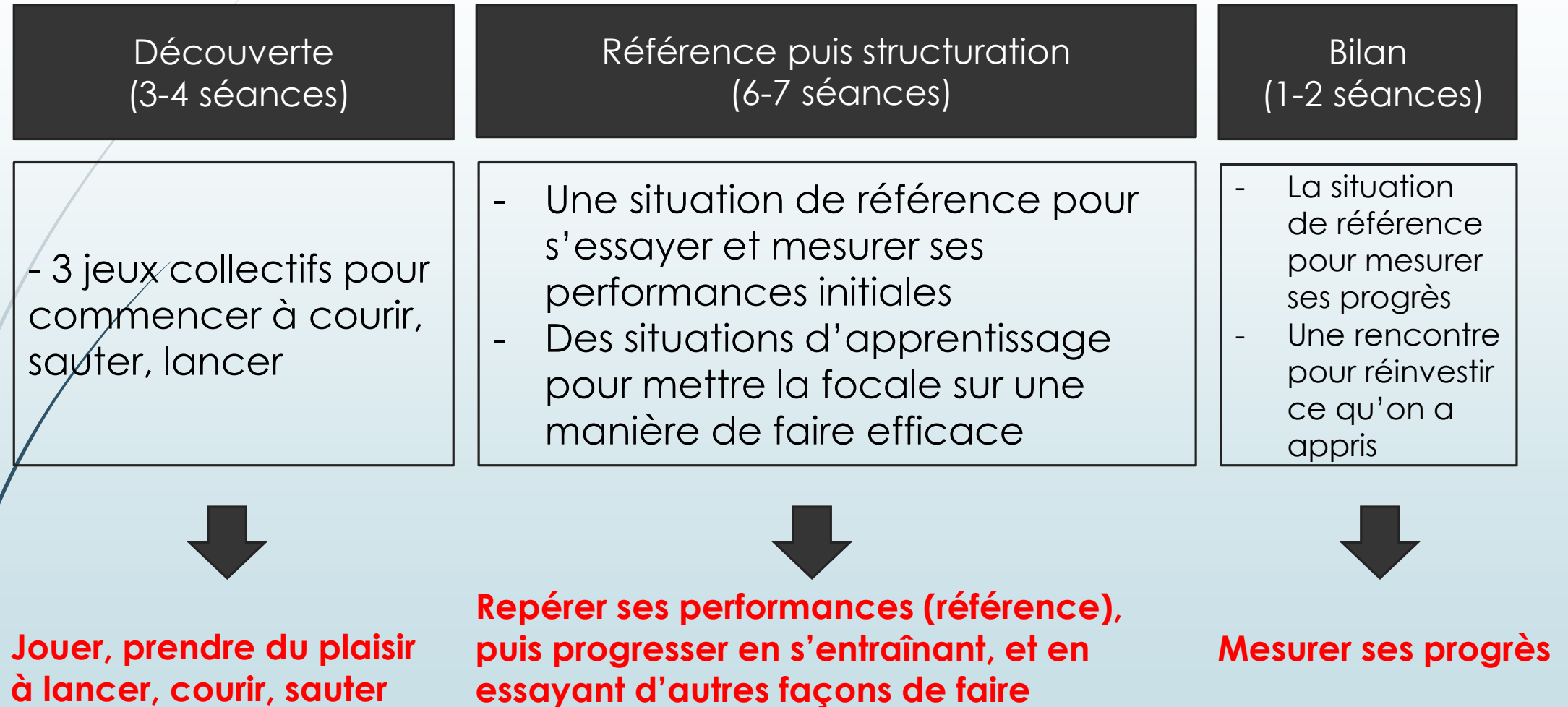
Il faut **mesurer** les performances

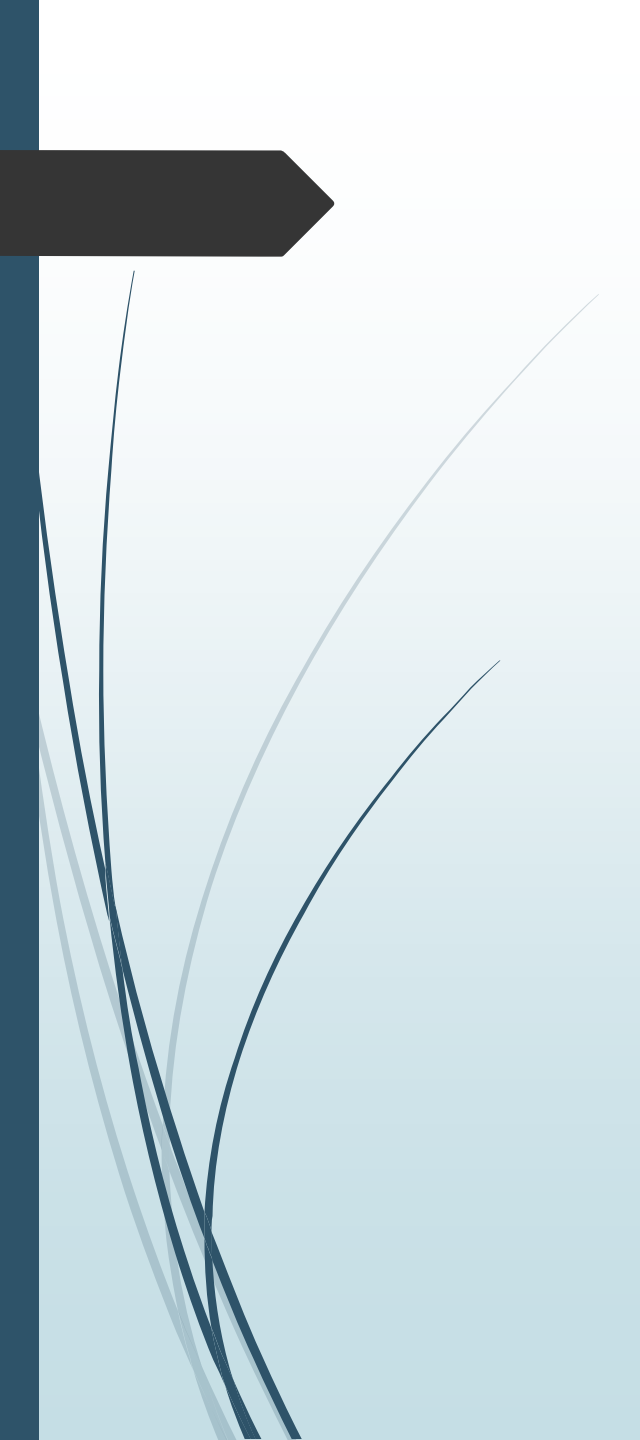
Il faut **mettre en relation** performance et manière de faire

- Beaucoup de **contenus d'apprentissage** différents
- Il faut **du matériel** pour mesurer : cônes, zones, chronomètres...
- Les élèves sont **peu actifs** : temps d'attente, dispositifs qui ne permettent pas beaucoup d'activité simultanée
- Les élèves font mais qu'apprennent-ils? Peu de feedbacks et de conseils, peu de manières de faire imposées

Une organisation traditionnelle en ateliers tournants difficile à mener et peu efficace...

Un module de 12 séances





I- DECOUVERTE

Découverte : principes pédagogiques

1- Un temps d'activité motrice élevé

- Des jeux collectifs pour diminuer le temps d'attente
- Beaucoup de matériel: objets, ballons...

2- Des manières de faire libres

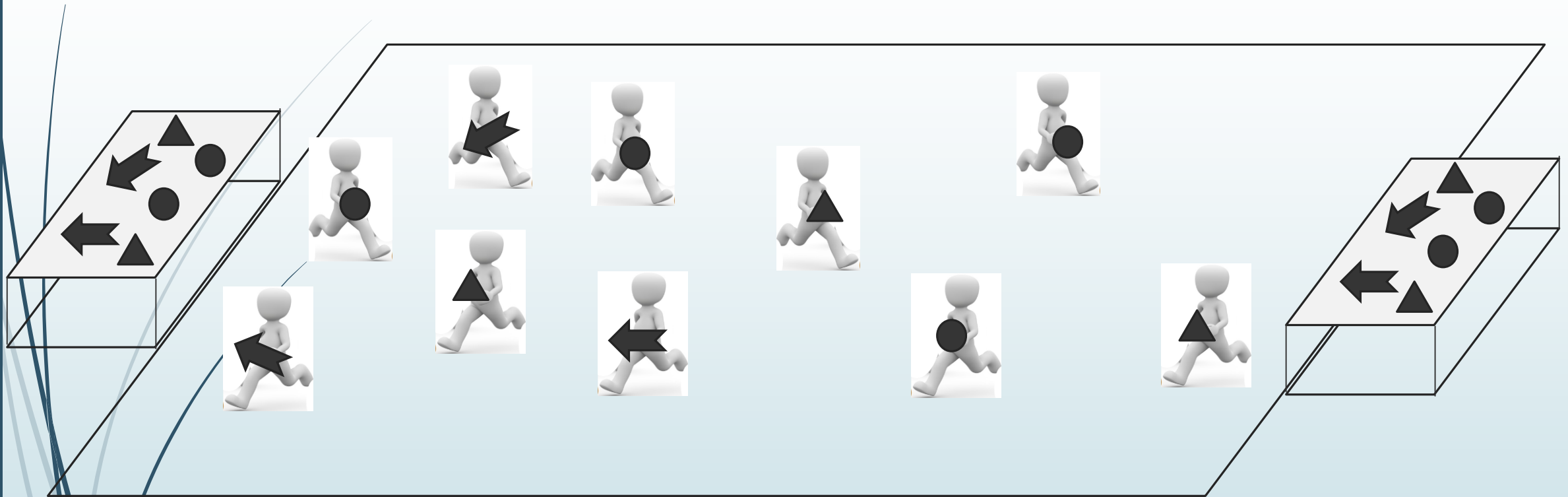
- Ce sont les règles, les objets, le dispositif qui induisent des réponses motrices variées

3- Avant/après en classe

- Pour expliquer le dispositif, les règles
- Pour repérer ensemble les conduites efficaces

courir

Découverte 1 : « déménageurs »



But : vider sa caisse en transportant tous les objets

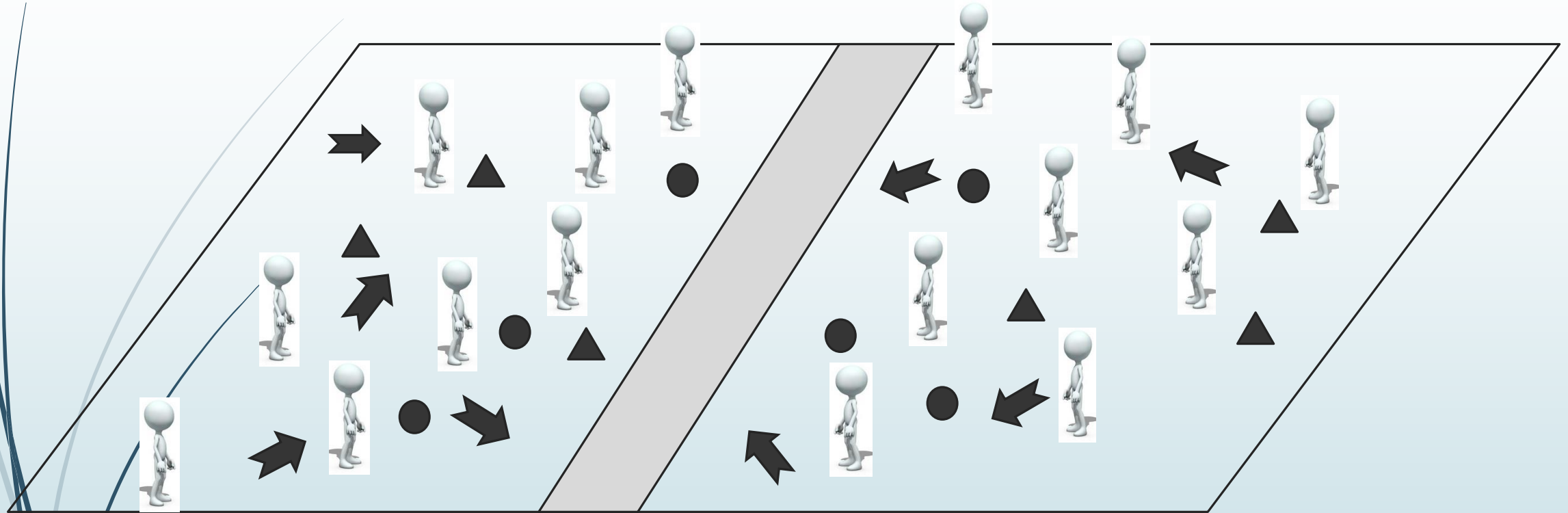
Gain : l'équipe qui a le moins d'objets dans sa caisse à la fin; ou l'équipe qui a vidé sa caisse entièrement

Dispositif : 2 équipes jouent, 1 équipe organise

Variantes : type d'objets

lancer

Découverte 2 : « balles brûlantes »



But : vider son camp de tous les objets en les lançant dans le camp adverse

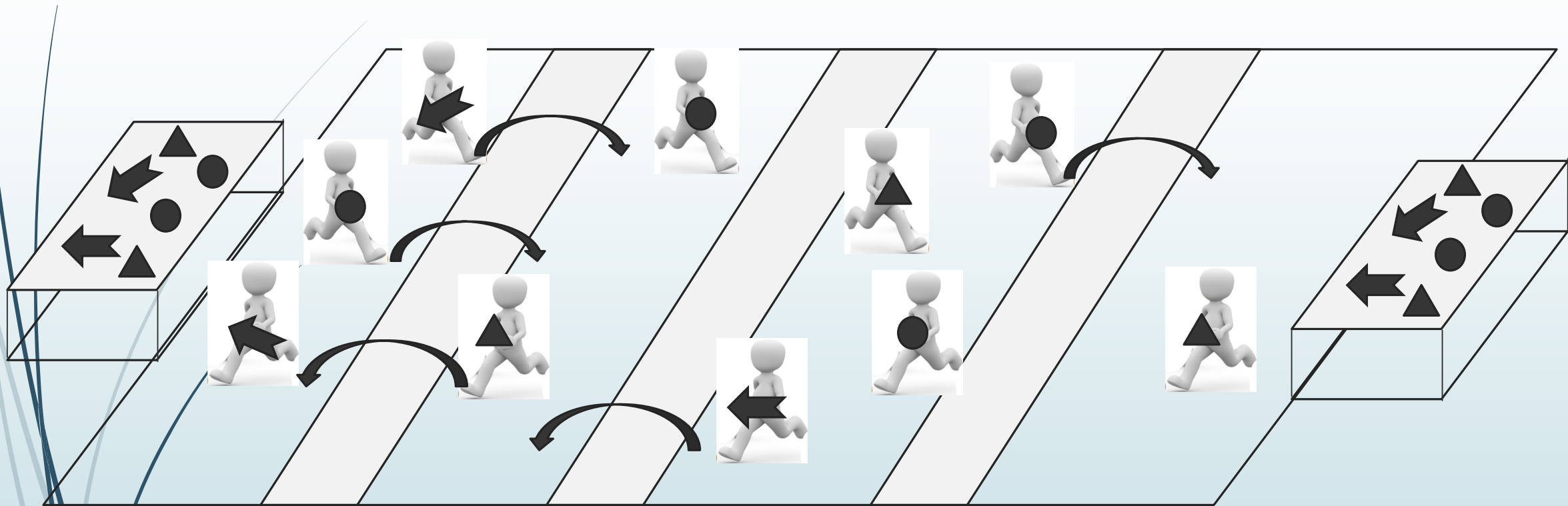
Gain : l'équipe qui a le moins d'objets dans son camp à la fin

Dispositif : 2 équipes, jouent, 1 équipe organise

Variantes : taille de la rivière, type d'objets

sauter

Découverte 3 : « les rivières »



But : vider sa caisse en transportant tous les objets; on doit sauter par-dessus les rivières

Gain : l'équipe qui a le moins d'objets dans sa caisse à la fin; ou l'équipe qui a vidé sa caisse entièrement

Dispositif : 2 équipes, jouent, 1 équipe organise

Variantes : taille et nombre de rivières

Découverte : Matériel et dispositif

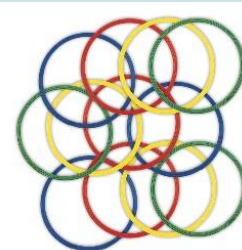


Un terrain de 20 m par 30 m

- Les 3 jeux dans chaque séance
- 15' par jeu et par séance



Au moins 2-3 objets par élève



Découverte : avant/après en classe

AVANT

- Montrer et expliquer le dispositif
- Expliquer les règles
- Faire les équipes

PENDANT

- Jouer plusieurs fois

APRES

- Faire le bilan : comment faire pour faire gagner son équipe?



COURIR : Il faut :

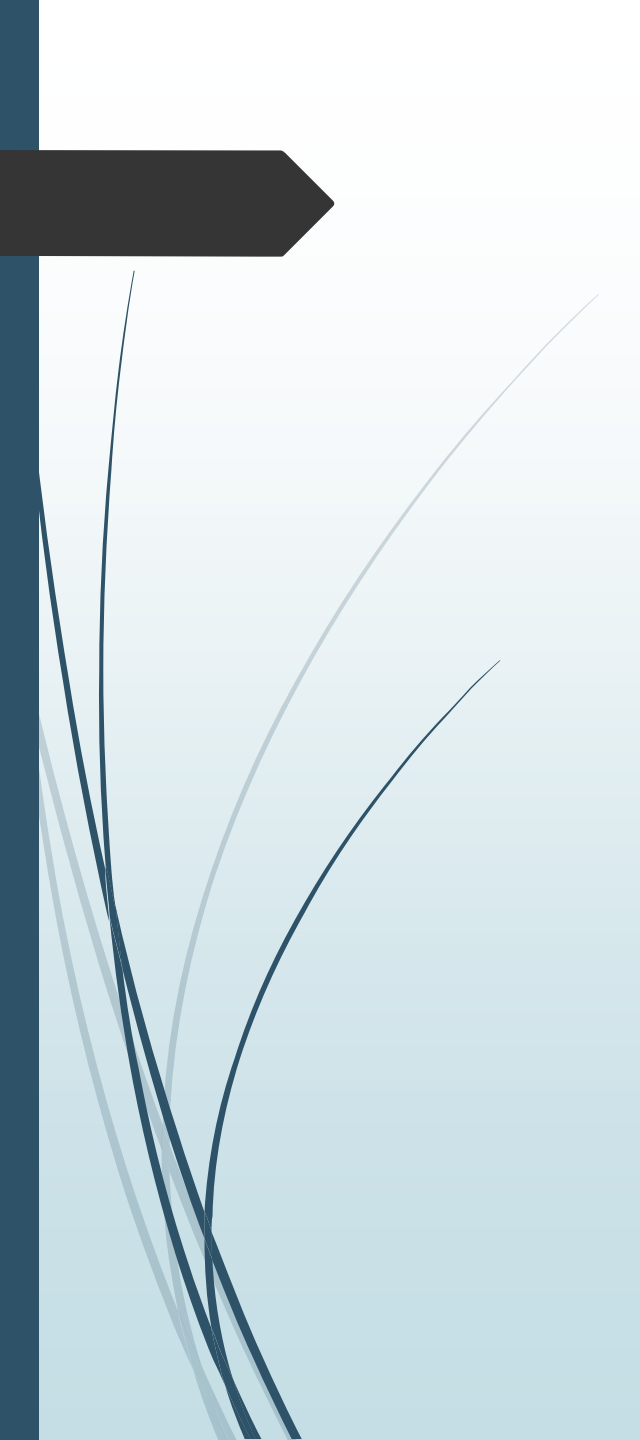
- Courir en ligne droite
- Courir vite
- Regarder devant soi pour éviter les camarades

LANCER : Il faut :

- Lancer droit
- Lancer loin et donc haut
- Prendre de l'élan

SAUTER : Il faut :

- Enchaîner course et saut sans s'arrêter
- Rebondir sur sa/ses jambes



II- REFERENCE ET STRUCTURATION

Structuration : des séances en 2 temps

VOS CONTRAINTES :

ESPACE ?

**MATERIEL?
DUREE DES SEANCES?**

TEMPS D'INSTALLATION?

**Course de relais
Classe entière (20')**

PUIS

**Atelier saut
Demi classe (15')**

**Atelier lancer
Demi classe (15')**

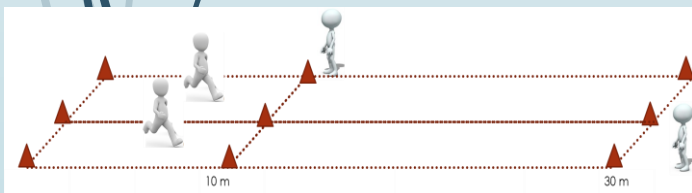
D'autres solutions : 3 modules
distincts, 2 activités seulement
(lancer/sauter par ex...)

Avec si possible des
ateliers doublés ou
triplés...

Structuration : quelques pistes pour aller vers l'autonomie

Des tâches claires pour les élèves

- Dispositif (TBI)
- But
- Règles de fonctionnement
- Critères de réussite



Des dispositifs lisibles et stables dans le temps

- Un dispositif toujours identique avec de petites modifications
- Beaucoup de matériel pour délimiter les espaces et les zones
- Beaucoup d'objets



Des groupes stables et bien identifiés

- Des groupes repérés par des chasubles (=sports co)



Des rôles précisés et bien identifiés, avec des fiches simples



Prénom :						
Points →	1	2	3	4	5	
SANS ELAN						
AVEC ELAN						

Structuration : principes pédagogiques

1- Un dispositif stable (« référence »)

- Pour permettre la mesure des progrès
- Dispositif unique ou qui revient régulièrement

2- Des manières de faire imposées

- Le PE fait repérer aux élèves les différentes façons de faire (en classe)
- Les élèves font des essais en changeant leur manière de faire

3- Et/ou une contrainte sur le dispositif

- Les performances sont notées
- Une contrainte qui oblige à faire autrement
- Les performances sont notées

4- Repérage des manières de faire efficaces

- En classe on repère collectivement les manières de faire efficaces (qui peuvent varier pour chacun)

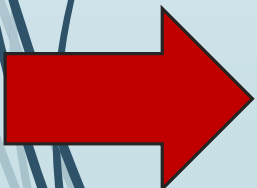
Les manières de faire : exemple

I
Buste droit,
mais le long
du corps

II
Pied droit
devant, buste
en avant

III
Pied gauche
devant, buste
en avant

3 positions de départ possibles en course

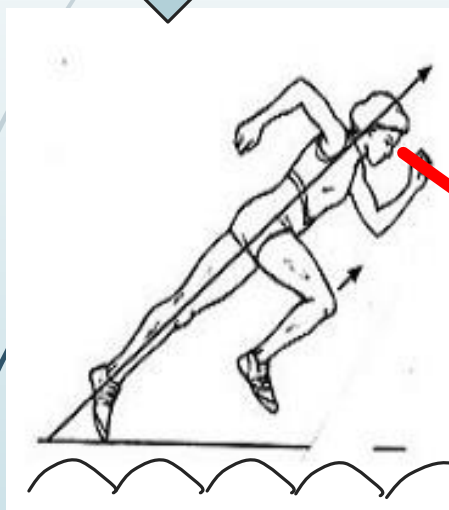
- 
- Choisir 2-3 manières de faire maximum dans une séance
 - Permettre plusieurs essais avec chaque manière de faire (au moins 3 essais)
 - Repérer les performances avec chaque manière de faire
 - En classe valider la/les manières de faire les plus efficace(s)

1- COURIR



courir

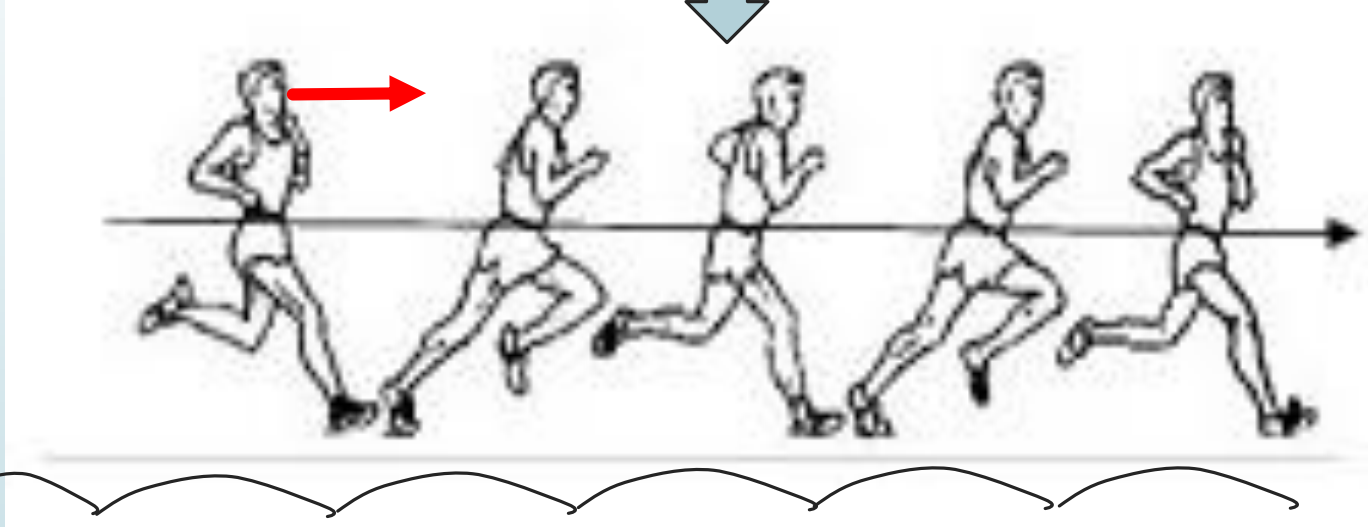
Réagir au signal



Créer de la vitesse



Maintenir la vitesse



Principes d'action efficaces

Réagir au signal

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

Créer de la vitesse

- **Lever** progressivement la tête
- Foulées petites et **fréquentes**
- Se servir de ses **bras**

Maintenir la vitesse

- Regarder **loin devant**
- Foulées plus **amples**
- Se servir de ses **bras**
- Ne pas stopper son effort avant la ligne
- Courir **droit**

Transmettre le témoin

- Se placer pour ne **pas gêner** le relayé
- Se coordonner avec le relayeur



Regard du bas (au départ) puis devant soi



COURIR : Objectifs en cycle 2

- 
- ➡ **REAGIR AU SIGNAL**
 - ➡ **SE METTRE RAPIDEMENT EN ACTION**
 - ➡ **CONSERVER SA VITESSE JUSQU'AU BOUT**
 - ➡ **(TRANSMETTRE EFFICACEMENT LE TEMOIN)**



Thèmes de travail	Comportements observés	Obstacles à franchir (ce qui est à modifier)	Ce qui est à apprendre
Départ	L'élève se lève et ne parvient pas à accélérer.	Lutte contre le déséquilibre avant pour éviter la chute. Se redresse pour retrouver son équilibre vertical	Se redresser suite à un déséquilibre avant permettant de démarrer Passer d'un regard pointé vers le sol à un regard projeté à l'horizontale, loin devant
Attitude de course	Il n'accélère pas et ne tient pas la vitesse. Il a du mal à rester dans son couloir.	Une poussée avec un pied « amortisseur » (mou, non réactif) Un corps non cordonné	Construire un nouvel équilibre en course : se grandir et chercher un alignement vertical, en se servant des bras dans l'axe de la course. (éviter de courir après ses épaules) Avoir les « pieds vivants ». Viser un point loin devant
Arrivée	Il ralentit avant la ligne d'arrivée.	Regard ancré sur la ligne d'arrivée	Franchir la ligne d'arrivée à vitesse maximale

Situation de référence « Le relais »



But : Réussir la meilleure performance globale par équipe.

Dispositif : Un circuit d'environ 30 m (en A/R). Des équipes de 4 coureurs. Le PE chronomètre. Des équipes stables et hétérogènes. Un témoin par équipe. Performance **collective**.

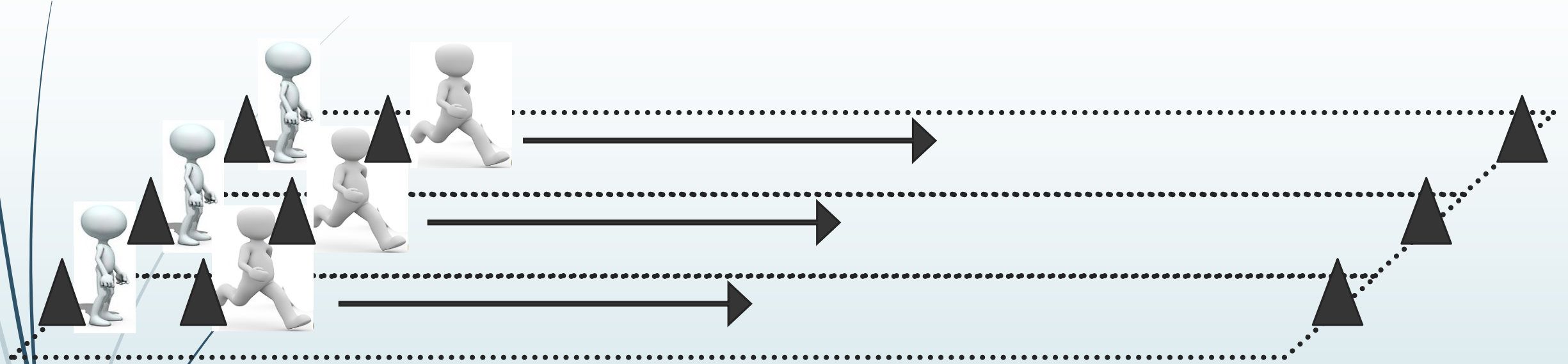
NB: on peut aussi choisir une situation **individuelle** :



Comment
utiliser cette
situation de
référence?

courir

Structuration 1 : lions et gazelles



But : Pour les lions, attraper la queue des gazelles avant la ligne d'arrivée.

Dispositif : Plusieurs couloirs de 15 à 30 m. Des binômes homogènes. Des foulards.

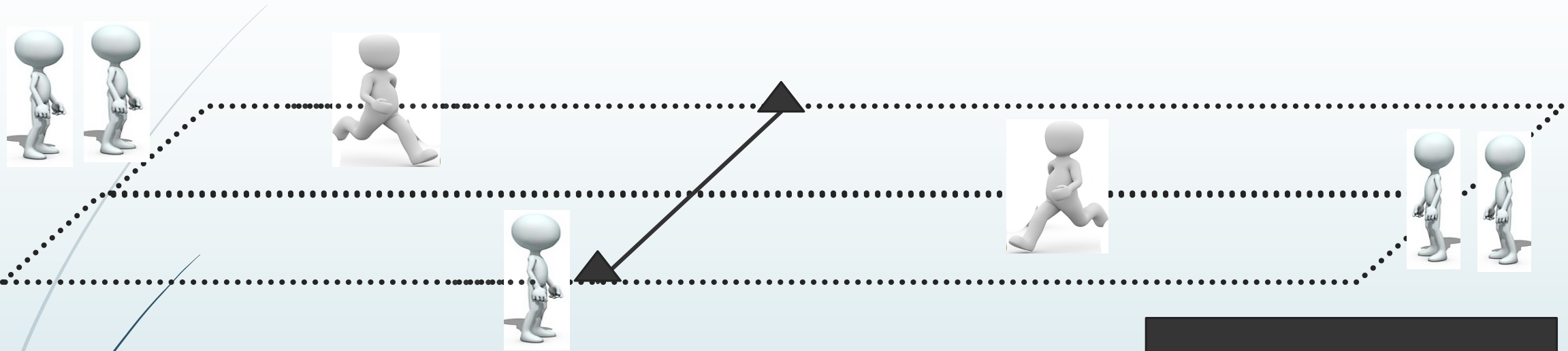
Variables : Distance de départ entre lions et gazelles. Distance de course. Position de départ (libre puis imposée). Type de signal (sonore, visuel).

OBJECTIF : réagir vite à un signal; trouver la bonne position de départ; se mettre vite en action

Vidéo EDUSCOL à voir [ici](#)

courir

Structuration 2 : la rencontre



But : Au signal (sonore ou visuel), courir jusqu'à la ligne d'arrivée centrale pour essayer d'être le premier à la franchir.

Dispositif : 2 couloirs de 15-20 m. Binômes homogènes.

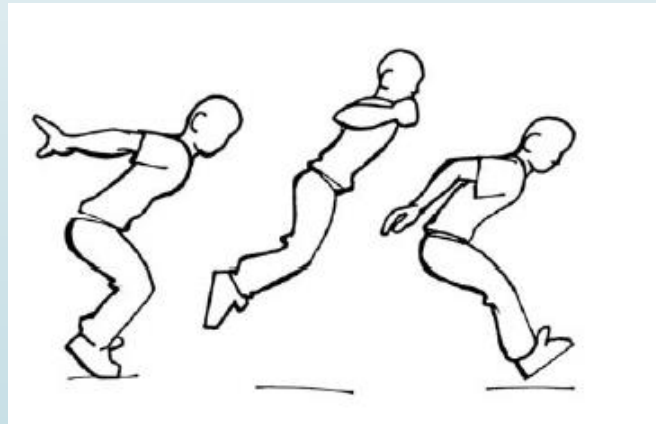
Critère de réussite : Je n'ai pas ralenti avant la ligne.

Variables : Distance de course; nature du signal; position de départ.

OBJECTIF : Conserver sa vitesse jusqu'à l'arrivée

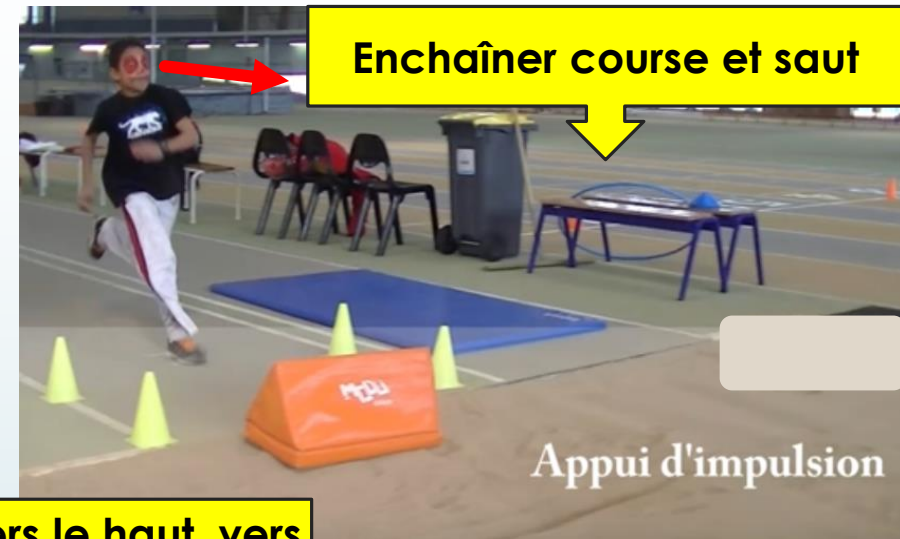
On peut donner un élastique au vainqueur de chaque duel, ce qui permet ensuite de faire des binômes plus homogènes.

2- SAUTER



sauter

<https://youtu.be/-P43Z-FWCrg>



Orienter le saut vers le haut, vers l'avant



Principes d'action efficaces

Prendre de la vitesse

- Accélérer sa course jusqu'à l'impulsion
- Prendre son impulsion dans une zone précise
- Trouver des repères pour organiser son élan

Enchaîner course et saut

- Réduire l'amplitude des foulées
- Ne pas trop ralentir avant le saut

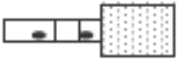
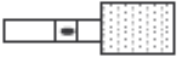
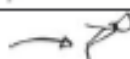
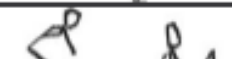
Orienter le saut vers le haut, vers l'avant

- Pousser complètement avec la jambe d'appel
- Pousser devant et vers le haut
- Utiliser les bras pour se propulser



Regard vers le bas (départ course) puis devant, puis loin et haut (impulsion)

Sauter : objectifs Cycle 2

ACQUISITIONS SAVOIRS VISÉS	NIVEAU	COMPORTEMENTS OBSERVABLES
Construire sa course d'élan Prend son impulsion dans une zone précise	1	 Ne prend pas son impulsion dans la zone d'appel
	2	 Piétine pour être dans la zone d'appel
	3	 Prend son impulsion dans la zone d'appel
Construire sa course d'élan Prend son impulsion toujours avec le même pied	1	 appel 2 pieds
	2	 ou  Change de pied
	3	 Toujours sur le même pied
Orienter le saut vers le haut, vers l'avant Pousse avec la jambe d'impulsion	1	 Le saut est une foulée. (pas d'impulsion)
	2	 Rasant ou trop haut
	3	 Vers l'avant et haut
S'organiser en l'air pour sauter Tombe sur les jambes fléchies	1	 Tombe debout
	2	 Tombe en avant ou sur les fesses
	3	 Tombe jambes fléchies

Passer de « courir et s'arrêter pour sauter » à
« courir et sauter sans s'arrêter »

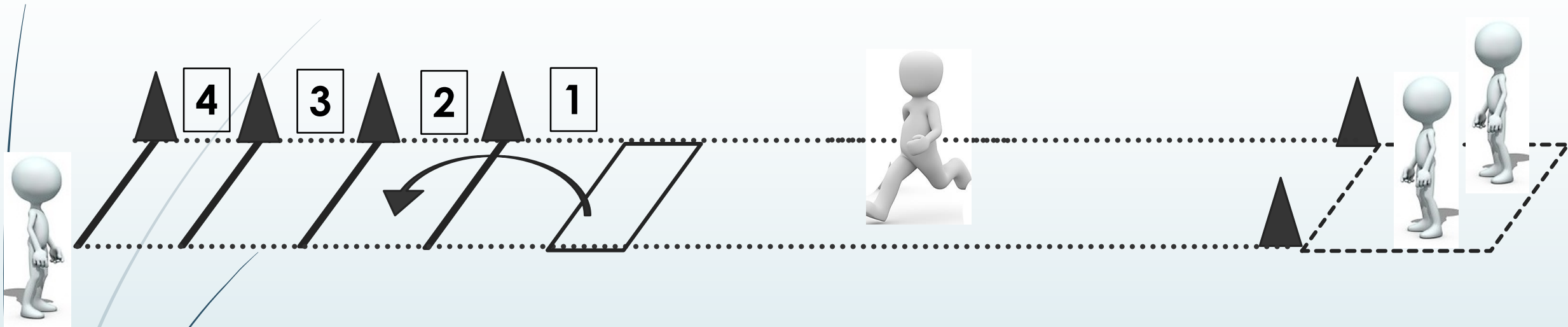
► ENCHAINER COURSE ET
IMPULSION SANS ARRET

► DONNER SON IMPULSION A
UN PIED DANS LA ZONE D'APPEL

► SE RECEPTIONNER SUR DEUX
PIEDS

sauter

Situation de référence



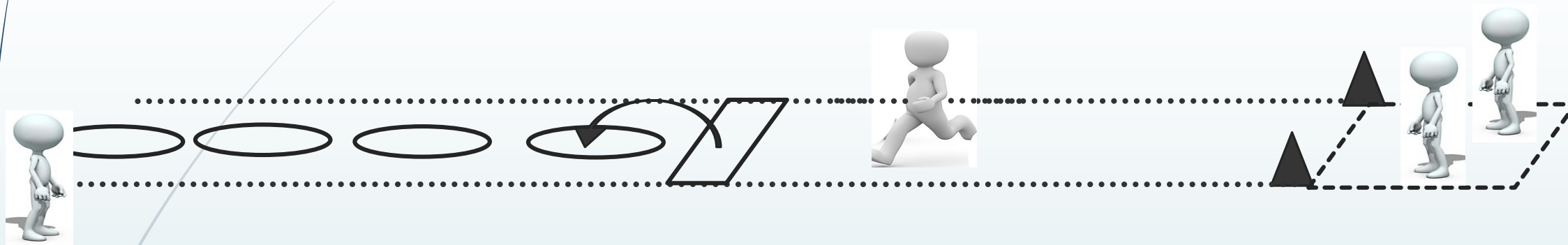
But : Sauter le plus loin possible.

Dispositif : Un couloir d'élan de 15 m environ. Une zone d'appel plus ou moins large. Des repères pour mesurer la longueur du saut.

Comment
utiliser cette
situation de
référence?

sauter

Structuration 1 : « le multibonds »



OBJECTIF : apprendre à sauter à 1 pied;
apprendre à rebondir

But : Rebondir dans les cerceaux en allant le plus vite possible.

Dispositif : Un ou plusieurs couloirs de 15 à 30 m. 4 ou 5 cerceaux.

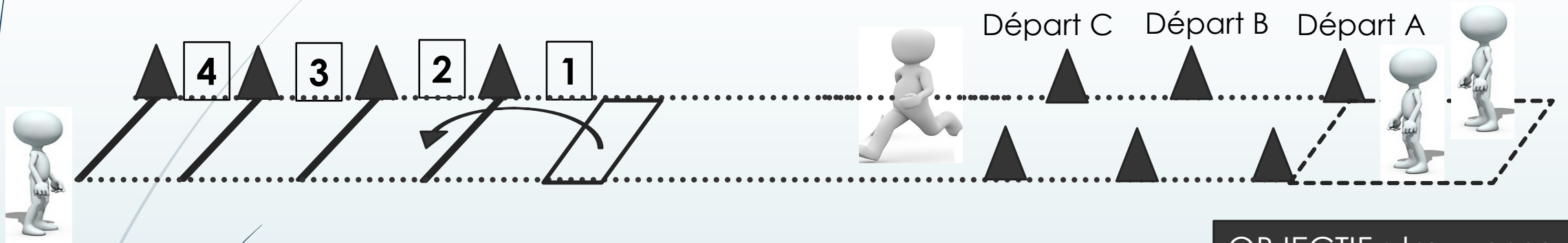
Consigne : Cours puis rebondis sur un pied dans chaque cerceau.

Progressivité : D'abord libre (1 pied ou 2 pieds), puis 1 pied (alterné). Eloigner les cerceaux. Sans puis avec chronométrage.

Critères de réussite : Je rebondis dans chaque cerceau; je respecte la manière de faire annoncée; je vais le plus vite possible.

sauter

Structuration 2 : la course d'élan



OBJECTIF : trouver sa meilleure course d'élan

But : Trouver sa meilleure course d'élan.

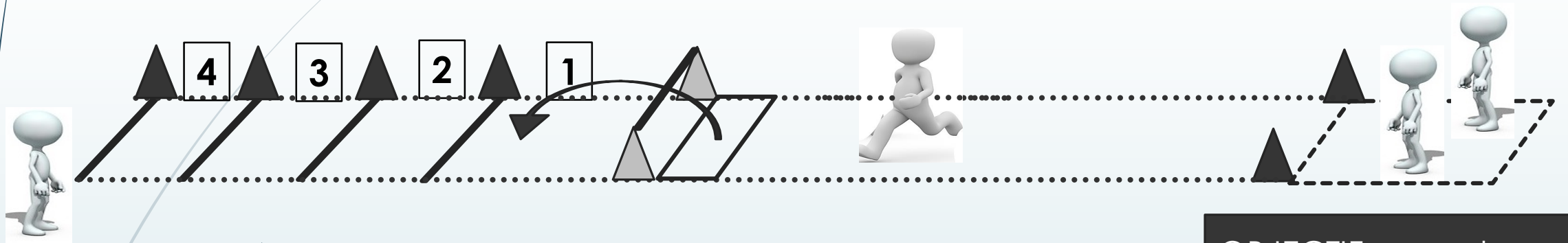
Dispositif : Le même qu'en référence avec 3 départs échelonnés.

Consigne : Essaie au moins 2 fois chaque départ. Note ta performance à chaque fois.

Critère de réussite : Je prends mon appel dans la zone d'appel. Je saute le plus loin possible.

sauter

Structuration 3 : « l'obstacle »



OBJECTIF : prendre une impulsion efficace

But : Sauter le plus loin possible sans faire tomber la barre.

Dispositif : Le même qu'en référence avec un obstacle bas à franchir.

Consigne : Saute par-dessus la rivière sans faire tomber la ou les barres. Fais au moins 5 essais. Note ta performance à chaque fois.

Critère de réussite : Je ne fais pas tomber la barre.

3- LANCER

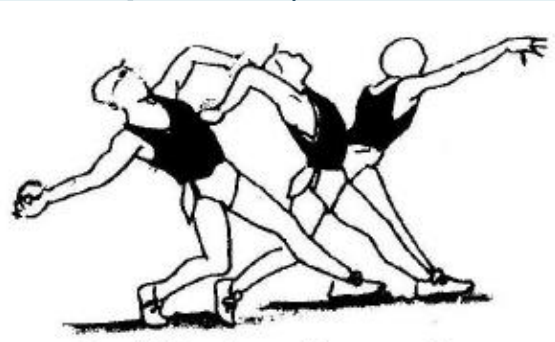


lancer

3 types de lancer

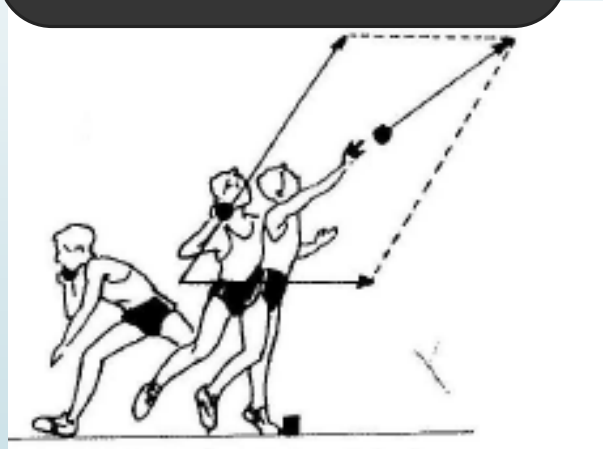


A BRAS CASSE



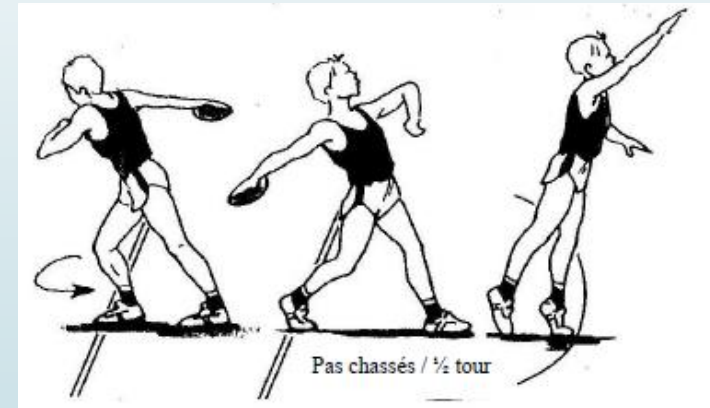
Vortex, balle en mousse, javelot

TRANSLATION EN POUSSEE



Poids

ROTATION



Cerceaux, frisbee,
disque

Il est possible de construire un module spécifique « Lancers »

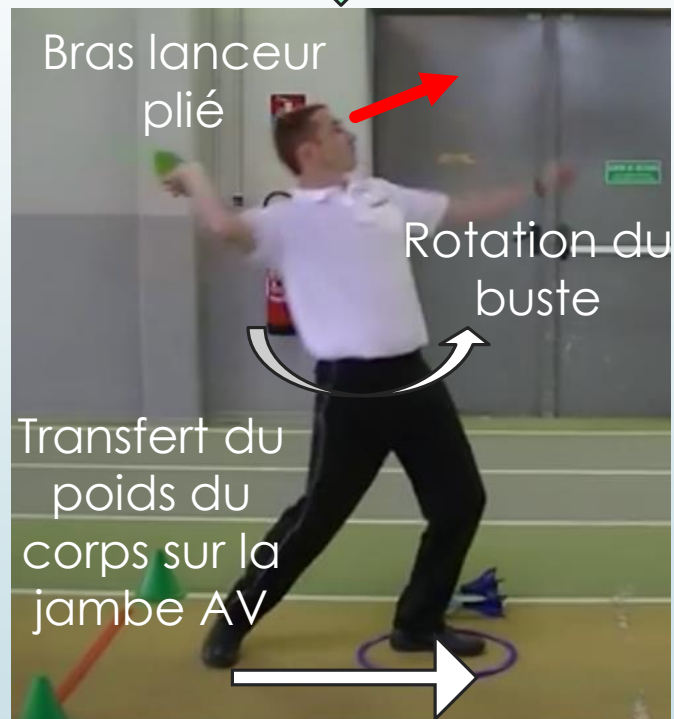
lancer

Se servir de ses bras



Se servir de ses jambes

Se servir de ses épaules



Lancer haut
(mais pas trop)



<https://youtu.be/BtPm6kX-8Zc>

Lancer « à bras cassé » : balles en mousse, vortex

Principes d'action efficaces

Se servir de ses bras

- Bras tendu, puis plié, puis tendu
- Bras « viseur »

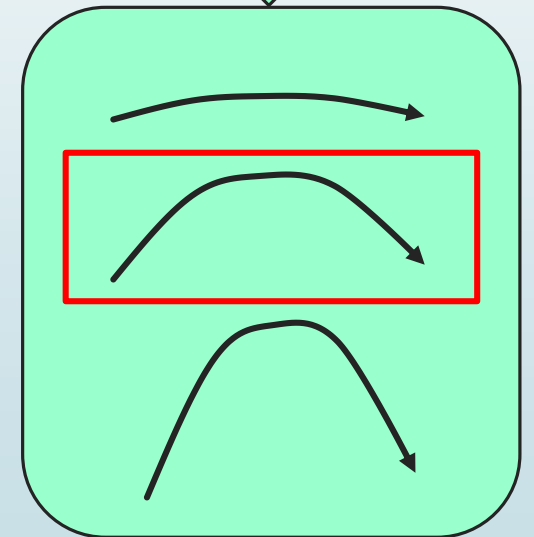
Se servir de ses épaules

- Rotation des épaules pour ajouter de la vitesse au lancer
- Partir de profil puis se tourner pour lancer

Se servir de ses jambes

- Courir quelques mètres, vortex au dessus de l'épaule
- Appuyer sur la jambe arrière qui fait « ressort » avant de lancer

Lancer haut (mais pas trop)



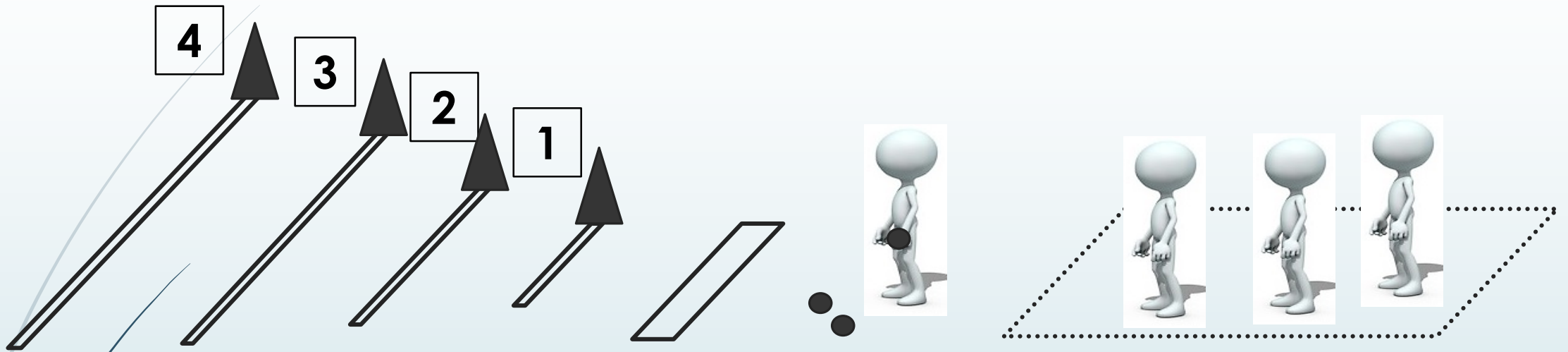
Regard vers le haut

LANCER : Objectifs en cycle 2

- ➡ **TRAJECTOIRE : LANCER HAUT ET LOIN**
- ➡ **MANIERE DE LANCER : LANCER DE PROFIL, UTILISER SON BRAS « VISEUR »**
- ➡ **COURIR ET LANCER : LANCER AVEC ELAN SANS S'ARRETER**

lancer

Situation de référence



But : Marquer le plus de points possible en 3 lancers.

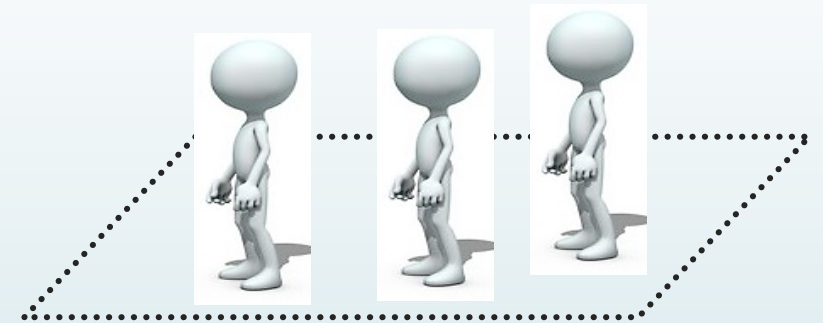
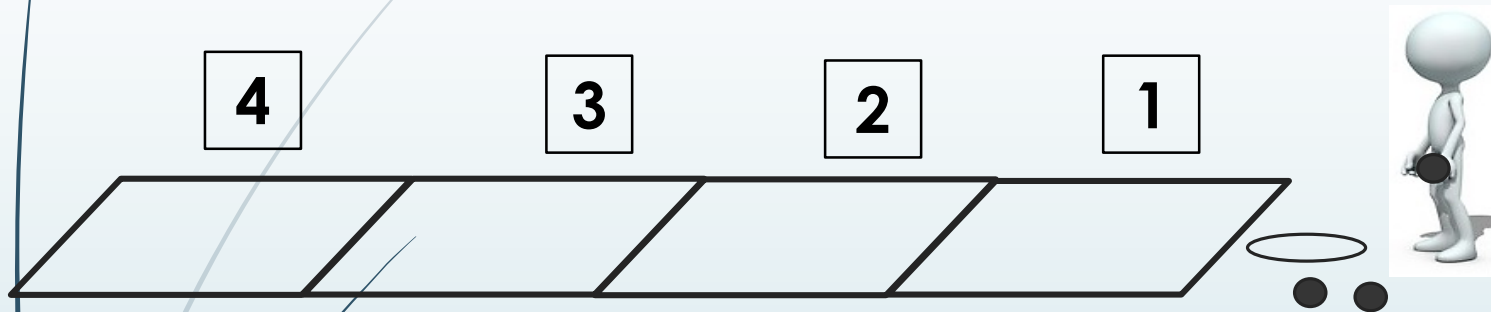
Dispositif : Balles mousse ou vortex. 4 ou 5 zones de mesure. Une zone d'attente. Une zone d'élan d'au moins 5 m.

Consigne : Fais 3 lancers. Note tes performances sur la fiche.

Comment
utiliser cette
situation de
référence?

lancer

Structuration 1 : lancer précis et loin



But : Marquer le plus de points possible en 3 lancers.

Dispositif : Balles en mousse, sacs de sable.

Consigne : Lance 3 fois dans le couloir pour marquer le plus de points possible. Attention un lancer hors couloir rapporte 0 point.

Critère de réussite : Je lance dans le couloir.

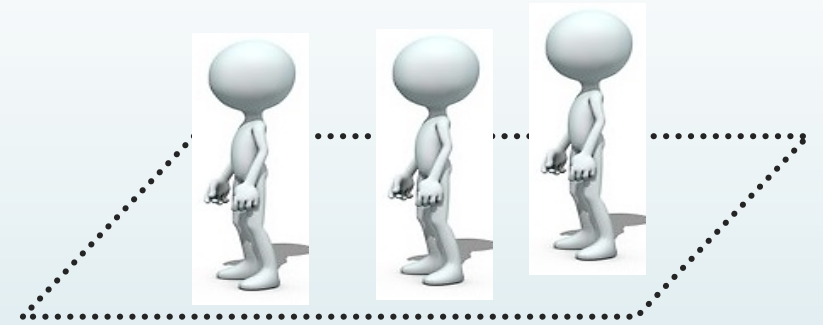
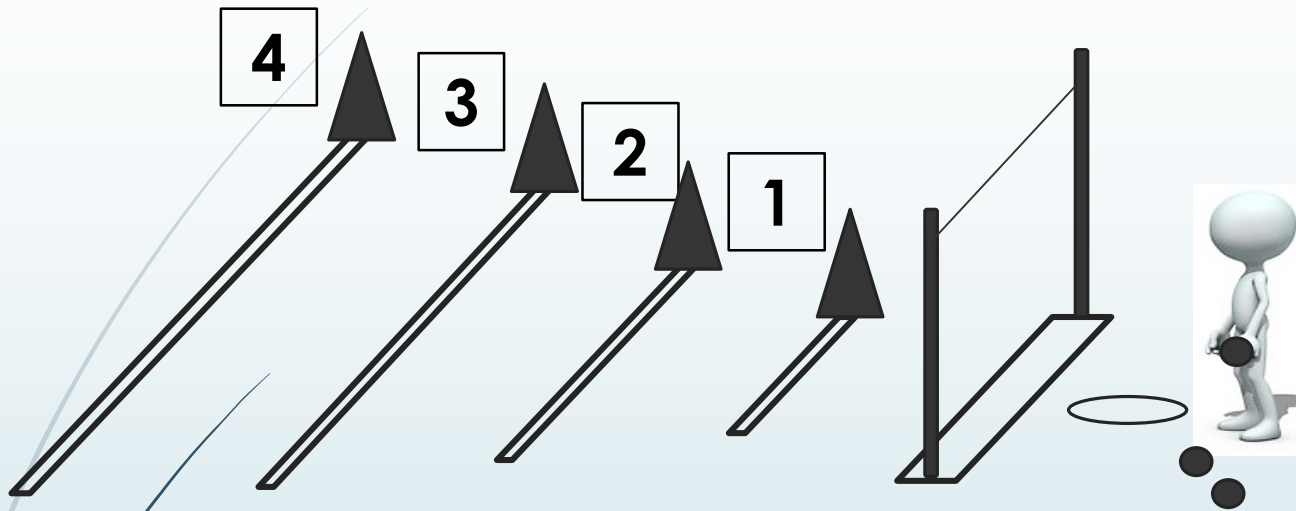
Variable : Sans élan/avec élan. Des objets différents à lancer. Manière de faire d'abord libre puis imposée (bras cassé)

OBJECTIF : lancer précis,
trouver la bonne
position

lancer

Structuration 2 : lancer haut pour lancer loin

Vidéo EDUSCOL à voir [ici](#)



But : Marquer le plus de points possible en 3 lancers.

Dispositif : Balles en mousse, vortex, sacs de sable.

Consigne : Lance 3 fois pour marquer le plus de points possible. Attention l'engin doit passer au dessus du fil.

Critère de réussite : Je lance par-dessus le fil.

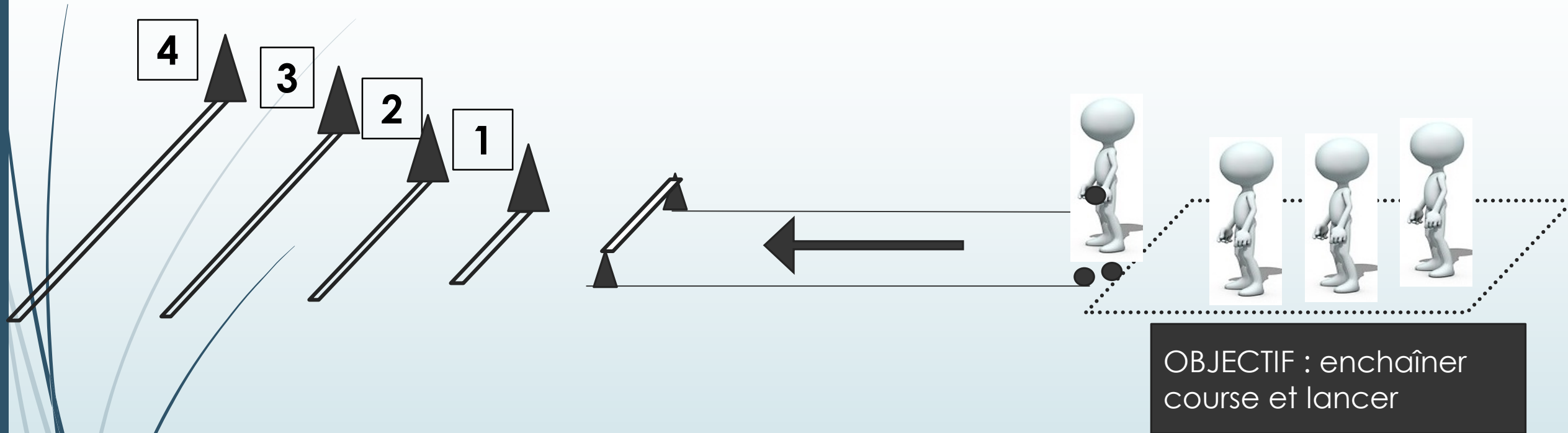
Variables : Faire varier la distance entre le lanceur et le fil. Avec ou sans course d'élan.

OBJECTIF : lancer haut
(trajectoire efficace)

NB : On peut aussi proposer 3 lancers sous le fil, puis 3 lancers au dessus, pour faire prendre conscience de la manière de faire la + efficace.

lancer

Structuration 3 : « cours et lance »



But : Marquer le plus de points possible en 3 lancers, sans faire tomber la latte.

Dispositif : Une course d'élan de 7-8 m.

Consigne : Cours et lance 3 fois pour marquer le plus de points possible.

Critère de réussite : Je lance après avoir couru et sans faire tomber la latte.

Variables : Longueur de la course; avec élan/sans élan (pour voir l'effet sur la performance).

Comment utiliser les situations de référence?



1- Après quelques séances de découverte

- Plusieurs essais (au moins 5 dans la séance)
- Manière de faire libre
- On note les performances

2- Pendant la phase de structuration (pas obligatoire)

- Plusieurs essais (au moins 5 dans la séance)
- On note les performances
- On peut faire varier des éléments de la tâche : manière de faire libre ou imposée, zone...

3- Phase de bilan

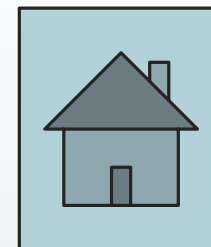
- Plusieurs essais (au moins 5 dans la séance)
- Manière de faire libre
- On note les performances

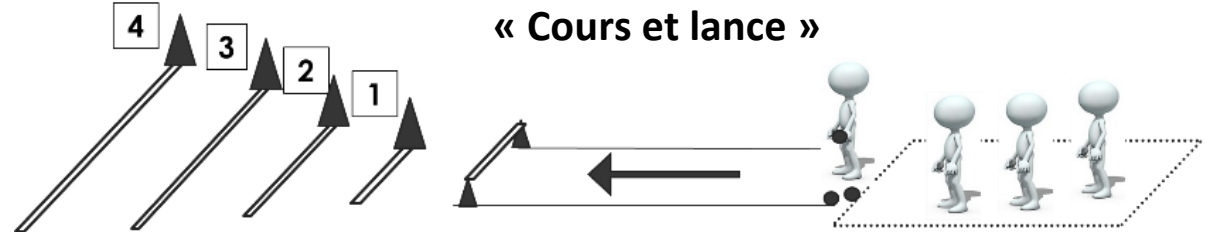
- Le dispositif doit être **identique** entre la référence et le bilan, pour permettre la mesure des progrès.
- Il faut **étalonner** le dispositif au départ (=tâtonner) pour l'adapter au niveau des élèves (taille des zones).

Prise de performance : 2 types de fiche

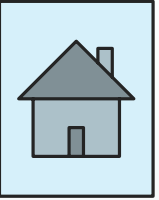
NB: en structuration ne pas utiliser les fiches à chaque séance. Par exemple, une 1^{ère} séance pour découvrir l'atelier, une 2^{ème} pour refaire et noter les performances

Prénoms :				
	Temps relais 1	Temps relais 2	Temps relais 3	Temps relais 4
Séance n°				
Séance n°				
Séance n°				



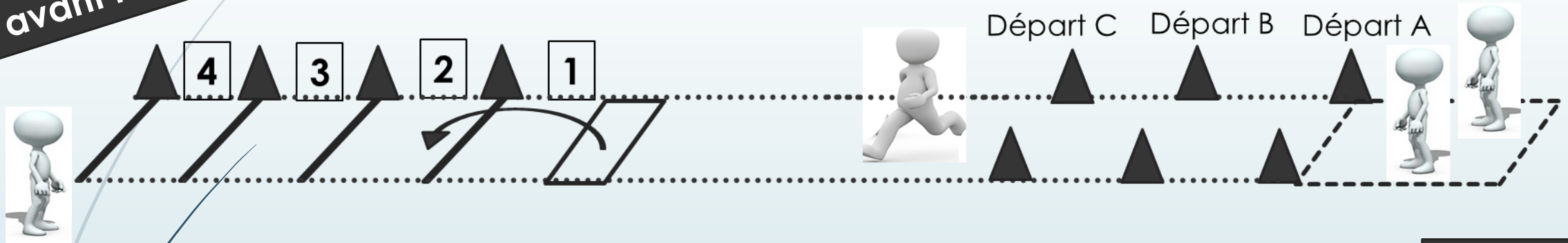
Prénom :	 « Cours et lance »				
Points →	1	2	3	4	5
SANS ELAN					
AVEC ELAN					

Etre très explicite avec les élèves



Affichage TBI
avant la séance

« La course d'élan »



Ce qu'il y a à faire : Trouver sa meilleure course d'élan.

Dispositif : Le même qu'en référence avec 3 départs échelonnés.

Consigne : Essaie au moins 2 fois chaque départ. Note ta performance à chaque fois.

Ce sera réussi si... Je prends mon appel dans la zone d'appel. Je saute le plus loin possible. Je peux refaire plusieurs fois.

Manières de faire efficaces : Je ne ralentis pas trop avant le saut. Je réduis la taille de mes foulées avant le saut.

OBJECTIF

BUT,
CONSIGNE

CRITERES DE
REUSSITE

MANIERES DE
FAIRE
EFFICACES