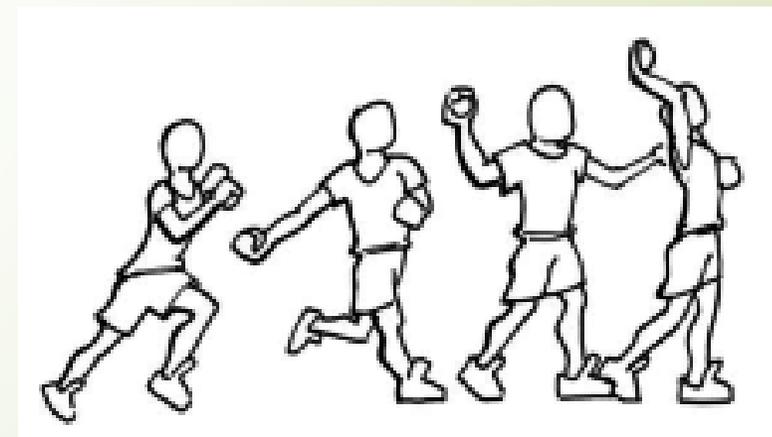
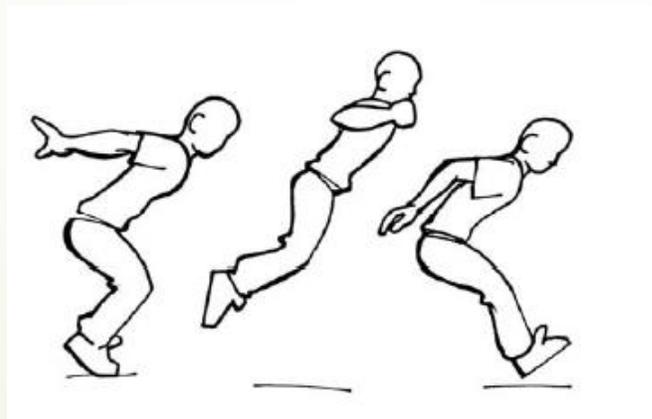


ATHLETISME AU CYCLE 3

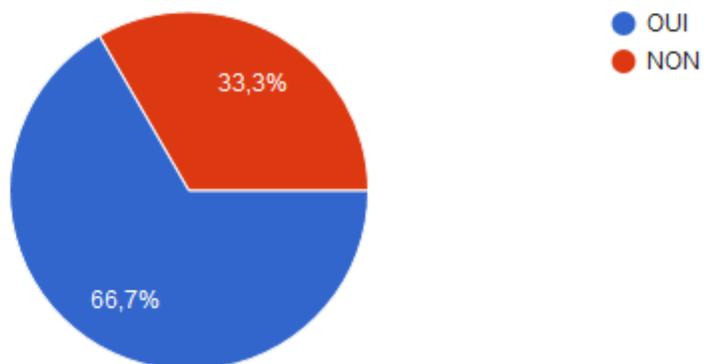
Relais-Saut en longueur-Lancer



Vos Pratiques (1)

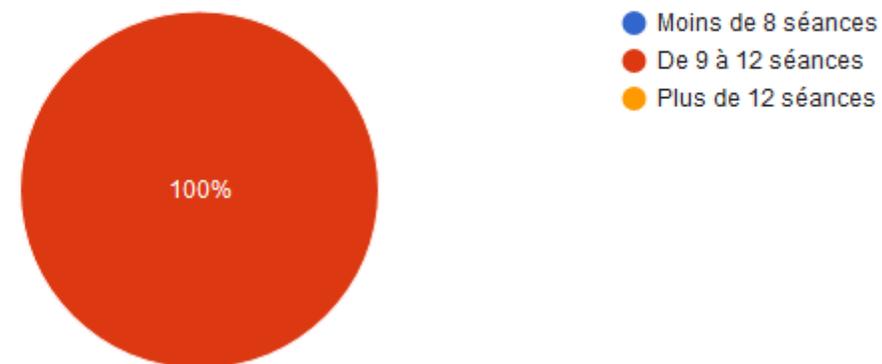
1- Avez vous un module EPS "Athlétisme" dans l'année?

6 réponses



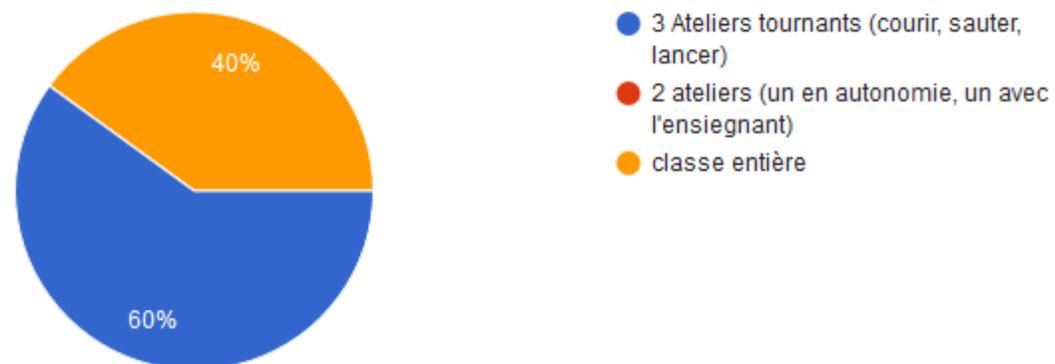
2- Si oui, combien de séances ?

4 réponses



3- Comment organisez-vous vos séances?

5 réponses



Vos Pratiques (2)

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

- Pas satisfaite (classes entière): préférerait des ateliers
- Ateliers; difficile de voir ce qui se fait dans les autres ateliers, qu'apprennent-ils?

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

Courir	Lancer	Sauter
Le plus vite possible	Le plus loin possible	Le plus loin possible
observer une progression entre le début et la fin du module		
<ul style="list-style-type: none">- en ligne droite- savoir passer un témoin	<ul style="list-style-type: none">- trajectoire la plus rectiligne possible,- trouver le bon geste	<ul style="list-style-type: none">- en arrivant pieds joints,- sans mordre,- trouver la distance d'élan optimum

PERFORMANCE

PROGRES

MANIERES DE FAIRE

Vos réussites

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

* Lancer loin le vortex :

1 lanceur/1 observateur, dans un périmètre bien délimité avec des zones de score bien observables plots couleur / tâche élève : lancer le vortex

* Sprint 50 mètres par binômes :

1 coureur/1 observateur, note les perf et analyse de la course pour l'améliorer + formation chrono et départ, 2 chrono et calcul de la perf moyenne.

→ Des situations pour « faire », mais comment « apprendre »?

7- Quelles sont vos réussites en athlétisme?

- Des progrès, mais il faut les rendre visibles
- Rencontre usep motivante
- Hétérogénéité peut être un atout (élèves en club)

Vos difficultés

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

- INSTALLER LES DISPOSITIFS : chronophage
- VARIER LES DISPOSITIFS
- GERER LE TEMPS (ATELIERS)
- GERER LA SECURITE (ATELIERS)
- FAIRE PROGRESSER LES ELEVES EN AUTONOMIE (ATELIERS)



Vos besoins

- DES CLES POUR MIEUX ORGANISER : sécurité, autonomie
 - DECOUVRIR de nouveaux dispositifs (plus ludiques, plus progressifs, pour apprendre)
 - ECHANGER AVEC LES COLLEGUES sur leurs façons de faire
 - AVOIR DES PISTES POUR LE TRAVAIL EN CLASSE
- 

Problématiques pédagogiques

3 activités :
courir, sauter,
lancer

Il faut **mesurer**
les
performances

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

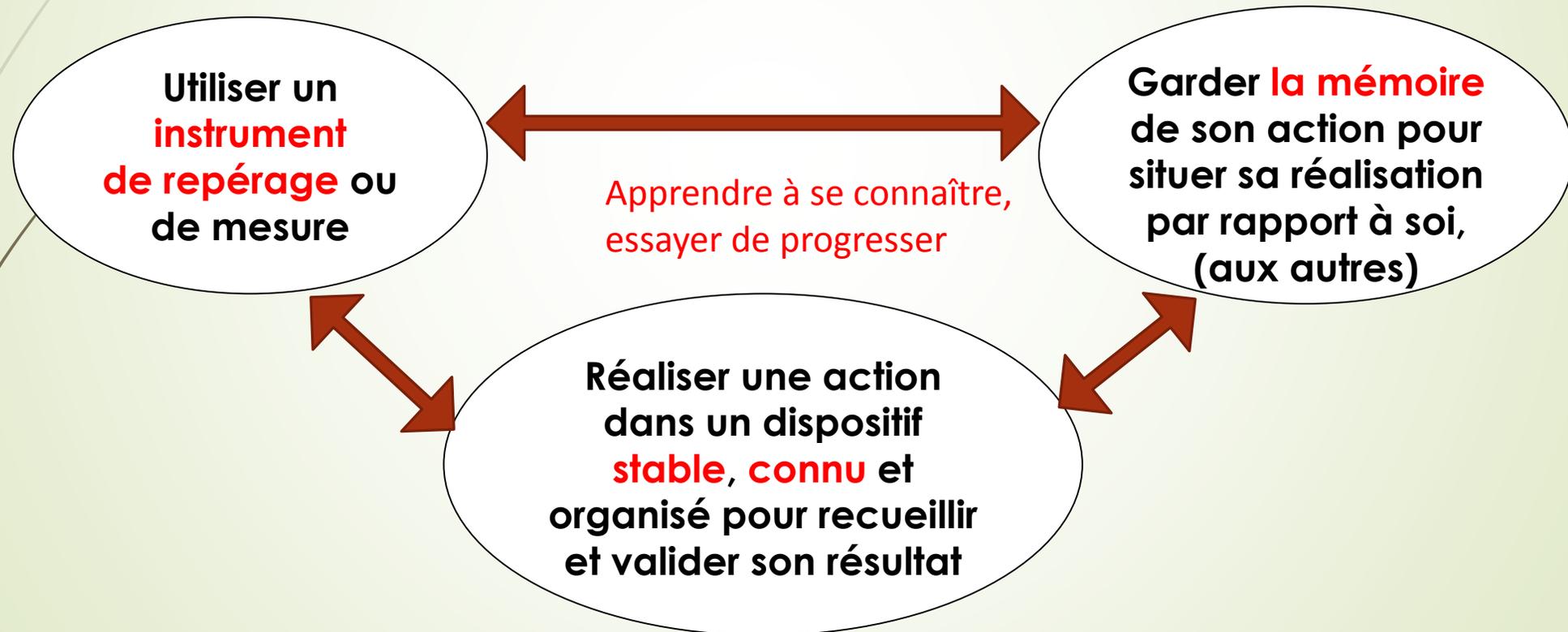
Il faut **proposer**
des tâches qui
font progresser
les élèves

- 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 feed-backs et de conseils, peu de manières de faire imposées

**Une organisation traditionnelle en ateliers tournants
difficile à mener...**

Quels sont les enjeux du champ d'apprentissage 1 ?

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



Une proposition de module (12 séances)

Découverte
(3-4 séances)

Des jeux collectifs pour courir, sauter, lancer

Jouer, prendre du plaisir à lancer, courir, sauter. Expérimenter plusieurs façons de faire

Référence puis structuration
(6-7 séances)

- Une situation de référence pour s'essayer et mesurer ses performances initiales
- Des situations d'apprentissage pour mettre la focale sur une manière de faire efficace

Repérer ses performances (référence), puis progresser en s'entraînant, et en essayant d'autres façons de faire

Bilan
(1-2 séances)

- La situation de référence pour mesurer ses progrès
- Une rencontre pour réinvestir ce qu'on a appris

Mesurer ses progrès



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

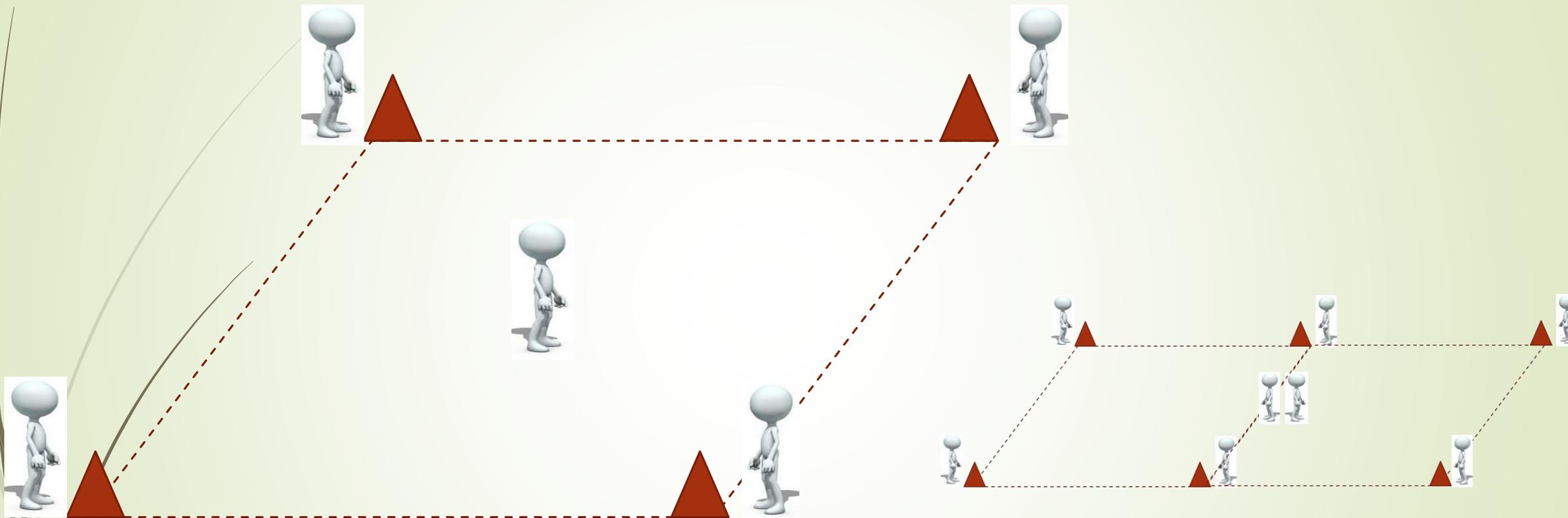
- Ce sont les règles, les objets, le dispositif qui induisent des réponses motrices variées

3- Avant/après en classe

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

courir

Découverte 1 : les 4 coins



But :

Ne pas perdre sa place dans l'un des coins

Dispositif :

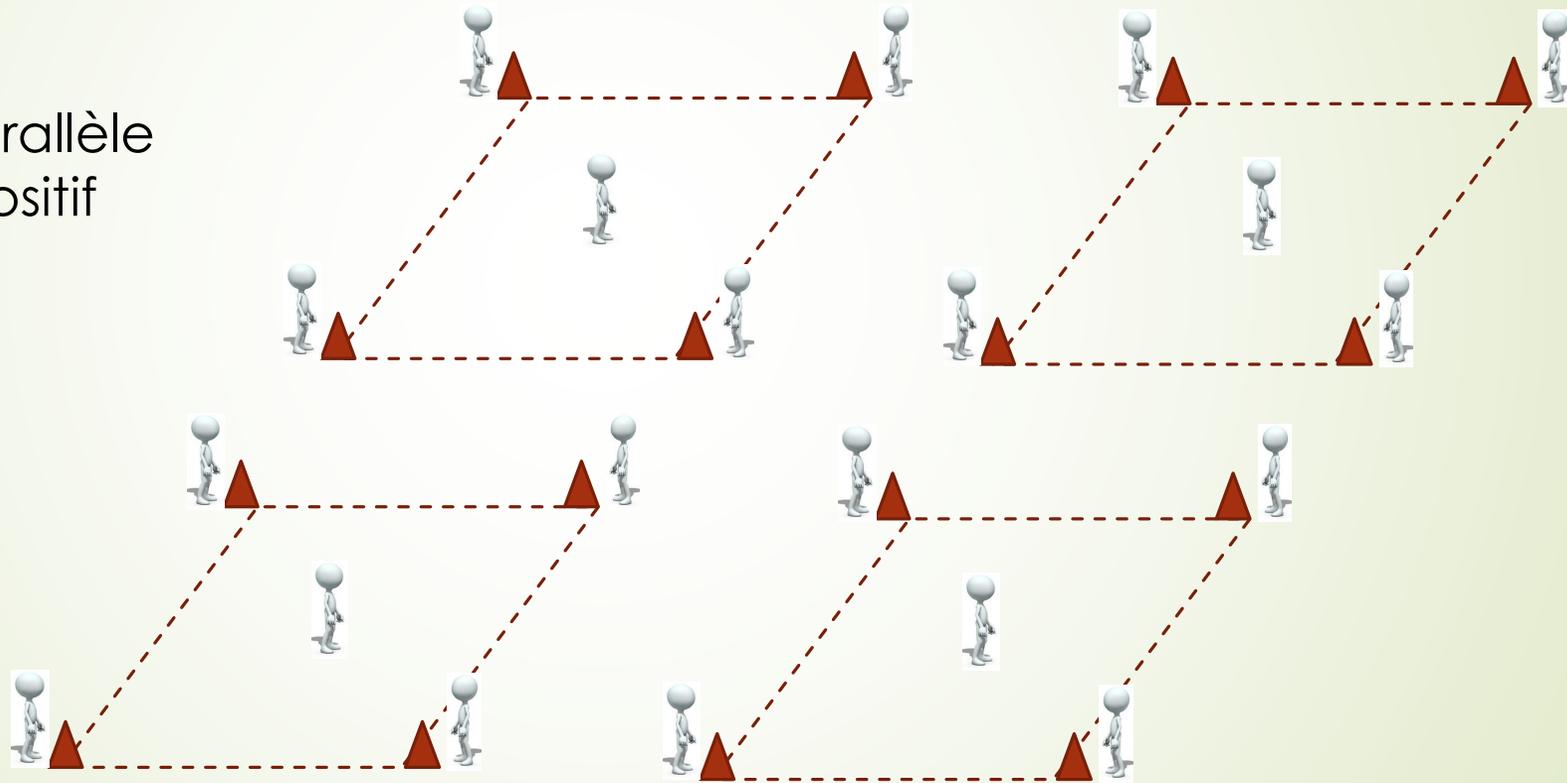
5 joueurs, 1 arbitre

Progressivité :

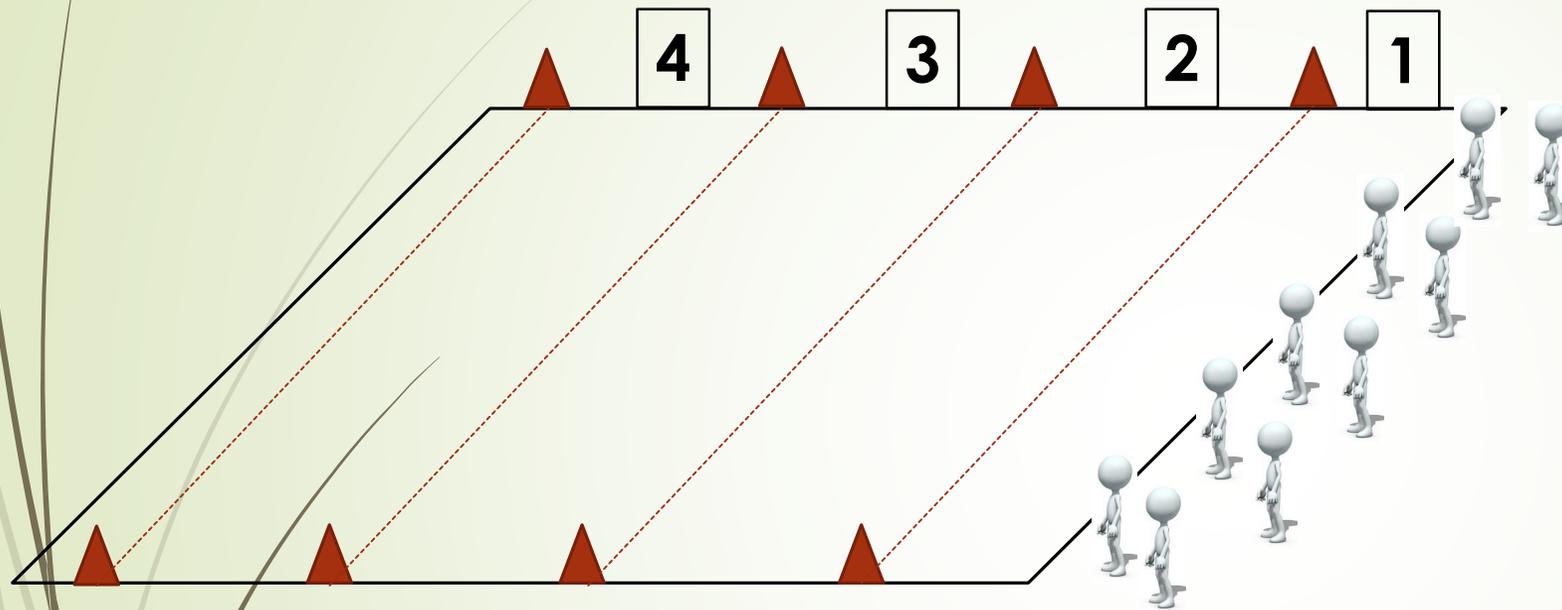
- le maître donne les signaux de rotation
- nombre de joueurs (4+1; 6+2)
- taille du carré

Les 4 coins : organisation

- 4 dispositifs en parallèle
- 1 arbitre par dispositif



Découverte 2 : multilancers



Dispositif :

- Terrain de 20 X 30 avec 4-5 grandes zones repérées (cônes)
- 2 ou 3 équipes équilibrées
- De nombreux objets à lancer (balles, poids, cerceaux, vortex...), le même nombre pour chaque équipe (au moins 3-4 objets par élève)

But : marquer le plus de points en lançant tous les objets le plus loin possible

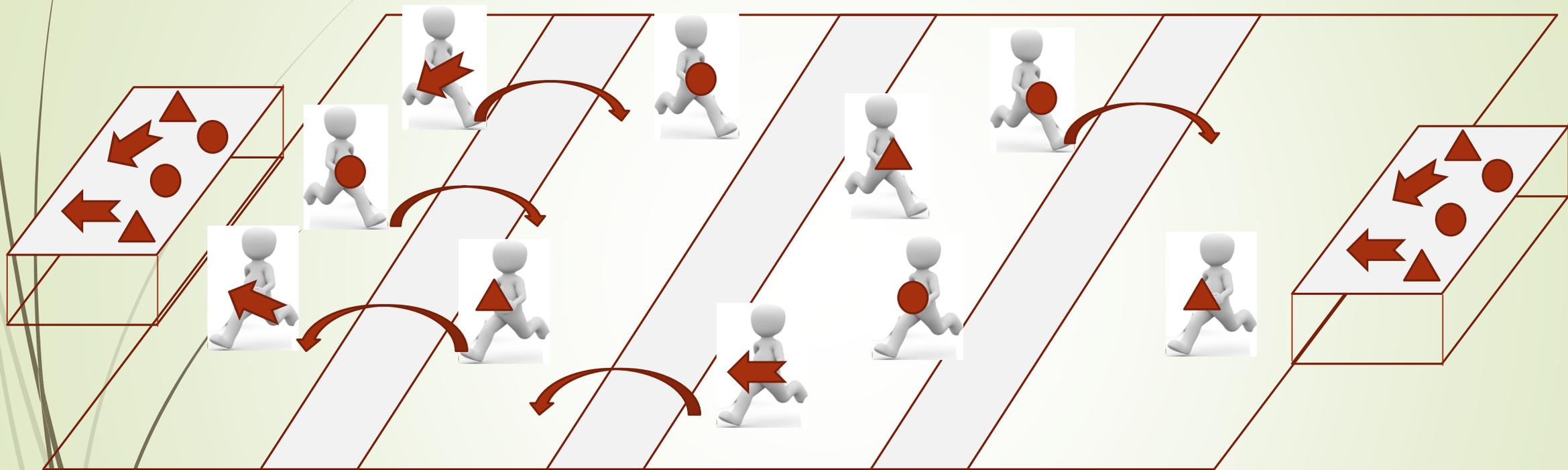
Déroulement : la 1^{ère} équipe lance tous ses objets; on comptabilise son score. Idem 2^{ème} équipe.

Progressivité :

- 1- Essayer : faire plusieurs parties, manière de lancer libre
- 2- Répertorier les formes de lancer (Cf [ici](#))
- 3- Expérimenter la forme codifiée :
 - Lancer à bras cassé avec ou sans élan (balles)
 - Lancer en poussée (poids)
 - Lancer en rotation avec ou sans élan (anneaux)

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

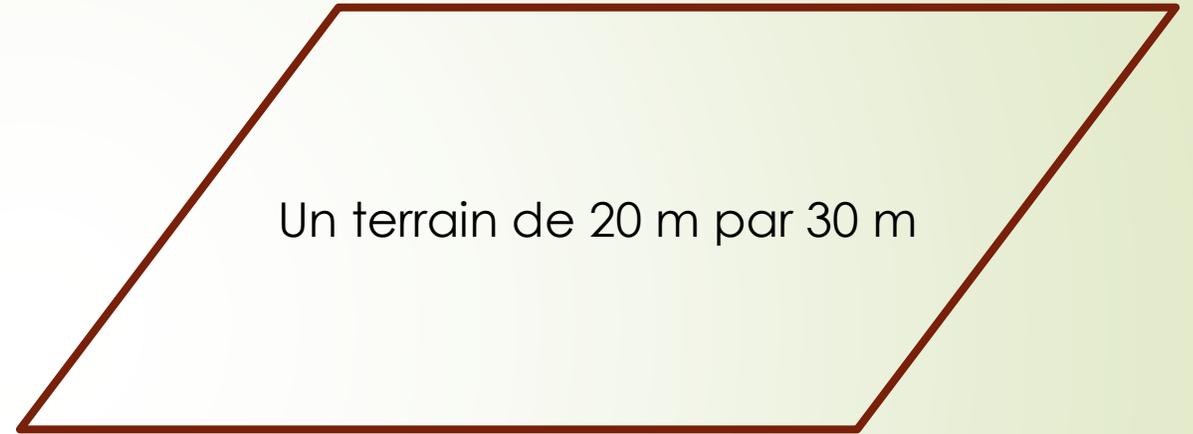
Dispositif : 2 équipes, jouent, 1 équipe organise et arbitre

Variantes : taille et nombre de rivières

Découverte : Matériel et dispositif



+ Tous les objets disponibles dans l'école...



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

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 :

- Etre attentif
- Courir vite
- Regarder devant soi pour éviter les camarades

LANCER : Il faut :

- Lancer droit
- Lancer haut
- Prendre de l'élan
- Lancer différemment selon l'objet

SAUTER : Il faut :

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



II- REFERENCE ET STRUCTURATION

Structuration : comment organiser ses séances?

ESPACE ?

MATERIEL/TEMPS D'INSTALLATION?

DUREE DES SEANCES?

**Course de relais
Classe entière (30')**

PUIS

**Atelier saut
Demi classe (30')**

**Atelier lancer
Demi classe (30')**

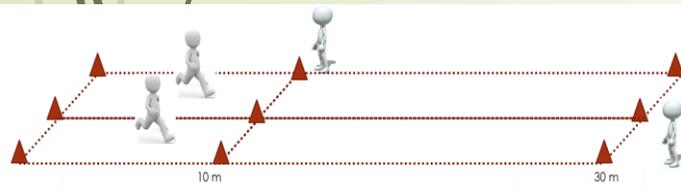
D'autres solutions : 3 modules distincts, 2 activités seulement (lancer/sauter par ex...)

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 :		« Cours et lance »				
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,
mains 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

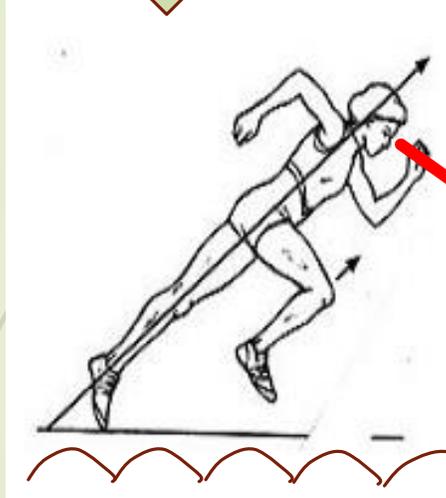
- Choisir 2 manières de faire maximum dans une séance
- Permettre plusieurs essais avec chaque manière de faire (au moins 3 essais)
- Repérer les performances avec chaque manière de faire
- En classe valider la/les manières de faire les plus efficace(s)

1 - COURIR

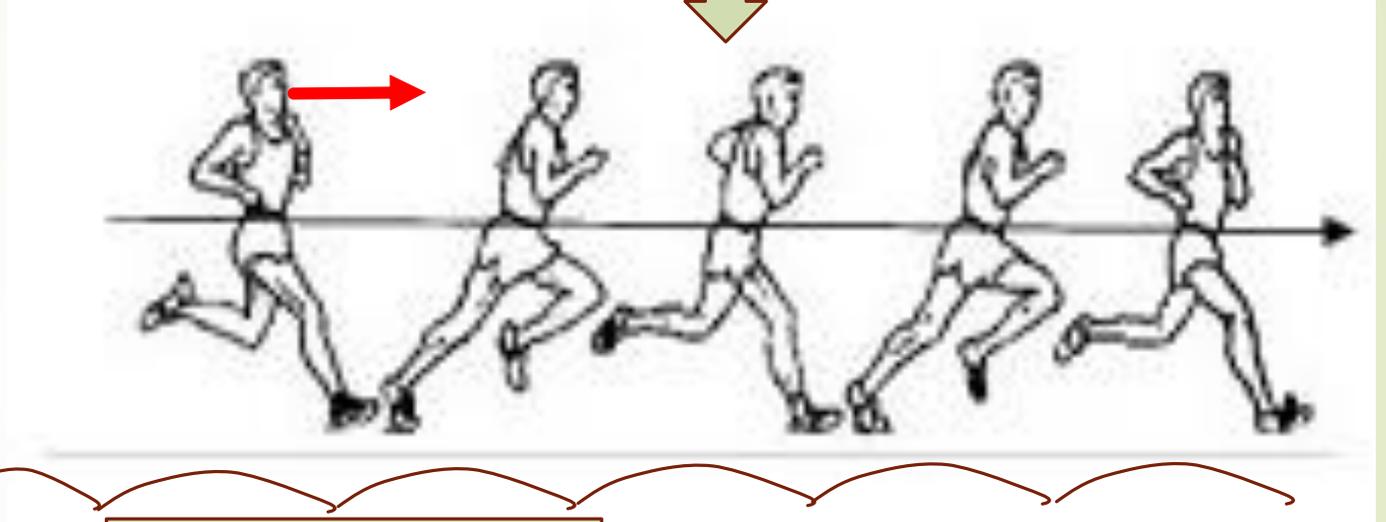


courir

Réagir au signal

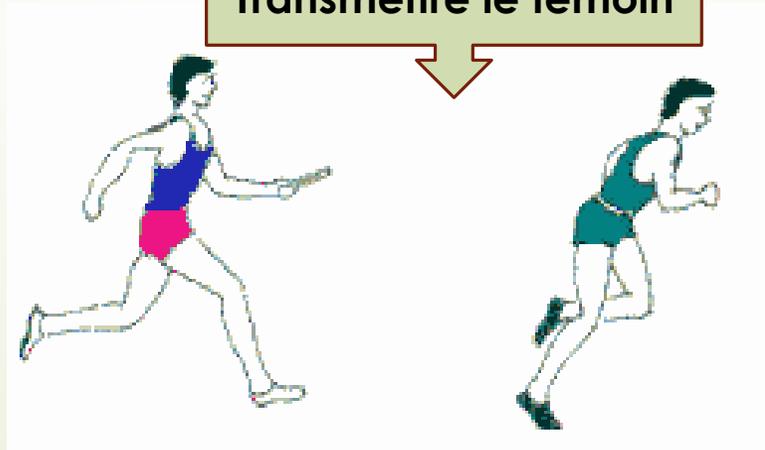


Créer de la vitesse



Maintenir la vitesse

Transmettre le témoin



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

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 3

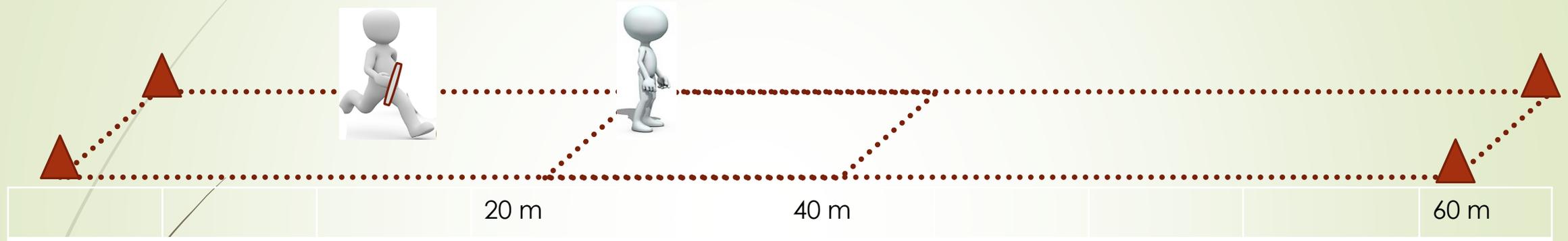
Passer de « enchaîner les actions » (démarrer, accélérer, tenir) à « rendre efficace l'enchaînement des actions » (démarrer, accélérer, tenir)

- 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
Démarrer	L'élève se redresse trop tôt (dès le 2 ^e appui)	L'élève refuse le déséquilibre avant	Enchaîner : - chuter en avant avec des appuis hauts et poser les appuis sous le bassin (idéal à atteindre)
	L'élève ne se redresse pas ou trop tard	Les appuis restent « derrière »	
Accélérer	Foulées courtes, rapides, appuis sur les pointes de pied Il lance ses appuis en avant : il shoote	L'élève ne parvient pas à construire un appui plantaire efficace.	Enchaîner : - recherche de la fréquence maximale - et augmentation progressive de l'amplitude par poussée au sol - aide des bras et relâchement
	Foulées amples, appuis sur les talons (il pistonne). Attitude désunie et incoordonnée, il produit plein de mouvements parasites.	L'écrasement des appuis au sol	
Tenir	L'élève se tasse au fur et à mesure L'élève bascule vers l'avant L'élève se désunit L'élève ralentit	Gainage des ceintures et alignement segmentaire	Regard projeté au-delà de la ligne d'arrivée

Thèmes de travail	Comportements observés	Obstacles à franchir (ce qui est à modifier)	Ce qui est à apprendre
Démarrer et accélérer pour les receveurs (relayeurs)	Trottine en se retournant pour voir le donneur	Evaluer la vitesse du donneur pour démarrer au bon moment, le plus vite possible sans se retourner. « partir en aveugle »	Prendre des repères dans l'espace parcouru par le donneur.
Tenir Enchaîner deux actions. Accélérer et transmettre pour Le donneur	Pars très vite, ralentit voire s'arrête à la transmission du témoin.	Posture de transmission et le moment de la transmission dans la zone.	Transmettre à vitesse optimale dans le dernier tiers de la zone de transmission.
Tenir Enchaîner deux actions pour le receveur	S'arrête, piétine, court à vitesse irrégulière... pour recevoir le témoin. Epreuve des difficultés à relancer la course après avoir reçu le témoin.	Rupture entre la vitesse de réception du témoin et la vitesse de la course qui suit.	Recevoir le témoin à vitesse optimale sans ralentir : Prendre en compte la zone de transmission pour optimiser la vitesse de course et le moment de transmission.

Situation de référence « Le relais »



But : Réussir la meilleure performance globale par équipe de 2.

Dispositif : Une piste d'environ 60 m. Une zone de relais d'environ 20 m de longueur. Des équipes de 2 coureurs. Des équipes stables et moyennement hétérogènes. Un témoin par équipe. Un juge de zone, un chronométreur.

Variables : Taille de la zone de passage de témoin; Taille des équipes : si on a plus d'espace on peut faire des équipes de 3 ou 4 coureurs (piste de 90 ou 120 m).

Comment
utiliser cette
situation de
référence?

Structuration 1 : « le signal »



But : Franchir le 1^{er} la ligne d'arrivée.

Dispositif : 2 couloirs ou plus, longueur 30 m. Une ligne à 1 m du départ. Un lanceur qui fait rouler une balle vers cette ligne. Plusieurs essais par binôme.

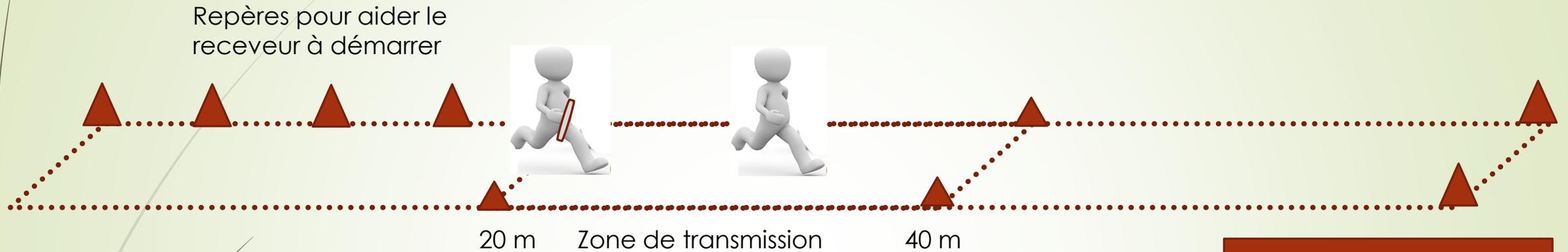
Consigne : Démarre quand la balle franchit la ligne située à 1 mètre devant toi.

Critères de réalisation : Position de départ (accroupi vers l'avant, pied devant...); regard vers le bas à 1 m de la ligne de départ.

Variantes : Un partenaire qui bloque le pied arrière du coureur.

OBJECTIF : Se servir d'un déséquilibre avant pour partir vite

Structuration 3 : le passage de témoin



OBJECTIF : Rendre le passage de témoin le plus efficace possible.

But : Faire le meilleur temps possible.

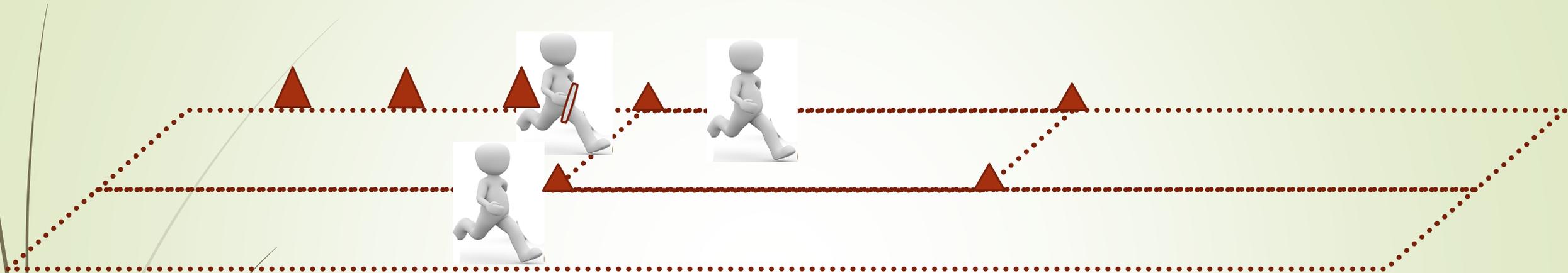
Dispositif : Le même qu'en référence, avec des repères tous les 2 m environ entre le départ et la zone de passage de témoin. Plusieurs essais par équipe pour trouver les bons repères.

Consigne receveur : Tu dois trouver le bon moment pour démarrer ta course. Il faut que tu reçoives le témoin vers la fin de la zone, en courant. Aide toi des repères.

Critères de réussite : Le témoin a été transmis dans la zone.

Critères de réalisation : Courir côte à côte, du bon côté (D ou G) pour donner le témoin. Recevoir le témoin sans se retourner. Accélérer dès que le témoin est reçu. Le donneur peut crier top! Au moment de donner le témoin.

Structuration 4 : « 2 contre 1 »



OBJECTIF : apprendre à accélérer après la transmission du témoin

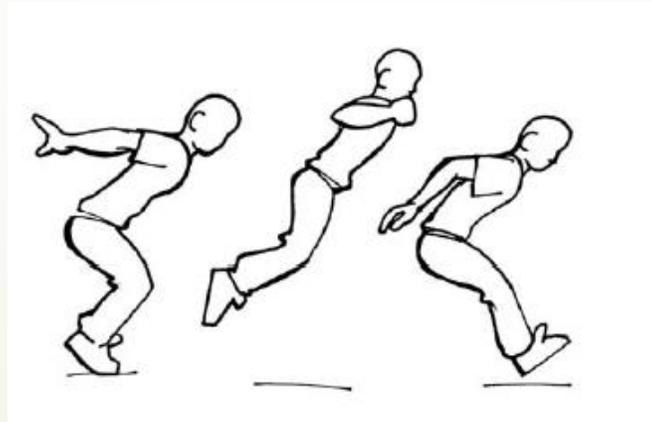
But : Essayer d'arriver en même temps que le coureur seul.

Dispositif : 2 couloirs : un couloir de 60 m et un couloir 2 fois 30 m en relais. Une zone de passage de témoin d'environ 20 m.

Critère de réussite : Le temps du relais se rapproche de celui du coureur seul.

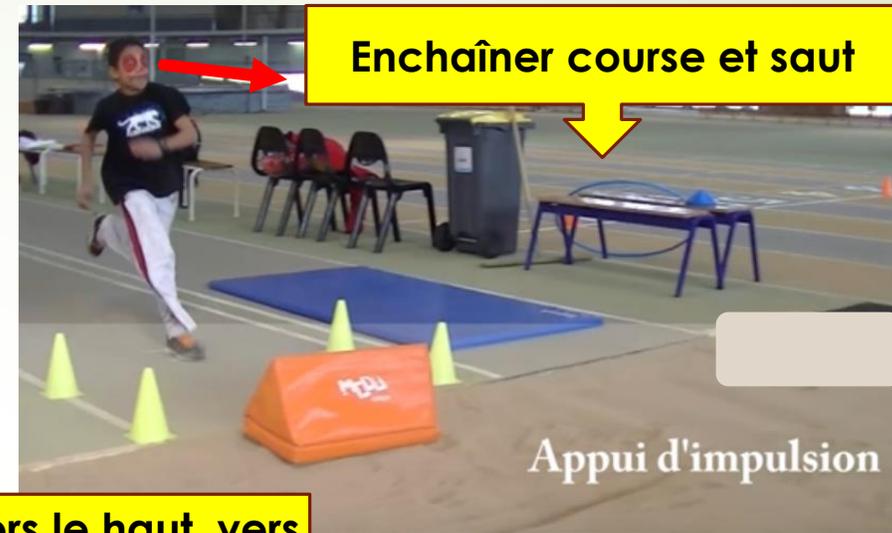
Variables : On peut laisser les repères d'aide au receveur ou les enlever.

2- SAUTER



sauter

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



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 3

ACQUISITIONS SAVOIRS VISÉS	NEVEAU	COMPORTEMENTS OBSERVABLES	
Construire sa course d'élan Utilise des marques pour accélérer et prendre son impulsion dans la zone	1	No pas de marques ou se trompe de pied au départ	
	2	A des marques mais n'accélère pas et/ou n'arrive pas régulièrement dans la zone	
	3	A des marques qui lui permettent d'accélérer et d'arriver régulièrement dans la zone	
Orienter le saut vers le haut, vers l'avant Pousse avec la jambe d'impulsion	1		Ne pousse pas sur la jambe d'impulsion
	2		Pousse sur le corps « cassé »
	3		Pousse sur le corps « aligné »
Orienter le saut vers le haut et vers l'avant. Utilise le genou libre et les bras	1		Aucune action du genou ni des bras
	2		Pointe le genou trop bas. Action des bras insuffisante
	3		Pointe le genou libre et les bras vers le haut et l'avant
S'organise en l'air pour sauter Ramène la jambe et les bras vers l'avant	1		Pas d'action de la jambe libre en l'air
	2		En l'air, pointe le genou, ramène la jambe mais pas les bras
	3		En l'air pointe le genou et ramène la jambe et les bras vers l'avant

Livret sauts - 07/11/05

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

➔ **ENCHAINER COURSE RAPIDE ET IMPULSION SANS RUPTURE**

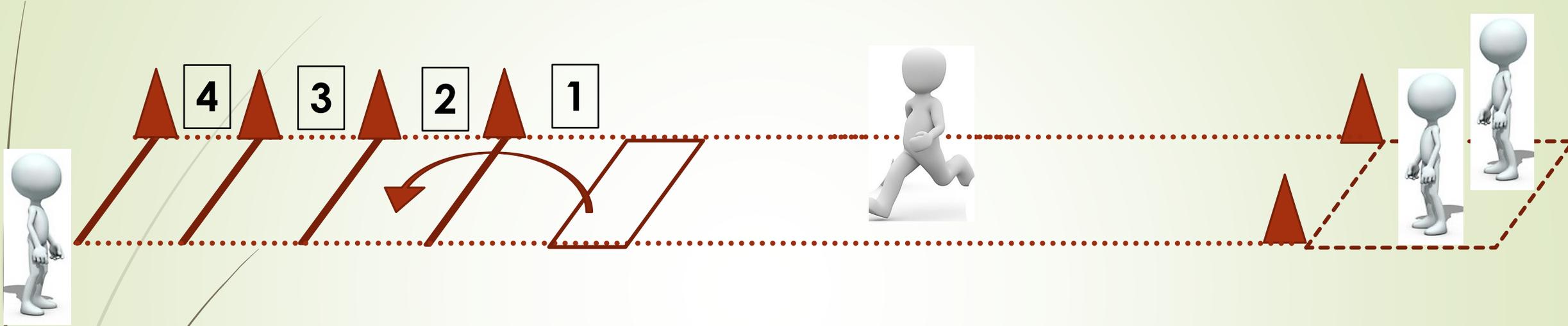
➔ **AVOIR UNE IMPULSION VERS LE HAUT ET L'AVANT**

➔ **SE REDRESSER PENDANT L'ENVOL POUR SE RECEPTIONNER SUR SES 2 PIEDS**

Thème de travail	Comportements observés	Obstacles à franchir (ce qui est à modifier)	Ce qui est à apprendre
Course d'élan	L'élève piétine devant la zone d'appel.	Avoir une course accélérée et régulière (foulées régulières).	Enchaîner course rapide et impulsion sans rupture.
	L'élève ralentit avant de donner l'impulsion.	Conserver la vitesse créée pour sauter.	Accepter le déséquilibre pour acquérir et utiliser sa vitesse pour sauter.
	L'élève, entraîné par sa vitesse, ne donne plus d'impulsion.	Trouver sa vitesse optimale permettant de donner une impulsion.	
Impulsion	L'élève n'est pas sur son bon pied d'appel.	Régularité des foulées dans la course d'élan. Méconnaissance de son pied d'appel.	Avoir une impulsion optimale vers le haut et l'avant.
	L'élève donne son impulsion hors de la zone d'appel. (au cycle 3 la zone d'appel est réduite)	Utiliser sa vitesse pour donner une impulsion efficace.	
	L'élève est déséquilibré au moment de l'impulsion vers l'avant, l'arrière ou le côté.	Rester équilibré pendant le saut.	Utiliser les segments libres (bras, jambes) pour rester équilibré.
Réception	L'élève, emporté par sa vitesse, bascule vers l'avant à la réception.	L'équilibre pendant l'envol.	Se redresser pendant l'envol pour se réceptionner sur ses deux pieds. Maintenir la tonicité lors de la réception.

sauter

Situation de référence



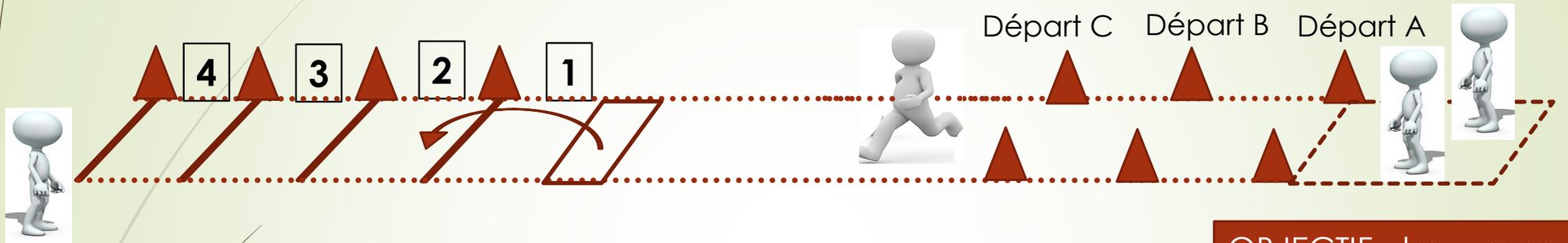
But : Sauter le plus loin possible.

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 : la course d'élan



OBJECTIF : trouver sa meilleure course d'élan

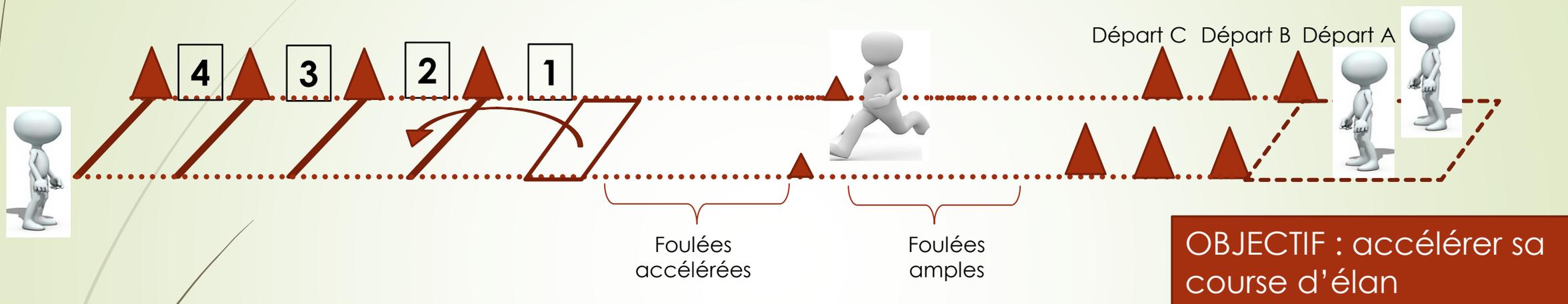
But : Trouver sa meilleure course d'élan.

Dispositif : Le même qu'en référence avec 3 départs échelonnés, à 9, 12 et 15 m.

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.

Structuration 2 :



But : Sauter le plus loin possible.

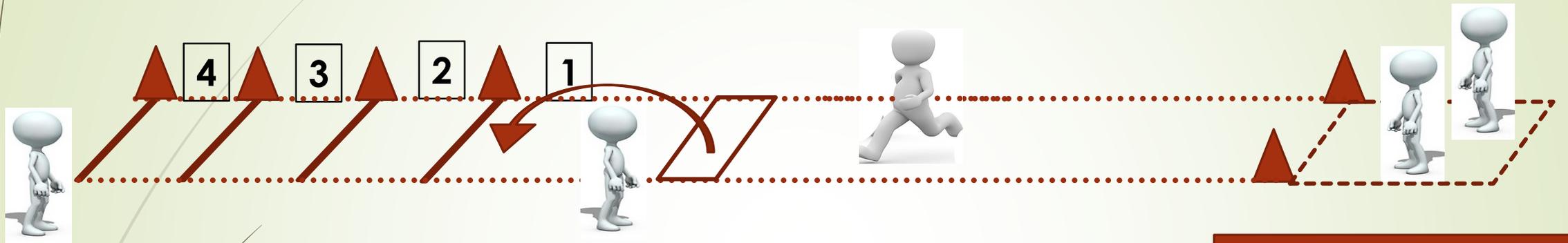
Dispositif : Le même qu'en structuration 1 avec en plus un repère à la moitié de la course d'élan.

Consigne : Essaie au moins 3 fois chaque départ. Note ta performance à chaque fois.

Critère de réussite : Je change de rythme de foulée au repère. Je prends mon appel dans la zone d'appel. Je saute le plus loin possible.

sauter

Structuration 3 : « le pied d'appel »



OBJECTIF : trouver son
pied d'appel

But : Trouver son pied d'appel.

Dispositif : Le même qu'en référence + un observateur du pied d'appel.

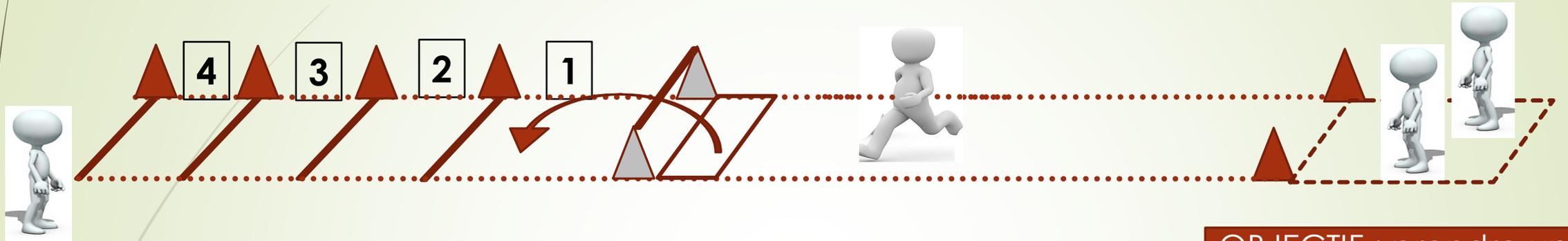
Consigne : Fais 3 essais en partant avec ton pied D, 3 essais avec ton pied G. Note ta performance à chaque fois.

Critère de réussite : J'utilise le pied d'appel annoncé.

Variables : Largeur de la zone d'appel. Longueur de la course d'élan.

sauter

Structuration 4 : « le bond »



OBJECTIF : prendre une impulsion efficace en sautant « haut et loin »

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

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

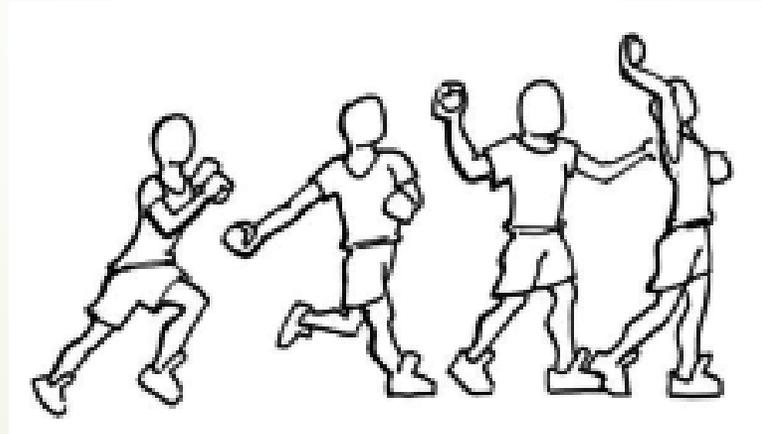
Consigne : Saute par-dessus la rivière sans faire tomber la ou les barres. Fais au moins 5 essais. Note ta performance à chaque fois.

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

Variantes : On peut remplacer l'obstacle par un petit tremplin.



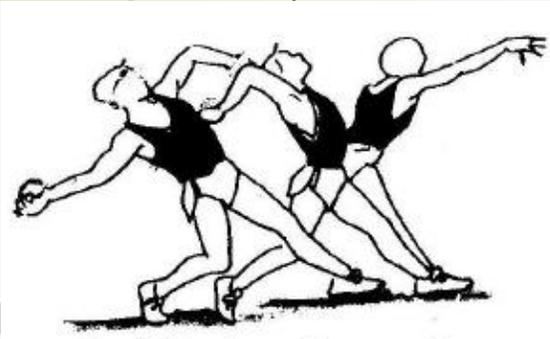
3- LANCER



3 types de lancer

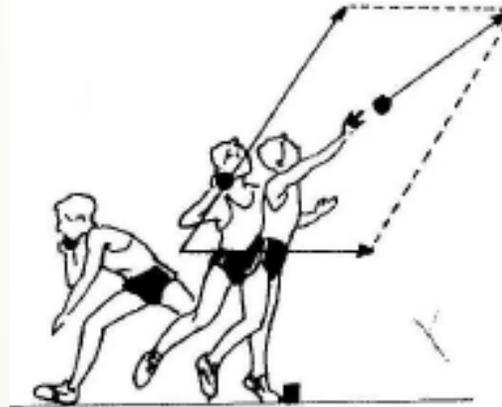


A BRAS CASSE



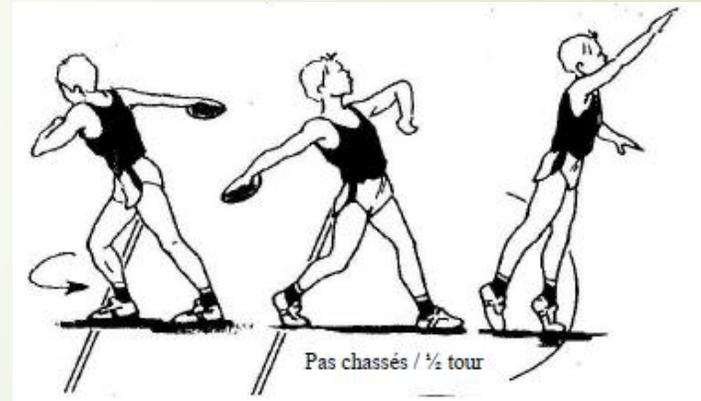
Vortex, balle en mousse, javelot

TRANSLATION EN POUSSEE



Poids

ROTATION



Cerceaux, frisbee, disque
Pas chassés / ½ tour

➔ Il est possible de construire un module spécifique « Lancers »

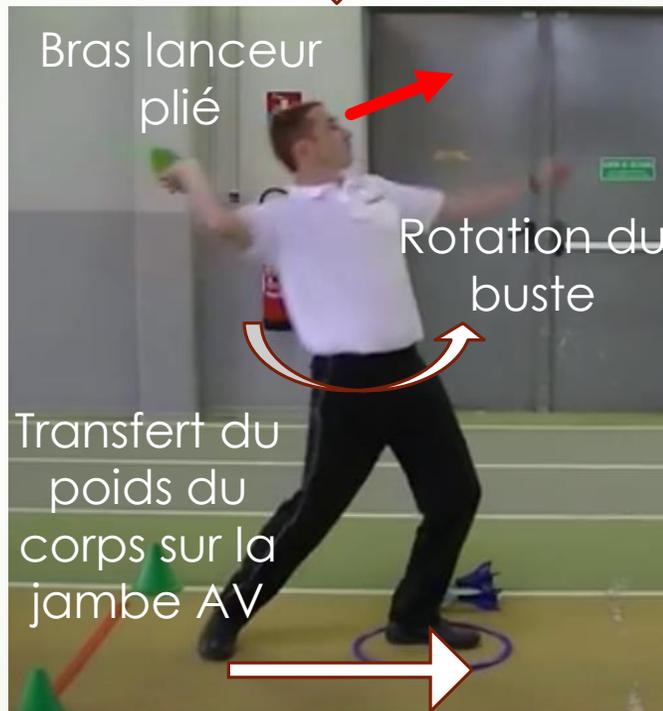
lancer

Se servir de ses bras

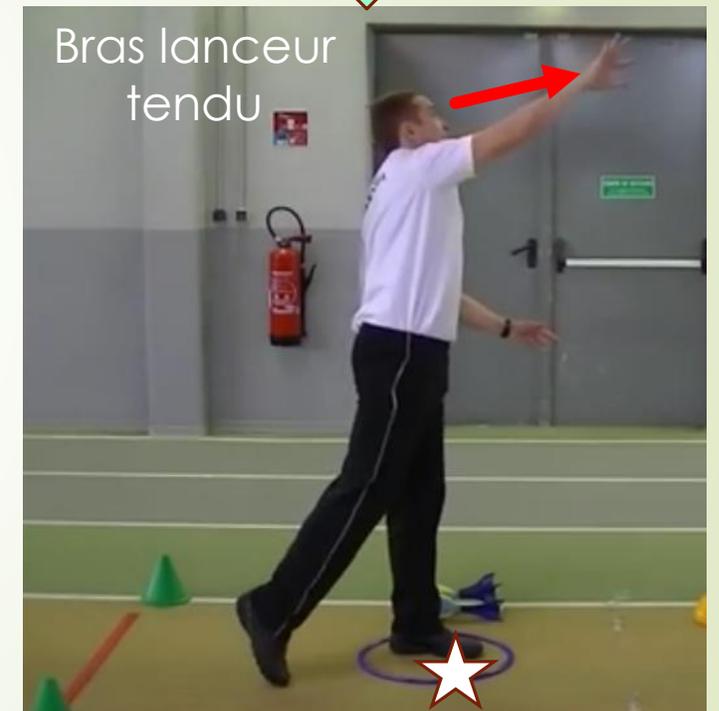


Se servir de ses jambes

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 »

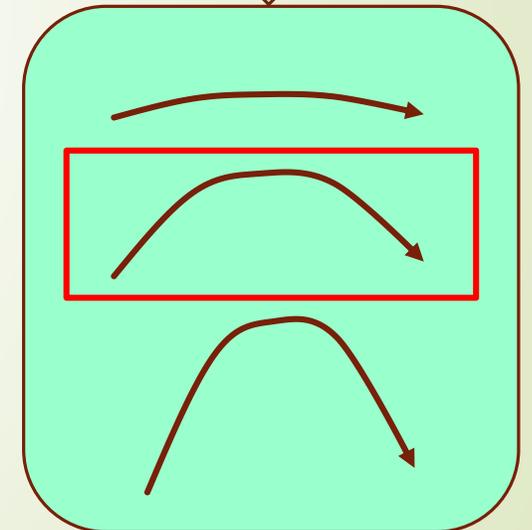
Se servir de ses épaules

- 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 3

➤ Réaliser une bonne trajectoire

- Lancer dans l'axe
- Orienter le lancer vers le haut

➤ Manière de lancer

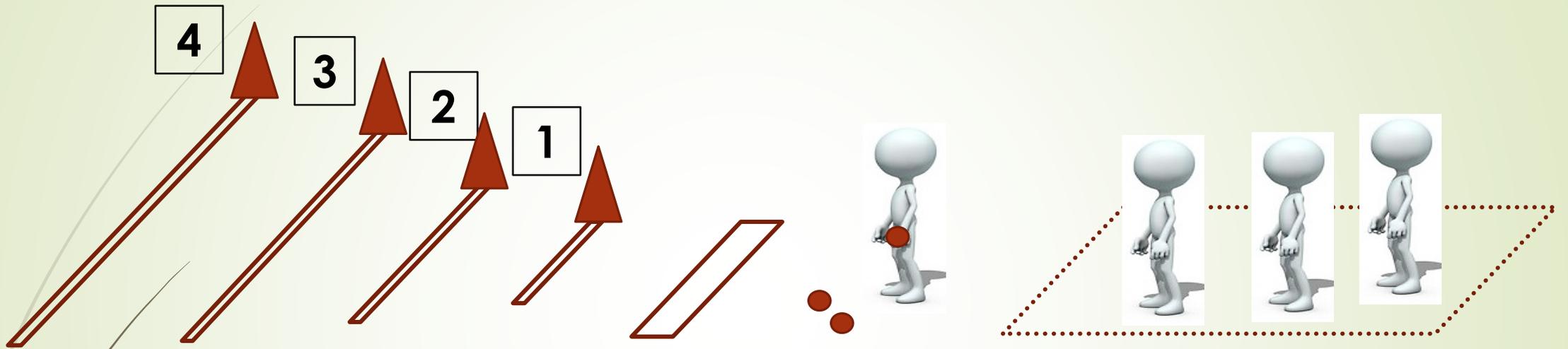
- Eloigner le bras, l'anneau (le vortex) vers l'arrière
- Orienter les épaules parallèles à l'axe de lancer
- Accélérer le geste
- Lancer avec les appuis au sol, pieds avant opposé au bras lanceur
- Enchaîner courir et lancer sans ralentir

➤ Gérer le lancer

- Doser sa vitesse et sa force pour lancer bien et loin
- Lancer régulièrement proche de son record

lancer

Situation de référence



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

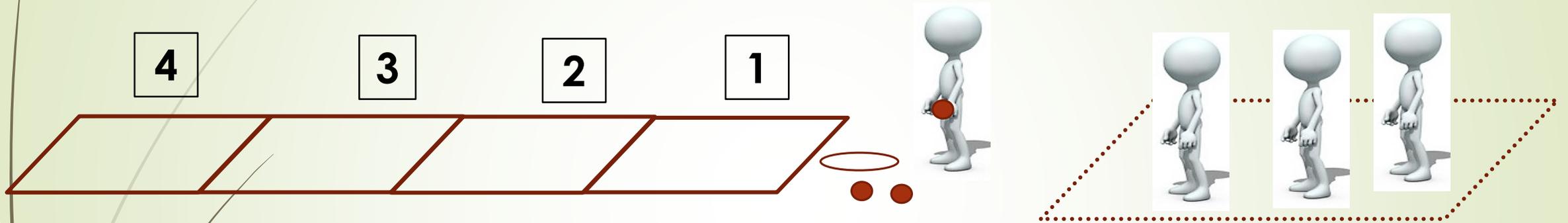
Dispositif : Vortex. 4 ou 5 zones de mesure. Une zone d'attente. Une zone d'élan d'au moins 5 m.

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.

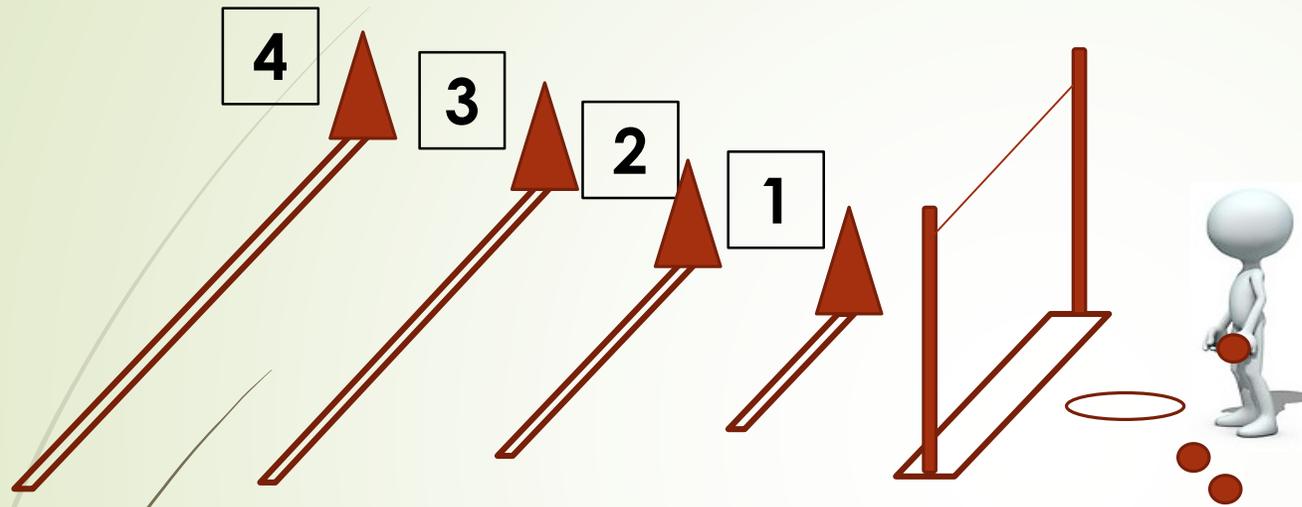
Critère de réussite : Je lance dans le couloir.

Variable : Sans élan/avec élan. Des objets différents à lancer.

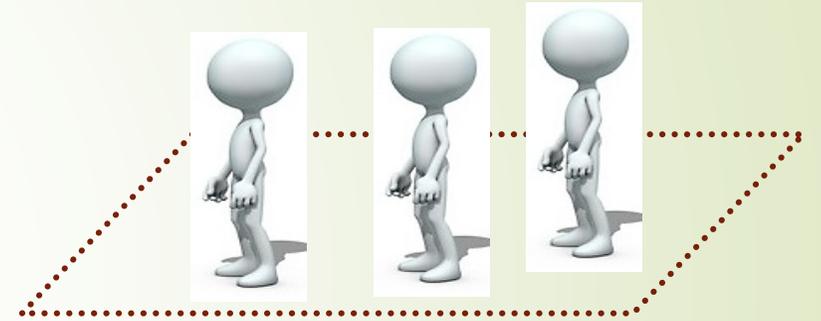
OBJECTIF : lancer précis,
trouver la bonne
position

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.

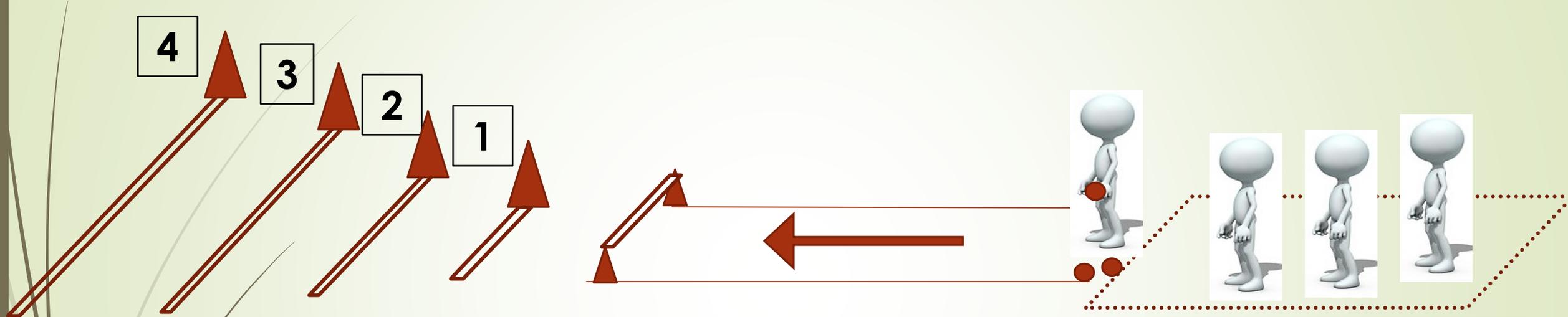
Variables : Faire varier la distance entre le lanceur et le fil. Avec ou sans course d'élan.

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 »



OBJECTIF : enchaîner
course et lancer

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)

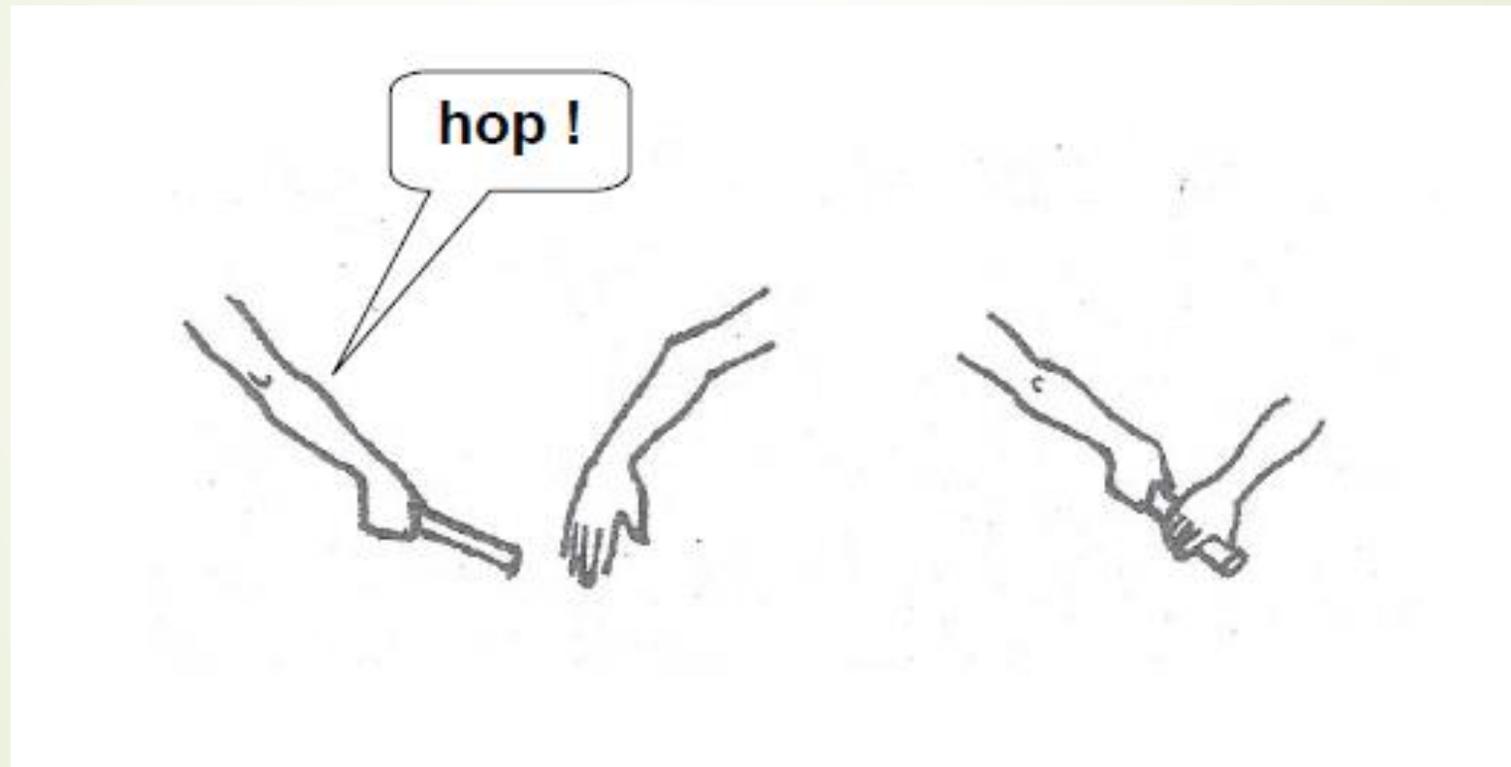
- Plusieurs essais (au moins 3 dans la séance)
- On note les performances
- On peut faire varier des éléments de la tâche : manière de faire libre ou imposée, zone...

3- Phase de bilan

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

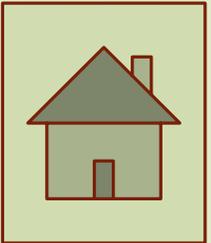
- Le dispositif doit être **identique** entre la référence et le bilan, pour permettre la mesure des progrès.
- Il faut **étalonner** le dispositif au départ (=tâtonner) pour l'adapter au niveau des élèves (taille des zones).

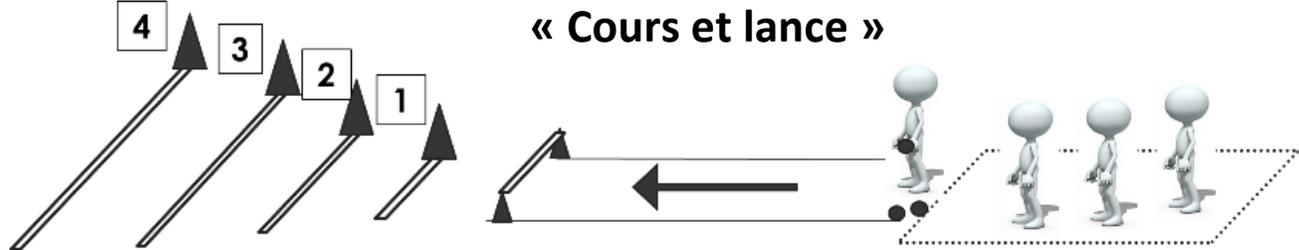
Passage de témoin



Prise de performance : 2 types de fiche

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



Prénom :		 <p style="text-align: center;">« Cours et lance »</p>				
Points →	1	2	3	4	5	
SANS ELAN						
AVEC ELAN						

Etre très explicite avec les élèves



« Le signal »



Affichage TBI
avant la séance

Ce qu'il y a à apprendre : Se servir d'un déséquilibre avant pour partir plus vite.

Ce qu'il y a à faire : Franchir le 1^{er} la ligne d'arrivée. Démarre quand la balle franchit la ligne située à 1 mètre devant toi.

Critères de réussite : je pars au bon moment; je regarde le sol au départ.

Comment réussir : Position de départ (accroupi vers l'avant, pied devant); regarder vers le bas à 1 m de la ligne de départ. Pousser sur la jambe arrière, se servir de ses bras, faire des foulées petites et rapides au départ.

OBJECTIF

BUT,
CONSIGNE

CRITERES DE
REUSSITE

MANIERES DE
FAIRE
EFFICACES