

**Repères pour des modules
Activités athlétiques
au CYCLE 1 - CYCLE 2 - CYCLE 3
ou en 3 étapes d'apprentissage**

COURSE DE VITESSE

COURSE DE RELAIS

COURSES D'OBSTACLES

LANCERS LEGERS

MULTI SAUTS

Un module activités athlétiques ?

- Un module est organisé par ce que les élèves peuvent apprendre et réaliser dans des épreuves de courses, sauts, lancers, adaptées à leur niveau dans des conditions matérielles et temporelles données: nombre de séances, fréquence et durée des séances.
- 10 à 15 séances sont nécessaires en moyenne pour stabiliser des apprentissages.

La succession des séances du module s'organise en 4 phases :

1. une phase de **découverte** de l'activité : 1 à 3 séances
2. une phase de **repérage** de ce qu'on sait déjà faire : 1 à 2 séances
3. une phase d'**apprentissage** pour progresser : 7 à 9 séances
4. une phase d'**évaluation** de ses progrès : 1 à 2 séances

Objectif moteur de fin de cycle, d'un module - Epreuve de référence

Courir vite sur une distance de 20m ou sur une durée de 5 secondes

L'élève va apprendre à:

**Investir un espace
de course rectiligne**

**Différencier marcher et
courir sans risquer de tomber**

**Réagir vite au signal de départ
et terminer sa course**

Eventail de tâches motrices :

Sur des parcours repérés, marcher puis courir de plus en plus vite sans risquer de tomber

Utiliser le cadre de jeux de:

Déménageurs : associer un transport d'objets pour matérialiser départ et arrivée

Poursuites : passer de poursuites en tous sens à des poursuites en ligne droite

Variables :

- distances de course (sans dépasser 25m) et leurs matérialisations
- Nature des signaux de départ et d'arrivée (sonores/visuels)
- élèves courant ensemble,
- Composition des équipes de déménageurs et de poursuivis/poursuivants

Ex. de Règles d'action:

- Je cours vite dès le signal
- Je cours le corps droit
- Je ne ralentis pas avant l'arrivée

Savoir être:

- J'attends le signal pour partir
- Je cours sur le parcours demandé
- Je cours sans gêner les autres

Savoir:

- Je sais si j'ai réussi
- Je sais si un camarade a réussi

CYCLE 1/ 1^{ère} étape**Courses d'Obstacles**

Objectif moteur de fin de cycle, d'un module - Epreuve de référence

courir sans s'arrêter sur un parcours de 15 à 20m en franchissant 3 à 5 obstacles bas de 10 à 20cm

L'élève va apprendre à:

Investir un espace de course

Adapter sa course pour franchir des obstacles

Adapter sa course à des parcours d'obstacles différents

Eventail de tâches motrices :

Sur des parcours avec des obstacles variés, verticaux ou horizontaux, marcher puis courir de plus en plus vite en passant par dessus, par dessous, entre (slalomer) dans le cadre ou non de jeux : déménageurs, poursuites, ...

Variables: Jouer sur le nombre d'obstacles,

leur nature et leur difficulté (hauteur / longueur),

leurs intervalles

S'exercer sur des parcours différents et choisir son parcours préférentiel

Ex. de Règles d'action:

Je cours sur tout le parcours

Je n'ai pas peur de tomber

Je ne m'arrête pas devant l'obstacle

J'enjambe l'obstacle

Je franchis l'obstacle d'un pied sur l'autre

Savoir être: Je pars au signal
Je fais tout le parcours demandé
Je me déplace sans gêner les autres

Savoir: Je sais si j'ai réussi
Je sais si un camarade a réussi
Je sais quel parcours je réussis le mieux

Course de relais

Objectif moteur de fin de cycle, d'un module - Epreuve de référence

Dans un « relais-navette », courir vite sur 20m en portant un témoin et en le transmettant.

L'élève va apprendre à:

Transmettre /recevoir un
« témoin » qui relie les courses

Courir vite
en portant un témoin

Partager un résultat
en équipe

Eventail de tâches motrices :

Le jeu des déménageurs avec mise au point de manières de se relayer :

passer de transports individuels d'objets à la transmission d'objets (témoins) à la fin et au début des courses individuelles

Variables :

- Nature des objets témoins à porter et à se transmettre
- distances de course (sans dépasser 25m) et leurs matérialisations
- Composition des équipes

Ex. de Règles d'action:

- Je tiens le témoin pour qu'il ne gêne pas ma course
- Je transmets le témoin pour que mon équipier parte vite avec

Savoir être:

- Je suis attentif aux signaux de départ et aux marques au sol
- Je ne gêne pas les autres
- J'aide mes équipiers

Savoir:

- Je sais si mon équipe a réussi
- Je sais si les consignes ont été respectées

Objectif moteur de fin de cycle, d'un module - Epreuve de référence

Aller le plus loin possible en 3 bonds d'un pied sur l'autre

L'élève va apprendre à:

Investir un espace de saut

**Prendre un élan
pour sauter plus loin**

**Enchaîner des bonds
sans temps d'arrêt**

Eventail de tâches motrices :

Multiplier les types de sauts et sautilllements et leurs enchaînements:

- d'un pied sur l'autre, à pied joints, à cloche pied,
- dans des directions différentes : vers l'avant, l'arrière, le haut, le côté
- avec une zone d'impulsion surélevée

sur des jeux de marelles, des sauts imagés (grenouille, kangourou, géant) avec des espaces très matérialisés (grille, rivières, cerceaux)

Variables: Jouer sur la hauteur ou la longueur à sauter, le nombre de sauts à enchaîner.

S'exercer sur des sauts différents et choisir son saut préférentiel

Ex. de Règles d'action:

Je pousse sur mon pied au sol pour sauter
Je reste droit en sautant
Je suis léger pour enchaîner les sauts
Je rebondis comme une balle
Je regarde loin devant moi

Savoir être:

J'écoute et respecte les consignes
Je fais attention à ne pas me faire mal
Je ne gêne pas ceux qui sautent

Savoir:

Je sais si j'ai réussi
Je sais si un camarade a réussi
Je sais quel saut je réussis le mieux

Objectif moteur de fin de cycle, d'un module - Epreuve de référence

Lancer 3 objets sur 5 dans la cible à au moins 5m, sans dépasser la zone de lancer

L'élève va apprendre à:

Investir un espace de lancer

S'organiser pour viser juste dans plusieurs formes de lancers

Adapter sa forme de lancer selon l'engin à lancer

Eventail de tâches motrices :

A partir des jeux « engins brûlants », « caisse à remplir » « cible au centre »,...
faire varier les lancers : 1 main, 2 mains - par dessous, par dessus, par devant, par derrière,
par le côté, ...

Variables:

La nature des engins: sac de graine, balle, mini vortex, ballon, anneau, cerceau, plot, ...
la nature et la taille de la cible, la distance de la cible,
la matérialisation de la zone de lancer.

S'exercer sur des lancers différents et choisir son lancer préférentiel

Ex. de Règles d'action:

J'ai les 2 pieds au sol quand je lance
Je pousse longtemps sur l'engin
Je n'avance plus après le lancer
Je montre du doigt où l'engin doit tomber

Savoir être:

J'écoute et respecte les consignes
Je ne gêne pas ceux qui lancent
Je fais attention aux autres quand je lance

Savoir:

Je sais si j'ai réussi
Je sais si un camarade a réussi
Je sais quel lancer je réussis le mieux

CYCLE 2 / 2^{ème} étape**Course de vitesse**

Objectif moteur de fin de cycle, d'un module - Epreuve de référence

courir le plus vite possible en 6 secondes pour atteindre la zone la plus éloignée

L'élève va apprendre à:

Réagir vite et à partir vite

**Courir vite en ligne droite
et en virage**

**Distinguer fréquence et amplitude
de la foulée**

Eventail de tâches motrices :

- parcours et distances variés (20 à 35m): courir vite dès le départ pour soit être le premier à franchir la ligne d'arrivée, soit arriver dans la zone la plus éloignée possible au bout de 6 secondes (zones à 20, 22, 24, 28, 30m)
- parcours comportant des marques au sol (rapprochées pour la fréquence, espacées pour l'amplitude): adapter sa foulée aux contraintes données.

Variables : 1/La nature du sol 2/courir seul, à 2, 3, ... 3/le niveau des « adversaires »
4/Le signal du départ 5/les particularités du parcours (ligne droite, avec virage, changements de direction) 6/ la longueur et la régularité des foulées imposées par des marques au sol

Ex. de Règles d'action:

- Je regarde la ligne d'arrivée
- J'adapte ma foulée et ma vitesse aux parcours différents
- Je cours « souplement »

Savoir être:

- J'aide au bon déroulement de la séance
- Je cherche comment progresser
- J'aide les autres quand je peux

Savoir:

- Je connais mes performances
- Je produis des traces écrites de mon activité

Objectif moteur de fin de cycle, d'un module - Epreuve de référence

Dans un relais à 3, amener le témoin le plus vite possible à une distance de 90m pour arriver en premier

L'élève va apprendre à:

**Rattraper le relayeur
sans le doubler**

**Recevoir le témoin
en mouvement**

**Courir vite
sans faire tomber le témoin**

Eventail de tâches motrices :

Mise en place de relais dans le même sens de course : alterner les positions dans le relais et alterner les oppositions.

Variables :

- « forme » de la course: en cercle, ovale, ligne droite,...
- Départ des équipes échelonné sur le parcours ou départ avec un adversaire direct.
- distances de course (de 15m à 35m) et leurs matérialisations
- Composition des équipes

Ex. de Règles d'action:

•Relayé: j'adapte ma fin de course pour transmettre le témoin sans qu'il tombe
•Relayeur: je reçois le témoin en étant lancé dans le sens de la course

Savoir être:

- Je cherche à progresser
- J'accepte d'assumer différents rôles
- Je ne gêne pas les autres équipes

Savoir:

- J'ai compris qu'il ne faut pas que le témoin ralentisse
- Je sais la place dans le relais que je préfère

Objectif moteur de fin de cycle, d'un module - Epreuve de référence

courir vite sur un parcours de 20m à 30m en franchissant 3 à 5 obstacles bas de 20 à 30cm

L'élève va apprendre à:

Adapter sa course à des parcours d'obstacles différents

Ne pas ralentir lors des franchissements

Identifier un rythme de course entre les obstacles

Eventail de tâches motrices :

Sur des parcours avec des obstacles verticaux variés, courir vite dès le départ pour:

- Etre le premier à franchir la ligne d'arrivée
- Arriver le plus loin possible après les obstacles au bout de 7 secondes
- Ne pas se faire rattraper par un coureur voisin sans obstacle

Variables: Jouer sur le nombre d'obstacles, leur nature et leur difficulté (nature, hauteur)
leurs intervalles: réguliers ou irréguliers

S'exercer sur des parcours différents et comparer ses performances

Ex. de Règles d'action:

Je ne freine pas devant l'obstacle
Je donne mon impulsion loin de l'obstacle
Je peux franchir des 2 jambes
Je rase l'obstacle
Je ne ralentis pas après l'obstacle
Je regarde la ligne d'arrivée

Savoir être:

J'aide au bon déroulement de la séance
Je cherche comment progresser
J'aide les autres quand je peux

Savoir:

Je connais mes performances
Je sais mesurer les performances des autres
Je produis des traces écrites de mon activité

Objectif moteur de fin de cycle, d'un module - Epreuve de référence

Après un élan réduit lancer le plus loin possible des engins en rotation ou en translation

L'élève va apprendre à:

lancer selon une trajectoire
et dans un axe définis

Différencier le lancer en translation
et le lancer en rotation

Enchaîner sans temps d'arrêt
l'élan et le lancer

Eventail de tâches motrices :

A partir des jeux engins brulants, gagne terrain, lancers - rattrapés, ... expérimenter puis stabiliser des formes de lancer efficaces en fonction des engins

Alterner: lancers main gauche / main droite, à 2 mains (marteau) - longueurs de zone d'élan

Variables:

nature des engins: balle, mini vortex, vortex, anneau, cerceau, plot, ...

zone de chute des engins (sol/mur)- passages obligés (fenêtres)- zones de performances-cibles
matérialisation de la zone de lancer.

S'exercer sur des lancers différents et trouver son lancer le plus efficace

Ex. de Règles d'action:

TR et Rot: J'accélère mon geste progressivement

Je montre du doigt où l'engin doit tomber

J'ai les 2 pieds au sol quand je lance

TR: je mets l'engin au soleil sur tout le lancer
je tire et je pousse l'engin sur un long chemin

Rot: je mets l'engin à l'ombre sur tout le lancer
je garde le bras lanceur tendu

Savoir être:

J'écoute et respecte les consignes

J'accepte d'assumer différents rôles

Je fais attention aux autres quand je lance

Savoir:

Je sais si j'ai réussi

Je sais si un camarade a réussi

Je sais quel lancer je réussis le mieux

Multi sauts

Objectif moteur de fin de cycle, d'un module - Epreuve de référence

Etablir son record sur 2 enchainements différents de 3 sauts vers l'avant

L'élève va apprendre à:

**Différencier
les sauts vers l'avant**

Utiliser une perche

**Enchaîner les actions
sans temps d'arrêt**

Eventail de tâches motrices :

Multiplier des enchaînements différents de plusieurs sauts vers l'avant :
d'un pied sur l'autre, à pied joints, à cloche pied,
en matérialisant des zones à franchir (rivières, cerceaux, lattes,)

faire utiliser la perche pour sauter la rivière.

Variables: Jouer sur la hauteur ou la longueur à sauter, le nombre de sauts à enchaîner.

S'exercer sur des sauts différents et créer des enchaînements de 3 sauts

Ex. de Règles d'action:

J'utilise mes bras pour me propulser
vers l'avant et le haut
Je pousse sur mon pied jusqu'à la pointe
Je me grandis en l'air
Je rythme mes sauts
Je regarde loin devant moi

Savoir être: J'écoute et respecte les consignes
Je fais attention à ne pas me faire mal
Je ne gêne pas ceux qui sautent

Savoir: Je sais décrire des sauts différents
Je sais observer la régularité des sauts
Je sais quel enchaînement je réussis le mieux

Course de vitesse

Objectif moteur de fin de cycle, d'un module - Epreuve de référence

courir le plus vite possible sur un parcours de 40m chronométré

L'élève va apprendre à:

**Se servir des bras
pour partir vite**

**Adapter sa foulée
aux différentes contraintes**

Courir vite avec élégance

Eventail de tâches motrices :

- parcours et distances variés : courir vite dès le départ pour soit être le premier à franchir la ligne d'arrivée, soit arriver dans la zone la plus éloignée possible au bout de 7 secondes (zones à 28, 32, 36, 40, 44m) soit courir la distance dans un temps le plus court possible chronométré
- parcours comportant des marques au sol (rapprochées pour la fréquence, espacées pour l'amplitude): adapter sa foulée aux contraintes données.

Variables : 1/La nature du sol 2/courir seul, à 2, 3, ... 3/le niveau des « adversaires »

4/Le signal du départ 5/les particularités du parcours (ligne droite, avec virage, changements de direction

6/ la longueur et la régularité des foulées imposées par des marques au sol

Les élèves sont sollicités pour tous les rôles sociaux :

au départ, au chronométrage, aux postes de juges, au relevé des résultats.

Ex. de Règles d'action:

- J'utilise une position de départ qui me permet de pousser fort sur mes pieds
- Je dose mon effort sur la totalité de la course pour arriver en pleine vitesse
- J'ai un pied « intelligent et fort »

Savoir être: •J'assume volontiers les différents rôles sociaux

•Je respecte mes adversaires

•J'observe les autres pour les aider

Savoir: •Je sais chronométrer et juger

•J'utilise des traces écrites pour progresser

Objectif moteur de fin de cycle, d'un module - Epreuve de référence

Dans un relais à 4, amener le témoin le plus vite possible à une distance de 160m en respectant les 3 zones de transmission

L'élève va apprendre à:

Utiliser des repères pour se lancer avant de recevoir le témoin

Adapter sa vitesse de course à celle de son équipier

Respecter les limites de la zone de transmission

Eventail de tâches motrices :

Sur différents parcours, matérialiser une zone de transmission du témoin

Mettre au point des signaux sonores ou des marques au sol pour le démarrage du relayeur précédant la transmission du témoin

Variables :

- « forme » de la course: en cercle, ovale, ligne droite,...
- Départ des équipes échelonné sur le parcours ou départ avec un adversaire direct.
- distances de course (de 25m à 45m) et leurs matérialisations
- Composition des équipes
- Utilisation du chronométrage

Ex. de Règles d'action:

- Je reçois le témoin en courant vite
- Je ne regard pas le porteur du témoin
- Je transmets le témoin sans ralentir

Savoir être:

- Je respecte les contraintes de l'activité
- J'accepte d'assumer différents rôles
- Je ne gêne pas les autres pour gagner

Savoir:

- Je sais chronométrer et juger
- Je connais mes « marques »
- Je sais exploiter les traces écrites de l'activité

Objectif moteur de fin de cycle, d'un module - Epreuve de référence

courir vite sur un parcours de 30m à 40m en franchissant 3 à 5 obstacles de 30 à 40cm

L'élève va apprendre à:

Enchaîner les franchissements sans ralentir

Reprendre activement la course Juste derrière l'obstacle

Réguler un nombre d'appuis entre des obstacles réguliers

Eventail de tâches motrices :

Sur des parcours avec des obstacles verticaux courir vite dès le départ pour:

- **Etre le premier à franchir la ligne d'arrivée**
- **Arriver le plus loin possible après les obstacles au bout de 7 secondes**
- **Avoir la plus petite différence de temps entre le parcours avec et sans obstacles**

Variables: Jouer sur le nombre d'obstacles, leur irrégularité, leur difficulté (hauteur),

Leurs intervalles ex: 1^{er} à 8m puis 4 à 6m, et un nombre d'appuis: 2, 4, 5, 6

Donner des repères de distance d'impulsion avant l'obstacle (4-5 pieds)

S'exercer sur des parcours différents et faire des projets de performances

Ex. de Règles d'action:

J'arrive vite au 1^{er} obstacle

Je donne mon impulsion loin de l'obstacle

J'accélère jusqu'à l'arrivée

Je compte mes foulées entre les obstacles

Je m'équilibre avec mes bras « à vue »

Je regarde la ligne d'arrivée

**Savoir être: J'aide au bon déroulement de la séance
Je participe à la recherche des solutions
J'aide les autres quand je peux**

**Savoir: Je connais mes performances stabilisées
Je sais exercer les rôles sociaux utiles
J'utilise des traces écrites pour progresser**

Objectif moteur de fin de cycle, d'un module - Epreuve de référence

En prenant un élan, lancer le plus loin possible le vortex en translation et l'anneau en rotation

L'élève va apprendre à:

lancer selon une trajectoire optimale

lancer efficacement en translation et en rotation

Utiliser l'élan pour l'avance des appuis

Eventail de tâches motrices :

A partir des acquis du cycle 2, faire automatiser 2 formes de lancer et stabiliser des performances en matérialisant une zone d'élan et en gardant des contraintes de précision.

Alterner: lancers main gauche / main droite, à 2 mains (marteau) - longueurs de zone d'élan

Variables:

nature des engins: balle, vortex, anneau, marteau ...

zone de chute des engins - passages obligés (fenêtres) - zones de performance ou cibles
matérialisation de la zone de lancer.

S'exercer sur les 2 lancers et établir ses meilleures performances

Ex. de Règles d'action:

TR et Rot; je suis équilibré après le lancer

TR: je fais des pas chassés pour garder le vortex en arrière de mes appuis. Je garde le vortex superposé à l'axe de mon corps

Rot: je fais un tour sur moi-même pour donner de la vitesse à l'anneau. J'éloigne l'anneau de mon axe du corps.

Savoir être:

J'écoute et respecte les consignes

J'accepte d'assumer différents rôles

Je fais attention aux autres quand je lance

Savoir:

Je sais si j'ai réussi

Je sais si un camarade a réussi

Je sais quel lancer je réussis le mieux

Multi sauts

Objectif moteur de fin de cycle, d'un module - Epreuve de référence

Etablir son record sur 1 enchaînement de 5 sauts vers l'avant

L'élève va apprendre à:

S'exercer sur les divers sauts vers l'avant

Réaliser une performance
En saut à la une perche

Enchaîner les 5 sauts
sans temps d'arrêt

Eventail de tâches motrices :

Multiplier des enchaînements différents de plusieurs sauts vers l'avant :
d'un pied sur l'autre, à pied joints, à cloche pied, de 3 sauts à 10 sauts
en matérialisant des zones à franchir (rivières, cerceaux, lattes,)

S'exercer à la perche pour aller plus loin.

Variables: les espaces contraignants à sauter

S'exercer sur des enchaînements différents de 5 sauts

Ex. de Règles d'action:

Je garde mon équilibre pendant les sauts
Je déroule mon pied d'appel
Je dose l'effort de chaque saut
Je rythme mes sauts pour aller plus loin
Je regarde loin devant moi
Je fais l'enchaînement prévu

Savoir être: J'écoute et respecte les consignes
Je fais attention à ne pas me faire mal
Je ne gêne pas ceux qui sautent

Savoir: Je sais décrire mon enchaînement
Je connais mes axes de progrès
Je connais mes performances