

**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<sup>ère</sup> 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<sup>ème</sup> 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

**CYCLE 2 / 2<sup>ème</sup> étape****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<sup>er</sup> 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<sup>er</sup> 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