



ATHLETISME

PROJET PEDAGOGIQUE

Classes de CE1

Cycle 2 / 1 classe / 1 intervenant

ATHLETISME

PROJET PEDAGOGIQUE

Objectifs généraux :

Le but est d'initier des enfants âgés de 7 à 8 ans à la pratique de l'athlétisme.

A travers la pratique de cette activité l'enseignant visera l'acquisition de la compétence générale **“réaliser une performance mesurée”** qui sera appréhendée au travers du :

- Courir vite
- Sauter loin
- Courir longtemps
- Lancer loin

La mise en œuvre de l'activité devra permettre à l'élève :

- De mettre en jeu des actions motrices variées, caractérisées par leur force, leur vitesse
- D'évoluer dans des espaces variés
- D'adapter son geste aux matériels proposés (balle de tennis, balle lestée, javelot en mousse, javelot “vortex”...)
- De gérer différents types d'effort successif
- De s'engager lucidement dans des actions progressivement plus complexes (course, impulsion, saut...).
- De reconnaître, exprimer, contrôler ses émotions et leurs effets dans des situations diversifiées.
- D'appréhender des notions relatives à l'espace et au temps.
- D'établir des relations entre ses manières de faire et le résultat de son action.
- De prendre conscience de ses capacités, de ses ressources corporelles et affectives.
- De développer ses aptitudes motrices.
- D'évaluer ses progrès.

Compétences à acquérir en fin de cycle des apprentissages fondamentaux :

- ◆ Courses de vitesse : partir vite à un signal, maintenir sa vitesse pendant 6 à 7 secondes, franchir la ligne d'arrivée sans ralentir.
- ◆ Courses en durée : courir régulièrement de plus en plus longtemps.
- ◆ Courses d'obstacles : courir et franchir trois obstacles bas successifs en ralentissant le moins possible.
- ◆ Sauts : courir sur quelques mètres et sauter le plus loin et le plus haut possible, avec une impulsion d'un pied, dans une zone délimitée.
- ◆ Lancers : après quelques pas d'élan, lancer le plus loin possible un projectile.

Organisation :

Deux adultes (un enseignant + un intervenant) pour une classe.

La classe est répartie en deux groupes. Chaque adulte prend en charge un groupe pour un atelier.

Lors d'une même séance d'apprentissage, chaque groupe d'élèves participe à chacun des deux ateliers.

La durée de l'intervention est de 9 séances d'une heure maximum.

L'intervenant prend en charge le matériel qu'il achemine et dispose sur le lieu.

L'enseignant(e) photocopie et complète la grille d'évaluation pour la 1^{ère} séance (cf. page 5)

Démarche pédagogique :

Séance 1 : Situation de référence : Triathlon (courir, sauter, lancer)

Les performances de chaque élève sont mesurer en vitesse (30m), en saut en longueur avec élan, en lancer de balle avec élan

Séance 2 à 8 : Situations d'apprentissage

Des ateliers sont mis en place pour chaque activité afin de permettre à l'élève de progresser.

Séance 9 : Situation de référence : Triathlon (courir, sauter, lancer)

Un retour à la situation de référence permet de réinvestir les compétences travaillées et d'évaluer les progrès réalisés.

Les qualités d'une séance :

Educative

- Elle comprend des situations d'apprentissage
- L'élève apprend et donne du sens à ses apprentissages

Active

- Le temps d'activité réelle de chaque élève est important (2/3 de la séance minimum)

Motivante

- L'élève agit avec plaisir
- Il évalue ses progrès quelques soient ses compétences de départ.

Programmation des séances :

Séance	Atelier pris en charge par l'enseignant	Atelier pris en charge par l'éducatrice sportive
1	TRIATHLON - vitesse 30 m - saut en longueur avec élan - lancer de balle avec élan (balle tennis)	
2	Courir vite	Sauter loin
3	Course longue	Multi bonds vers triple bonds
4	Course d'obstacles	Lancer de balle
5	Courses de relais	Lancer de poids
6	Courir vite	Lancer d'anneau
7	Course longue	Lancer de javelot
8	Courses de relais	Sauter haut
9	TRIATHLON - vitesse 30 m - saut en longueur - lancer de balle.	

1^{ère} séance

Activités évaluées

- Courir vite sur 30 mètres : Vitesse
- Sauter loin avec élan
- Lancer loin une balle de tennis

Modalités d'évaluation

L'intervenante prend les performances.

L'enseignant(e) note les performances sur la fiche d'évaluation collective (cf. page 5 - S1) qu'il (elle) aura préalablement photocopiée et complétée avec le nom des élèves de la classe.

Les élèves effectuent successivement les trois ateliers :

vitesse (1 essai), longueur (2 essais), lancer (2 essais)

EVALUATION ATHLETISME (fiche collective)

Circonscription de Tremblay-en-France

ECOLE :

Niveau de classe :

	NOM	Prénom	Vitesse (30m)		Saut en longueur		Lancer de balle	
			S 1	S 9	S 1	S 9	S 1	S 9
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								

2^{ème} séance

Courir vite

Situation 1 : « Le premier dans sa maison »

Situation 2 : « La queue du diable »

Situation 1 : « Le premier dans sa maison » 20 minutes

Compétence recherchée : savoir orienter sa course

Aménagement matériel : cerceaux, couloirs

Variable : La distance
Introduction de couloirs guidant la course

But : Arriver le plus vite possible à une maison

Contraintes : Partir ensemble au signal de la maîtresse

Critères de réussite : Etre dans le cerceau après la course

Situation 2 : « La queue du diable » 25 à 30 minutes

Compétences recherchées : Savoir orienter sa course
Se distinguer poursuivi ou poursuivant

Aménagement matériel : Cerceaux, couloirs, foulards

Variables : Distance de course
Ecart entre 1 et 2 au départ (1 minute)
Sans foulard (queue) le jeu devient « chat souris »
(couleurs différentes)

But : Pour le n° 2, attraper le foulard
Pour le n° 1, arriver dans le cerceau avant de se faire prendre le foulard

Contraintes : Partir au même signal
Aller dans son cerceau repère
5 essais dans le même rôle

2^{ème} séance

Sauter loin

Situation 1

Compétences recherchées : 1 - Différencier l'espace d'élan de l'espace saut
2 - Faire se succéder courir sauter
3 - Par l'augmentation de la durée et de l'espace aérien, mesurer l'effet du bond

Aménagement matériel : Plusieurs dispositifs pour sauter d'un contre haut

But : Sauter plus loin

Contraintes : Appel d'un pied
Un enfant à la fois

Critères de réussite : Arrivée dans le sautoir sans course

Situation 2

Idem, surtout compétence 3 recherchée

Aménagement matériel : Les mêmes dispositifs, avec des petites rivières de différentes longueurs après le contre haut

But : Franchir la rivière (→ sauter loin)

Contraintes : Pas de pied dans la rivière
Appel d'un pied
On essaie sur plusieurs dispositifs, x fois

Critère de réussite : Rivières franchies

3^{ème} séance

Course longue

A) Compétences recherchées : Adapter sa vitesse à la distance à parcourir
Adapter son allure
Courir longtemps et de plus en plus vite

Aménagement matériel : 1 stade ou 1 espace herbeux matérialisé ou 1 grande cour
d'école, 1 circuit dans l'école
Arrivée très matérialisée, visible du départ (foulards, etc...)
Tous les élèves de la classe ensemble puis par petits groupes

But : Courir jusqu'au bout du parcours

Contraintes : On peut marcher, mais d'un essai à l'autre, ou marcher le
moins possible
2 – 3 essais du circuit avec récupération complète

B) Relais déménageurs

Compétence recherchée : Participer au résultat de son équipe

Aménagement matériel : 3 équipes de 4 / 5 enfants
Cerceaux – zones de départ chargés de nombreux objets variés
(15 – 20 objets)
Cerceaux à remplir

But : Remplir la caisse de l'équipe le plus vite possible

Contraintes : Interdiction de lancer les objets
On ne peut transporter qu'un objet à la fois

3^{ème} séance

Multi bonds vers triple bonds

- Compétence recherchée : Entretenir sa vitesse pour pouvoir enchaîner une succession de bonds
Réagir sur des appuis, pas seulement au début, mais en continuité sur un rythme régulier réglé d'actions à découvrir et à vérifier.
- Aménagement : Plusieurs parcours d'obstacles bas environ 30 cm (plots, lattes, etc...) caractérisés par une croissance progressive des intervalles et un niveau de difficulté grandissantes.
Elan d'environ 7 – 8 foulées
Par 2 : l'un saute, l'autre observe et écoute le rythme
- But : Parvenir à franchir le maximum d'obstacles sur un même dispositif
- Contraintes : Un appui par intervalle
Après avoir franchi tous les obstacles du dispositif le plus facile, on peut passer au suivant.

On ne s'arrête pas brutalement après le dernier obstacle pour éviter tout blocage musculaire.

Après chaque essai, l'observateur renvoie au sauteur des informations sur le rythme de son élan et de ses bonds.

Changement de rôle après 5 essais
- Critères d'évaluation : Maximum d'obstacles franchis
0,80 cm + 10 + 20 + 30

4^{ème} séance

Course d'obstacles

Compétence recherchée : Pouvoir coordonner : courir et franchir de proche en proche

Aménagement : 4 à 5 parcours en parallèle
Au moins 4 obstacles par parcours
Le premier obstacle à 5 / 6 m du départ
Obstacles bas qui imposent des enjambées de lattes flexibles, plots, rivières tracées au sol, haies, bosses, etc...

But : Courir le plus vite possible jusqu'à l'arrivée

Contraintes : Passer plusieurs fois sur chaque parcours avant d'en changer
Passer à tous les parcours
Ne pas s'arrêter après le dernier obstacle mais seulement après la ligne d'arrivée

Critères d'évaluation : Pour courir vite, je ne dois pas sauter les obstacles mais les enjamber.

4^{ème} séance

Lancer loin (de balle)

Lancer en translation

Compétence recherchée : Dégager les trajectoires de lancer les plus efficaces
Prendre conscience que pour lancer loin, il faut lancer suffisamment haut

Aménagements : Un mur avec des zones à atteindre ou un but de football, ou un obstacle vertical suffisamment haut à franchir
Des lignes ou plots matérialisant des distances différentes de lancer
Plusieurs objets à lancer : balles de tennis
Par 2 : 1 lanceur effectue 10 lancers, l'autre observe

But : Atteindre la zone la plus élevée ou faire passer les objets par-dessus le but, du point de départ le plus éloigné possible

Contraintes : On se recule progressivement
Nombre suffisant d'essais à chaque endroit pour pouvoir comparer les trajectoires

Critères d'évaluation : Maximum de points marqués : distance + hauteur et mise en relations de la réussite avec les règles d'action découvertes et que l'on vérifie : Pour lancer loin, il faut lancer haut à partir d'appuis suffisamment décalés, et d'un bras lanceur allongé

5^{ème} séance

Course de relais

- Compétence recherchée : Comprendre la nécessité de la division de l'espace de course et de la répartition des tâches dans le relais
Par comparaison, prendre conscience des pertes de temps lors de la transmission du témoin et proposer des solutions comme :
« se déplacer avant de recevoir le témoin pour gagner du temps »
- Aménagement : 2 – 3 équipes à 3 – 4 enfants, 1 témoin par équipe
10 – 15 cm de course pour chacun des coureurs
- But : Faire parvenir son témoin le plus vite possible sur la ligne d'arrivée
- Contraintes : Témoin porté
- Critères d'évaluation : Pour faire gagner du temps au témoin, je me déplace avant de le recevoir

5^{ème} séance

Lancer loin (balle lestée) en translation

Compétence recherchée : Pouvoir abaisser son centre de gravité / s'abaisser sur ses appuis pour lancer haut
Prolonger la poussée sur l'engin

Aménagements : Un engin lourd à lancer Ex : médecine ball
Zone d'effort (de lancer) proche du mur
Par 2 : un qui lance et un qui observe 1°/ si les contraintes sont respectées, 2°/ comment son camarade s'y prend pour réussir
Duos espacés (sécurité)

But : Lancer plus haut en respectant les contraintes

Contraintes : Lancer d'une main, l'autre main maintient l'engin qui reste collé au cou pendant la prise d'élan
Utiliser un élan
Lancer de la zone déterminée
10 lancers par enfant

Critères d'évaluation : Maximum de points sur les 10 lancers
Pour lancer haut, je m'abaisse sur des appuis décalés afin d'utiliser la poussée des jambes, du tronc, en plus de celle du bras

6^{ème} séance

Courir vite

« Les trois tapes »

Compétence recherchée : Anticipation sur le départ et mise en action rapide, facilitées par la poursuite (informations visuelles et tactiles)
Maintenir sa vitesse de course jusqu'à l'arrivée

Aménagement : Par 2 de même force : 1 poursuivant défié, 1 poursuivi défieur
Au départ, une rivière d'environ 1 m les sépare

But : Pour le poursuivi, ne pas se faire rattraper après les 3 tapes dans la main du poursuivant

Contraintes : La poursuite ne commence qu'après la troisième tape
Bras tendu au-dessus de la rivière pour les 2
5 essais dans chaque rôle 5 x 20 m

Critères d'évaluation : 1 point pour le poursuivant s'il rattrape le poursuivi
1 point pour le poursuivi s'il n'est pas rattrapé avant l'arrivée
Comparaison des scores en fin de manche et mise en relation de la réussite avec la règle d'action découverte et que l'on vérifie : pour préparer mon départ je dois m'orienter dans le sens de la course et décaler mes pieds pour pousser

6^{ème} séance

Lancer en rotation (l'anneau)

Compétence recherchée : Utiliser un élan efficace pour se donner une vitesse compatible avec un lancer dans l'axe
Utiliser les jambes pour lancer

Aménagements : Au moins 1 cerceau pour 2, ou anneaux, 1 lance, 1 observe les façons de faire en relation avec les performances réalisées
Un obstacle à faire franchir au cerceau (but de football ou de hand-ball)
Distance réduite entre la zone de lancer et l'obstacle à faire franchir aux cerceaux (2 – 3 m)
Zone de réception : un couloir bordé par des plots, constitué de zones étagées, mesurées 8 – 9 – 10m

Buts : Lancer loin en faisant passer le cerceau par-dessus l'obstacle

Contraintes : Lancer obligatoirement par-dessus l'obstacle
Dans un deuxième temps faire parvenir le cerceau dans le couloir

Critères d'évaluation : Distance parcourue par l'engin et pourcentage de réussite
On vérifie les règles d'action :

- Il faut de la vitesse pour lancer loin mais aussi fixer le côté opposé au bras lanceur pour lancer dans l'axe
- Il me faut baisser le centre de gravité pour augmenter la poussée sur les jambes

7^{ème} séance

Course longue

Compétences recherchées : Mettre en relation distance et allure de course par comparaison
Trouver une allure de course qui permette de courir longtemps

Aménagement : 2 courses
- 50 m
- 400 m, chacun pour soi (départ, arrivée)

But : Pour 50 m, courir le plus vite possible
Pour le tour, tenir la distance sans s'arrêter

Contraintes : Comparer l'essoufflement immédiatement à l'arrivée de chaque course
Courir la distance 2 – 3 fois après la récupération complète
Ne pas marcher

Critères d'évaluation : Parvenir au but de la course longue sans avoir marché et mise en relation avec la règle d'action découverte et que l'on vérifie :
Pour courir longtemps, je dois courir régulièrement à allure modérée

7^{ème} séance

Lancer de javelot

Lancer en translation

Compétence recherchée : Lancer à « bras cassé »
Faire rebondir la balle sur le mur afin qu'elle retombe le plus loin possible derrière le lanceur

Aménagements : Enfants face à un mur par groupes de 2 – 3 – 4 (balles en mousse rebondissantes)

Enfants face à un élastique par groupes de 2 – 3 – 4 (Javelots en mousse)

Des lignes ou plots matérialisant des distances différentes de lancer

Par 2 : 1 lanceur effectue 10 lancers, l'autre observe

Buts : Atteindre la zone la plus élevée ou faire passer les objets par-dessus l'élastique le plus loin possible

Contraintes : On se recule progressivement
Nombre suffisant d'essais
On pourra attribuer des points au lanceur par addition de la zone de réception

Critères d'évaluation : Pour lancer loin, il faut lancer haut à partir d'appuis suffisamment décalés, et d'un bras lanceur allongé

8^{ème} séance

Courses de relais

- Compétence recherchée : Anticipation dans la mise en action du relayeur
Construire des marques repères
- Aménagement : 2 contrats :
- 1 duo de relayeurs pratiquement de même force et de même vitesse avec un témoin
- 1 coureur seul avec handicap
- But : Prendre une marque du passage du relais pour courir vite
Lorsqu'on se passe le témoin : faire aller le témoin aussi vite que le coureur seul
- Contraintes : Duos constants sur 5 à 10 essais, nombre suffisant de répétitions pour stabiliser les informations
Parvenir à réduire le handicap entre le coureur seul et le duo
- Critères d'évaluation : Réduction du handicap et mise en relation avec les règles d'action découvertes que l'on vérifie :
Pour courir vite au moment de la transmission, je dois commencer à m'élancer vite mais pas trop tôt (repères sur zones) ;
Mise en rapport vitesse de course et moment de départ

8^{ème} séance

Sauter haut

Situation 1

Compétence recherchée : Différencier élan et saut vers le haut (situations 1 et 2)
Faire se succéder courir –sauter haut (situations 1 et 2)
Franchir un plan vertical (situation 2)

Buts : Toucher un foulard puis un plus haut, etc...

Contraintes : Partir de différents endroits (plots)
Appel d'un pied
On touche le foulard mais on ne l'attrape pas
On revient sur le côté
Nombreux essais

Critères de réussite : Touché, pas touché.

Situation 2

But : Passer par-dessus l'élastique sans faire bouger les foulards

Contraintes : Appel d'un pied
Nombreux essais en partant de différents endroits
On revient sur le côté
On ne reste pas sur le bloc

Critère de réussite : Avoir franchi sans faire bouger les foulards

9^{ème} séance

Activités évaluées

- Courir vite sur 30 mètres : Vitesse
- Sauter loin avec élan
- Lancer loin une balle de tennis

Modalités d'évaluation

L'intervenante prend les performances.

L'enseignant(e) note les performances sur la fiche d'évaluation collective (cf. page 5 – S9) qu'il (elle) aura préalablement photocopiée et complétée avec le nom des élèves de la classe.

Les élèves effectuent successivement les trois ateliers :

vitesse (1 essai), longueur (2 essais), lancer (2 essais)

Récompenses

A l'issue des épreuves, chaque élève reçoit un diplôme validant ses résultats en terme :

- triathlon d'or (de 13 à 15 points)
- triathlon d'argent (de 8 à 12 points)
- triathlon de bronze (de 5 à 7 points)
- les encouragements (4 points et moins)

Tableau de cotation

Epreuves	Performances	Nombre de points
Vitesse 30 m	8,2s et plus	1
	8,1s à 7,7s	2
	7,6s à 7,1s	3
	7s à 6,4s	4
	6,3s et moins	5
Lancer en distance	0 m à 8 m	1
	8 m à 12 m	2
	12 m à 16 m	3
	16 m à 20 m	4
	20 m et plus	5
Saut en longueur	0 m à 1,70 m	1
	1,70 m à 1,90 m	2
	1,90 m à 2,10 m	3
	2,10 m à 2,30 m	4
	2,30 m et plus	5

Rem : pour le lancer et le saut, en cas de performance "frontière", prendre le barème supérieur (ex : 1,90 m en longueur : 3 points)

POUR ALLER

PLUS LOIN :

Vous trouverez en annexe un document réalisé par M. MAIRESSE, CPC-EPS.
Ce document est numéroté de 1 à 37.