

Compétences spécifiques

- ✓ Réaliser une performance mesurée
- Adapter ses déplacements à différents types d'environnement
- S'opposer individuellement et/ou collectivement
- Concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique et/ou expressive

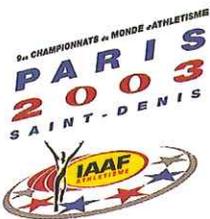
Compétences générales

- S'engager lucidement dans l'action
- Construire un projet d'action
- ✓ Mesurer et apprécier les effets de l'activité
- Appliquer des règles de vie collective

CYCLE 2

ACTIVITÉS ATHLÉTIQUES

Cette fiche présente un module d'apprentissage.



Un cycle d'athlétisme doit permettre à l'enfant d'améliorer ses performances dans la diversité des actions motrices.

ENTRER DANS L'ACTIVITÉ

COURIR VITE

Jeu de référence : les « déménageurs » et ses nombreuses variantes sont utilisés comme support. Deux équipes s'opposent et doivent transporter des objets de leur camp dans un cerceau opposé. Chaque enfant ne peut porter qu'un seul objet par voyage.

Matériel : des cerceaux et au moins trois objets à transporter par coureur.

Aménagement : la cour, le plateau d'évolution, la pelouse ; pour chaque équipe, deux cerceaux, l'un rempli d'objets, l'autre vide et distant d'environ 25 mètres du premier.

Situation initiale : au signal, tous les joueurs s'élancent simultanément, effectuent leurs trois voyages afin de déposer leurs objets dans le second cerceau.

Je, tu, il ou elle sprinte

Les variantes

1. Le premier joueur de chaque équipe s'élance, dépose son objet et revient taper dans la main du second qui s'élance à son tour et ainsi de suite.
2. C'est un relais navette où chaque élève court porter un objet dans le cerceau suivant dès qu'un autre objet est déposé dans le sien. Placer autant de cerceaux que d'équipiers, espacés d'environ 7 mètres.
3. Quatre équipes s'opposent ; un cerceau central rempli d'objets et cinq vides disposés en étoile à environ 15 à 20 mètres : successivement chaque relayeur rapporte un objet dans son camp.
4. Deux équipes s'opposent. Le premier joueur de chacune d'elles s'élance pour porter son objet dans la réserve de l'équipe adverse. A l'issue du temps imparti, on compare le nombre d'objets déposés dans chaque cerceau.

PROGRESSER

RÉAGIR À UN SIGNAL

Matériel

Un terrain partagé en trois zones inégales matérialisées au sol (cf. dessin ci-dessous).

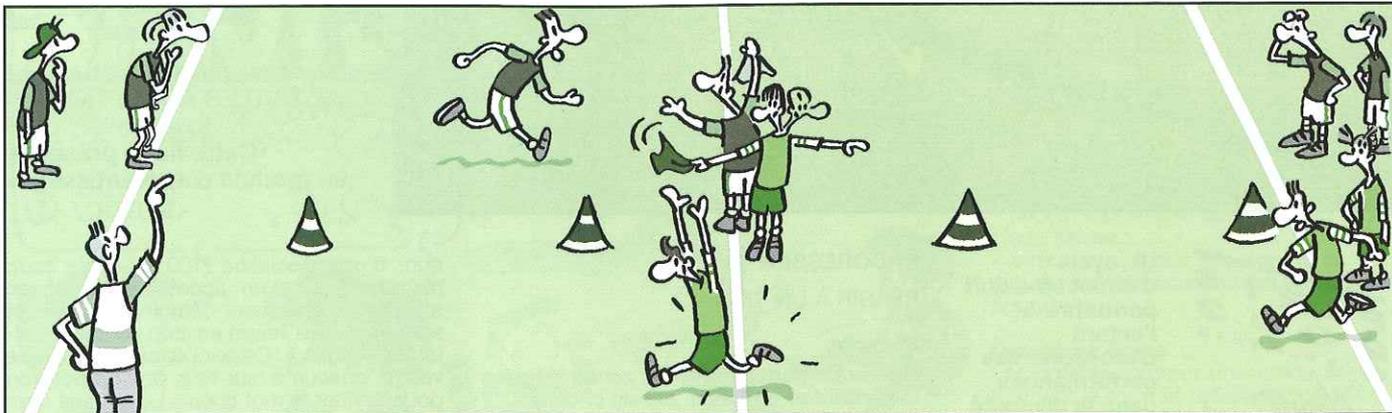
Le Quizz-athlé

Les enfants sont répartis en deux équipes, les « athlètes » et les « juges ». Au départ, chacune des deux équipes occupe une zone extrême. Chaque « athlète » choisit le

nom d'une discipline (100 m, triple saut, marathon) ou d'un accessoire utilisé en athlétisme (marteau, témoin, perche) et s'approche à 1 mètre environ pour interpeller les « juges ». Ceux-ci énoncent à haute voix et chacun à leur tour, une proposition pour deviner le mot choisi. Lorsque le nom est prononcé, les athlètes se sauvent et tentent de rejoindre leur camp avant d'être attrapés par les juges. On comptabilise le nombre d'athlètes touchés avant le franchissement de la ligne. Après plusieurs passages, on inverse les rôles.



PAR M. MAIRESSE



Variante

Alterner les rôles (les juges s'accordent sur un mot), varier la distance entre athlètes et juges.

Connaissance à construire

Pour réagir vite, il faut, en arrivant devant le juge, garder une attitude qui permette de redémarrer sa course.

COURIR EN LIGNE DROITE

Matériel

Des couloirs de 30 mètres tracés ou matérialisés par des cordes ; deux plots placés à 10 et 20 mètres du départ ; des cartons avec des lettres, des nombres ou tout autre signe (cf. dessin p. 21).

La course aux symboles

Cinq enfants par couloir, quatre en file indienne derrière la ligne de départ, le cinquième avec la réserve de cartons derrière la ligne d'arrivée. Au signal, le premier s'élanche pour courir le plus vite possible dans son couloir. Lorsqu'il dépasse le premier plot, le coéquipier montre un carton, puis un autre au second plot. Lorsque le coureur franchit la ligne d'arrivée, il doit pouvoir nommer à haute voix les symboles figurant sur les deux cartons montrés successivement.

Variante

Dans chaque couloir, faire courir deux élèves l'un derrière l'autre avec changement du coureur de tête à mi-parcours : à chaque dépassement de plot, chacun doit lire un carton.

Connaissance à construire

Pour courir droit, il est important que la tête ne bouge pas dans tous les sens : le regard doit se fixer sur un point lointain dans l'axe de la course.

FINIR SA COURSE LE PLUS VITE POSSIBLE

Matériel

Deux lignes de départ équidistantes d'une ligne d'arrivée centrale ; des plots ; des craies ; un décimètre (cf. dessin ci-dessus).

La course aux points

Les deux équipes sont situées derrière leur ligne de départ et se font face (en décalage pour éviter les collisions). Au signal du maître, placé sur la ligne centrale d'arrivée, courir pour franchir la ligne. L'enseignant désigne celui qui est arrivé le premier, puis varie, pour les joueurs suivants, les signaux de départ (visuel, auditif, etc.).

Variante

Les deux équipes restent placées en file indienne derrière leur ligne de départ et chacune d'elle désigne un juge qui, muni d'un foulard, se poste sur la ligne d'arrivée. Le maître donne le signal de départ aux deux coureurs en tête de chaque colonne, puis chaque juge abaisse son foulard pour indiquer le franchissement de la ligne par son coéquipier. Ce geste déclenche le départ du relayeur suivant. Gagne l'équipe dont le dernier coureur a franchi le premier la ligne d'arrivée.

Connaissance à construire

Pour finir sa course le plus vite possible, il ne faut décélérer qu'après la ligne d'arrivée.

ÉVALUER

APPRÉCIER SA VITESSE

Matériel

Six plots numérotés de 1 à 6 ; un instrument de mesure (le décimètre, par exemple), un chronomètre.

Le duo gazelle

Le premier plot est placé à 15 mètres du départ, les suivants tous les 2 mètres en grande section, 3 pour les CP et 5 pour les CE1. Les enfants sont répartis en binômes, un coureur et un observateur. Pendant la course, le maître égrène à haute voix les secondes en lisant sur son chronomètre (1, 2, 3, 4, 5, 6). Lorsque le « 6 » est annoncé, l'observateur indique le plot dépassé par le coureur et lui attribue le nombre de points correspondants de 1, pour le premier plot, à 6 pour le sixième (cf. dessin ci-dessous).

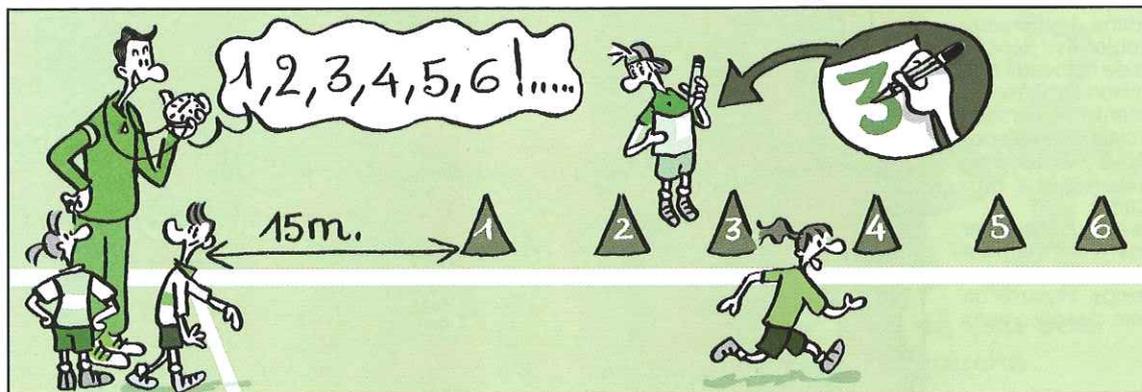
Variante

Lorsque tous les enfants ont couru, organiser des courses retour. L'élève se place dans la zone atteinte à l'aller et tente de franchir la ligne initiale dans le temps imparti.

Connaissance à construire

Pour mener à bien sa course, il faut mobiliser toutes les connaissances acquises (réagir au signal, courir vite et droit, ne pas décélérer avant le franchissement de la ligne).

Michel Mairesse,
CPC-EPS,
circonscription de
Sevran (93).



Cette fiche, ainsi que celle p. 25, ont été réalisées à partir du dossier *Courir, sauter, lancer... vers l'athlétisme*, réalisé par l'auteur dans le cadre du projet départemental athlétisme 2003.