

Des athlètes autonomes

CYCLE 2

JEUX ATHLÉTIQUES

Grâce à un dispositif d'organisation rigoureux et des supports adaptés, cette méthode pédagogique (1) valorise les progrès de chaque enfant. Elle recherche l'efficacité des séances pour susciter une activité autonome en toute sécurité.

Pour faire pratiquer l'athlétisme en rendant l'enseignant disponible et attentif aux progrès et aux difficultés de chaque élève, nous choisissons une organisation en ateliers thématiques. Leur contenu progressif et diversifié au cours d'un cycle de six séances s'adapte à la réalité de chaque classe.

UNE SÉANCE, CINQ ATELIERS

Organisation

La séance doit permettre aux enfants de se repérer (savoir ce que l'on fait et ce que l'on apprend), d'identifier leurs progrès et d'être responsabilisés. Elle comporte :

- un échauffement d'une dizaine de minutes ;

- l'installation et le rangement du matériel par chaque groupe d'élèves ;
- cinq ateliers de huit minutes pour aborder différentes disciplines athlétiques (cf. dessin ci-dessous) ; cette durée permet de répéter un grand nombre d'essais, condition indispensable à tout progrès moteur par ajustement.

Nous présentons le contenu des ateliers de la première séance.

Compétence transversale :

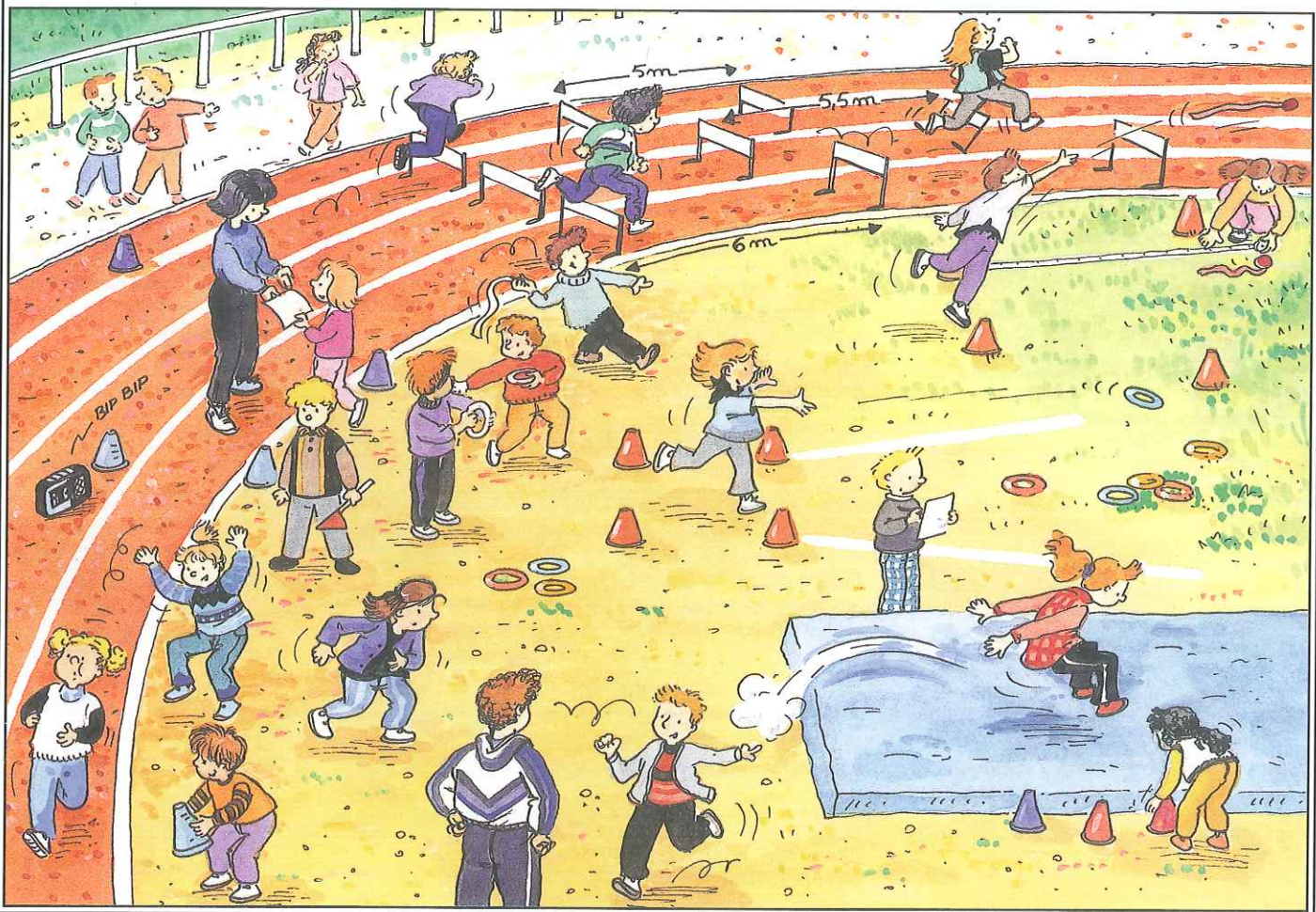
... respecter les règles liées aux contraintes de l'activité ...

Compétences disciplinaires :

... réaliser des actions plus complexes que celles de la vie quotidienne ...

... appréhender les notions de déplacement, durée, vitesse ...

... apprécier l'intensité des efforts ...





Courir vite

Objectifs : avoir un départ réactif et courir la plus grande distance possible en six secondes.

Matériel : deux cônes indiquent le départ, un plot repérable pour chaque élève, une cassette-son avec un signal de départ suivi, six secondes plus tard, d'un double-bip.

Consigne : au signal sonore, s'élaner pour courir le plus loin possible.

Déroulement : le premier élève du groupe se place entre les deux plots et, au signal, s'élance. Le deuxième du groupe observe le respect du départ et signale les faux départs. Lorsque le second bip retentit, un troisième enfant indique la distance parcourue en posant le plot. Lors des essais successifs, si la distance franchie est plus grande, on déplace le plot pour mémoriser la meilleure performance de chacun.

Franchir les haies

Objectif : avoir une course régulière entre les obstacles.

Matériel : deux cônes pour matérialiser le départ ; trois couloirs dans lesquels trois haies basses (maximum 50 cm) sont placées à intervalles réguliers et respectivement à 5 puis 5,50 ou 6 mètres.

Consigne : s'élaner au signal sonore, courir et franchir les trois haies de son couloir.

Déroulement : les enfants effectuent des passages successifs et réalisent au moins deux essais par couloir. Ils doivent progressivement identifier l'intervalle où ils n'ont besoin que de trois foulées entre chaque haie.

Lancer une comète

Objectifs : découvrir le geste du lancer et observer la trajectoire de l'engin.

Matériel : une latte limite la course d'élan, quatre cônes déterminent la zone de lancer ; une comète (balle mousse munie d'une queue en ruban de 40 cm permettant de visualiser la trajectoire pour une récupération rapide), un plot repérable par enfant, un décimètre.

Consigne : courir pour lancer la comète au-

dessus de la tête, le plus loin possible dans la zone délimitée par les plots.

Déroulement : le premier élève court jusqu'à la latte et lance sa comète. Le second joueur place un plot pour matérialiser le point d'arrivée de la comète qu'il ramasse pour agir à son tour. Lorsqu'un élève améliore sa performance, son plot est avancé en conséquence. À la fin du temps d'activité, les enfants mesurent leur record qu'ils indiquent dans leur livret personnel.

Lancer un petit cerceau

Objectif : rechercher un geste efficace pour un lancer sans élan.

Matériel : six plots dont quatre délimitent la zone du lanceur et deux l'espace de réception, un cerceau de petite taille.

Consigne : sans sortir de la zone délimitée, lancer le cerceau pour qu'il vole en restant horizontal.

Déroulement : les enfants se succèdent pour effectuer un grand nombre d'essais et adapter leur geste afin que le vol du cerceau soit le plus horizontal possible.

Sauter en longueur

Objectif : coordonner une impulsion (un pied) et une réception (deux pieds).

Matériel : un espace de course, trois tapis, un plot par élève, un décimètre.

Consigne : courir jusqu'au tapis pour sauter le plus loin possible et se réceptionner dessus à deux pieds.

Déroulement : le premier élève s'élance, le second dispose le plot à l'extérieur du tapis pour marquer le point de réception des talons du sauteur. À chaque essai, lorsque la performance est améliorée, le plot est déplacé en conséquence. À l'issue de l'atelier, les enfants mesurent leur résultat et le reportent dans leur livret.

FAIRE ÉVOLUER LES ATELIERS

Au cours de l'unité d'apprentissage, le contenu de chaque atelier évolue en fonction des progrès des élèves. Nous présentons ci-après les transformations possibles de l'atelier « lancer une comète ». Sauf indi-

cation, l'aménagement matériel (zones d'élan et de lancer) demeure identique.

Lancer haut

Objectif : orienter la trajectoire du lancer.

Matériel : un décimètre, un élastique et deux poteaux, un plot repérable par élève. L'élastique est tendu à deux mètres du sol environ et placé à cinq mètres de la latte (cf. dessin a). Ces distances sont adaptables aux performances des élèves.

Consigne : prendre de l'élan pour lancer sa comète au-dessus de l'élastique et le plus loin possible.

Déroulement : à l'aide du décimètre, chaque enfant place son plot à la distance réalisée lors de la première séance. Le premier élève prend son élan pour lancer la comète au-dessus de l'élastique ; si elle retombe au-delà du plot, il l'avance. À la fin de l'atelier, chacun reporte son nouveau record dans le livret.

Lancer dans une cible

Objectif : lancer avec précision.

Matériel : un cerceau, une latte (cf. b).

Consigne : prendre son élan pour lancer la comète dans la cible.

Déroulement : le cerceau est posé à une dizaine de mètres de la latte et les élèves se succèdent pour réaliser le plus d'essais possible.

Se surpasser

Objectif : battre son record.

Matériel : un plot par élève, six lattes, un décimètre (cf. c).

Consigne : pendant huit minutes, effectuer un maximum d'essais en cherchant à améliorer sa performance.

Déroulement : les enfants placent leur plot à la distance réalisée lors de la situation « lancer haut », mesurée à partir de la première latte. Cinq autres lattes matérialisent des zones de lancer dont la distance augmente à chaque fois de 50 cm par rapport au plot. Ils s'exercent successivement aux six situations.

Modifier sa course d'élan

Objectif : avoir une course d'élan efficace.

Matériel : une zone de course matérialisée par des lattes formant un étroit couloir réduit à six mètres environ (cf. d).

Consignes : partir de profil, se déplacer en pas croisés pour lancer la comète le plus loin possible.

Déroulement : les élèves se succèdent pour réaliser un grand nombre d'essais sans toucher les lattes posées au sol.

Jean-Michel Hérent,

Parent d'élève, école J. Prévert,

Villeneuve d'Ascq (59) ;

Alain Polin,

Éducateur territorial, Villeneuve d'Ascq (59).

(1) Composé d'un dossier pédagogique détaillant le contenu des séquences, d'un CD permettant d'en rythmer l'organisation et de livrets d'élèves, l'outil pédagogique *Le sport au service de l'enfant singulier* a été primé lors du concours de l'innovation organisé par les Editions *Revue EPS* à l'occasion du colloque Sports et territoires, à Mâcon en 1999. **Renseignements :** Euroteam, 28 allée du Colisée, 59650 Villeneuve d'Ascq, tél. 03 20 05 34 58. E-mail : aeuroteam@aol.com.