

Compétences spécifiques

- ✓ Réaliser une performance mesurée
- Adapter ses déplacements à différents types d'environnement
- S'affronter individuellement 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 et construire des règles de vie collective

CYCLE 3

ATHLÉTISME

Cette fiche présente une séance.



Parmi les trois disciplines de l'athlétisme (course, saut, lancer), le saut en hauteur nécessite l'enchaînement dynamique d'actions motrices maîtrisées.

L'organisation en ateliers privilégie le volume d'activité des élèves en visant l'acquisition des trois composantes motrices spécifiques de la discipline.

Objectifs

Sauter haut nécessite de surmonter trois difficultés différentes :

- rechercher son pied d'appel,
- orienter et accélérer sa course d'élan,
- prendre son appel et s'élever.

L'enchaînement de ces actions est la clef de la réussite.

Matériel

Pour chaque groupe, un sautoir (poteaux, élastique, blocs de mousse ou sable épais régulièrement ratissé) ; des plots, des foulards, un tremplin, etc.

Tenue des élèves

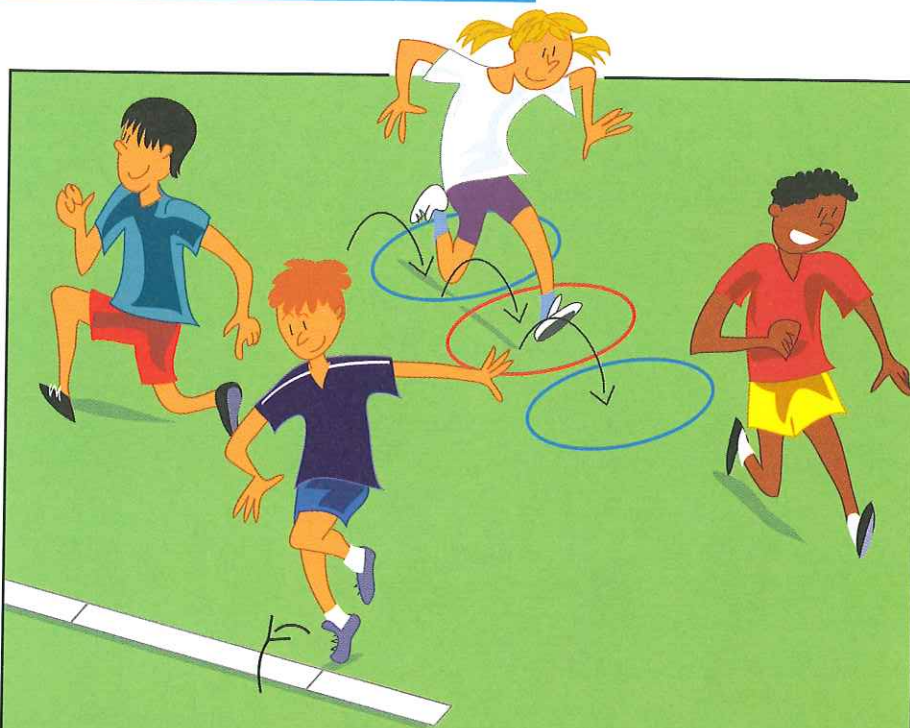
Des vêtements n'entravant pas l'action, des chaussures de sport bien lacées pour éviter toute torsion de la cheville.

LE DÉBUT DE LA SEANCE

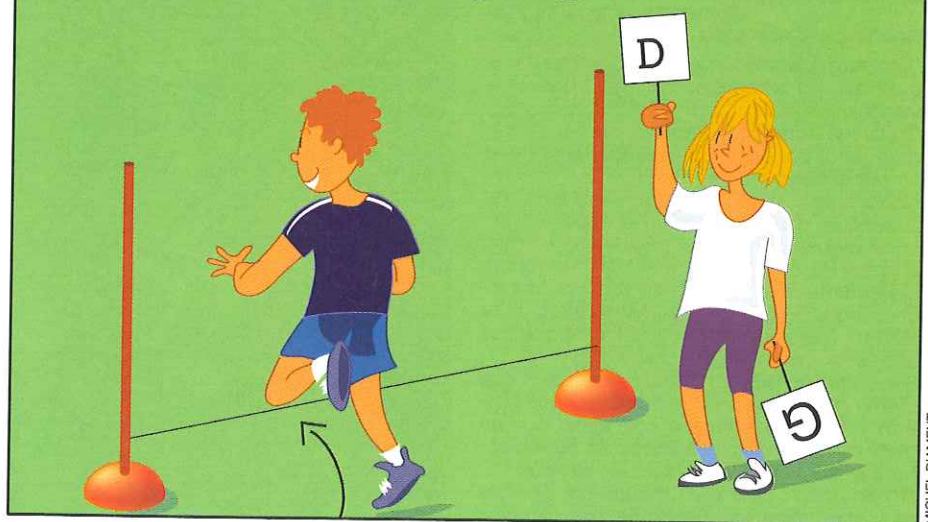
Organisation

Différents types d'exercices sont proposés pour favoriser la préparation articulaire et foncière afin que les élèves soient dans une disponibilité physique leur permettant d'aborder les enjeux de l'activité : coordonner course, impulsion, franchissement et réception :

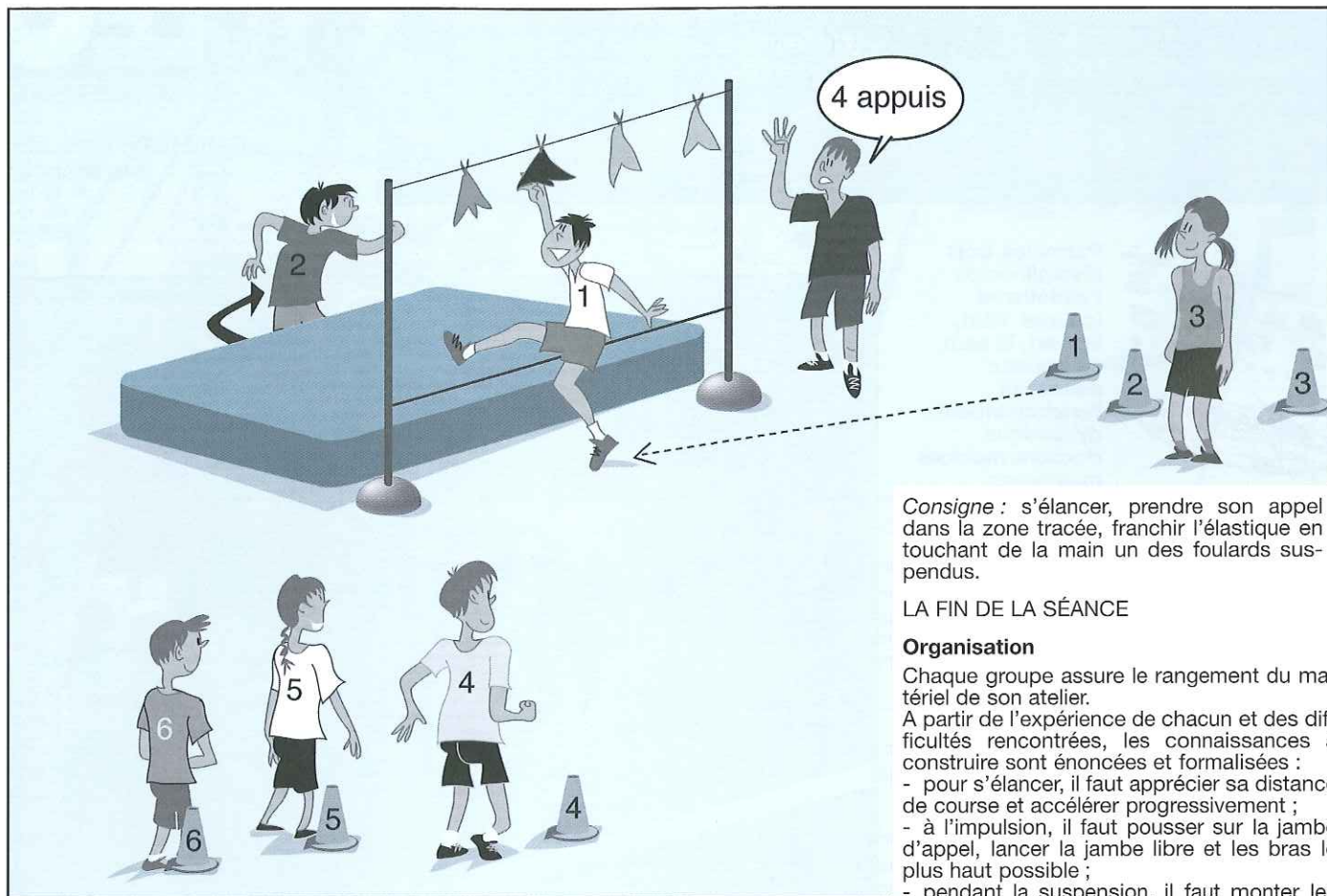
- des parcours alternant course et sauts : courir dans toutes les directions et, à chaque fois que l'on croise une ligne tracée au sol, la franchir par un saut à cloche-pied ; des itinéraires multi-bonds dans des cerceaux, etc.
- des jeux pour se réceptionner : courir, au signal sauter haut et se stabiliser sur deux pieds, accroupi, sur un pied, sur l'autre, etc.



Je, tu, il ou elle saute haut



PAR M. MAIRESSE



Consigne : s'élancer, prendre son appel dans la zone tracée, franchir l'élastique en touchant de la main un des foulards suspendus.

LA FIN DE LA SÉANCE

Organisation

Chaque groupe assure le rangement du matériel de son atelier.

A partir de l'expérience de chacun et des difficultés rencontrées, les connaissances à construire sont énoncées et formalisées :

- pour s'élancer, il faut apprécier sa distance de course et accélérer progressivement ;
- à l'impulsion, il faut pousser sur la jambe d'appel, lancer la jambe libre et les bras le plus haut possible ;
- pendant la suspension, il faut monter les jambes à la hauteur du bassin pour franchir l'élastique à l'horizontale ;
- pour la réception, il faut rester équilibré.

LE CORPS DE LA SÉANCE

Organisation

Les élèves sont répartis par groupe de niveau pour pouvoir adapter les situations. Chaque équipe fait évoluer l'aménagement initial pour réaliser trois ateliers successifs pour chacun desquels le temps d'activité est de 10 minutes environ.

Rechercher son pied d'appel

Dispositif : l'élastique est suffisamment bas pour que les enfants ne craignent pas de le franchir.

Consigne : partir de face et sauter (appel d'un pied) par-dessus l'élastique puis revenir sur le côté.

Observation : le maître ou un élève annonce à chaque passage le pied d'appel utilisé. Lorsqu'après plusieurs passages, le pied d'appel de chaque élève semble confirmé, les enfants sont répartis en deux équipes : ceux dont le pied d'appel est le gauche se placent à droite en regardant l'élastique, les autres se mettent à gauche.

Seconde consigne : après quelques pas d'élan d'une course orientée à 45° par rapport au sautoir, prendre son appel sur un pied pour franchir l'élastique et se réceptionner sur l'autre pied (saut en ciseau).

Observation : si le pied d'appel ne semble pas confirmé (appel avec le pied le plus

proche de l'élastique), on reprend la première situation.

S'élancer

Dispositif : chaque élève dispose d'un plot reconnaissable.

Consigne : répéter plusieurs courses d'élan afin de réaliser la plus efficace avec une prise d'impulsion optimale. Matérialiser son point de départ avec son plot.

Observation : compter le nombre de foulées entre le plot et l'impulsion

Seconde consigne : réduire la longueur de l'élan à 5 ou 7 pas et accélérer la course. Ajuster la position du plot de départ en conséquence.

Observation : les effets de l'accélération de la course sur la longueur de l'élan.

S'élancer et s'élever

Dispositif : une zone d'appel de 30 cm de largeur est tracée devant l'élastique.

Consigne : s'élancer depuis son point de repère, prendre son appel dans la zone matérialisée, franchir l'élastique et se réceptionner.

Observation : l'impulsion doit être plus importante pour franchir l'élastique mais les enfants se concentrent sur le respect de la zone d'impulsion et regardent le sol.

Second dispositif : des foulards sont suspendus au-dessus de l'élastique.

UN BAREME DE COTATION

Adaptable en fonction des acquis des élèves, le barème indicatif ci-après permet d'évaluer les performances des élèves.

		Garçons	Filles
CE 2	1 point	Moins de 0,60 m	Moins de 0,50 m
	2 points	De 0,60 à 0,65 m	De 0,55 à 0,60 m
	3 points	De 0,65 à 0,70 m	De 0,60 à 0,65 m
	4 points	De 0,70 à 0,75 m	De 0,65 à 0,70 m
	5 points	0,75 m et plus	De 0,70 m et plus
CM 1	1 point	Moins de 0,60 m	Moins de 0,50 m
	2 points	De 0,60 à 0,70 m	De 0,60 à 0,70 m
	3 points	De 0,70 à 0,80 m	De 0,70 à 0,80 m
	4 points	De 0,80 à 0,90 m	De 0,80 à 0,90 m
	5 points	0,90 m et plus	Plus de 0,90 m
CM 2	1 point	Moins de 0,70 m	Moins de 0,60 m
	2 points	De 0,70 à 0,80 m	De 0,60 à 0,70 m
	3 points	De 0,80 à 0,90 m	De 0,70 à 0,80 m
	4 points	De 0,90 à 1,00 m	De 0,80 à 0,90 m
	5 points	1,00 m et plus	0,90 m et plus

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

Cette fiche, ainsi que celle page 21, 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.

N.D.L.R. Pour d'autres fiches concernant l'athlétisme au Cycle 3, lire également *EPS 1 n° 61, 64, 66, 84, 91, 99, 103, 104.*