



L.R.A.A.

COMITE DEPARTEMENTAL D'ATHLETISME
DU BAS-RHIN



Il faut sauver la princesse Cunégonde

AUTEUR : LICHTLE Thierry, C.T.S

En collaboration avec :

LOGEART Isabelle, Professeur à l'UFR STAPS

Et ALBERT Laetitia, animatrice départementale

SOMMAIRE

I- PRESENTATION	P.1-2
II-LES PRE-REQUIS SELON LES DISCIPLINES	P.3-6
A- LES PRE-REQUIS DES COURSES	P.3
B- LES PRE-REQUIS DES SAUTS	P.4
C- LES PRE-REQUIS DES LANCERS	P.5-6
III- LES DIFFERENTS DOCUMENTS	P.7-30
A- DOCUMENT COURSE	P.7-14
B- DOCUMENT SAUT	P.15-22
C- DOCUMENT LANCER	P.23-30
IV- ORGANISATION PRATIQUE	P.31-33
A- TYPE D'ORGANISATION SPATIALE	P.31
B- ORGANISATION FIN DE SEANCE	P.32
C- FICHE ELEVE	P.32-33

Il faut sauver la princesse Cunégonde !

I- PRESENTATION

Il s'agit d'un projet permettant de faire découvrir et apprendre aux enfants les différents pré-requis des sauts, des lancers et des courses, à travers une histoire.

Les enfants vont passer dans différents ateliers réalisables seul, en binôme ou par équipe dans lesquels ils s'auto évalueront. Ces ateliers sont au nombre de 8 à 10.

(Nous nous sommes appuyés sur le projet existant Cunégonde, basé sur les pré-requis des lancers. Nous avons décidé de l'adapter en y ajoutant les fondamentaux des courses et des sauts d'où le nom de Cunégonde 2).

BUT pour les enfants : comptabiliser des écus au cours de chaque atelier, celui qui en aura le plus aura le privilège de sauver la princesse.

BUT pour les enseignants : faire varier un maximum les séances, (au travers d'exercices variées et ludiques) pour que les enfants ne se lassent pas et qu'ils puissent faire l'apprentissage de tous les pré-requis nécessaires à l'athlétisme.

Les séances s'adressent à des enfants de l'école primaire. Elles se présentent sous la forme d'un parcours athlétique (gammes d'exercices à enchaîner). Elles consistent en une approche variée et multidisciplinaire des lancers (au moyen d'engins variés et sans danger), des courses et des sauts, dans un cadre attrayant et avec le support d'une légende.

Pour mettre en place ce parcours, vous disposerez d'un document course, saut, lancer, dans lequel figure chaque atelier de l'histoire.

Pour faciliter votre tâche, nous avons décidé de garder pour chaque discipline le même nom d'atelier qui peut se décliner en course, saut et lancer.

Ce sera donc à vous de construire le parcours en respectant le nombre d'ateliers et en sélectionnant à votre guise les situations courses, sauts et lancers.

Exemples de possibilités :

- Construire un parcours uniquement avec des courses, des lancers ou des sauts.
- Construire un parcours mêlant 2 à 3 situations de chacune des disciplines athlétiques.

Déroulement et légende :

Après un échauffement rapide, rassemblement des enfants qui se groupent 2 par 2 par affinités ou seul, (c'est à l'enseignant de choisir) et présentation du jeu. *Nous sommes au moyen âge, dans mon royaume. Je suis le vieux roi Childebert et je suis très malheureux. Ma fille, la belle princesse Cunégonde, a été enlevée par mon pire ennemi, le sorcier Gargamel l'Ancien, et il la tient captive dans son château, une ruine au sommet d'une haute montagne, très loin d'ici. Je suis trop vieux pour partir à son secours, car le chemin est très long et semé d'embûches de toutes sortes, ravins, dragons, pièges ... J'ai décidé de former des chevaliers pour aller la sauver. Ceux ci devront être braves, forts, rapides, mais aussi adroits, précis, malins ! Nous sommes tous réunis aujourd'hui pour choisir ce ou ces braves. Vous allez devoir parcourir mon royaume et subir plusieurs épreuves, et les les meilleurs d'entre vous seront faits chevaliers et iront sauver ma fille.*

Suit une découverte des ateliers, avec pratique et explications à chaque fois, et lecture de la fiche correspondante.

Dans une troisième étape, les participants vont effectuer une découverte minutée des ateliers (3 mn par atelier), afin de se familiariser avec les exercices, repérer les difficultés, (choisir les distances et les engins optimaux pour les lancers).

La quatrième étape consiste à effectuer le parcours seul ou en binôme.

Présentation du parcours :

Il se présente sous la forme d'une suite d'ateliers de jeux, à mettre en place sur un stade, dans un gymnase, ...

II- LES PRE-REQUIS SELON LES DISCIPLINES

A-LES PRE-REQUIS DES COURSES

Fondamentaux de la course :

- Courir en cycle antérieur
- Placer les bras et la tête dans l'axe
- Courir droit
- Courir sans bruit sur l'avant-pied
- Etre capable d'enchaîner ou d'effectuer différents mouvements pendant une course

Course de longue durée :

- Gérer sa course
- Ne pas faire de bruit : appuis en plante
- Ventiler par la bouche : souffler par la bouche et longtemps

Course de vitesse :

- Être immobile au départ
- Franchir la ligne en pleine vitesse
- Courir droit
- Placer la tête et les bras dans l'axe
- Être en flexion au départ

Course de haies :

- Franchir et ne pas sauter
- Impulser un pied puis retomber sur l'autre
- Ne pas s'arrêter devant l'obstacle : enchaîner
- Prendre une impulsion lointaine
- Placer les bras
- Placer la jambe de retour sur le côté
- Ne pas piétiner

Course de relais :

- Etre capable d'enchaîner ou d'effectuer différents mouvements pendant une course
- Donner et recevoir (seul ou à 2) un témoin par le bas
- Recevoir pieds orientés dans l'axe
- Recevoir et donner en courant

B- LES PRE-REQUIS DES SAUTS

Fondamentaux des sauts :

- Sauter 1 pied
- Différencier 1 pied → 2 pieds
1 pied → 1 pied
2 pieds → 1 pied
- Sauter dans différentes directions : vers l'avant, vers le haut
- Différencier les types de bonds

Saut en hauteur :

- Sauter vers le haut
- S'aider des bras
- Enchaîner une course d'élan et une impulsion 1 pied
- Impulser un pied puis retomber sur l'autre

Saut en longueur :

- Sauter vers l'avant
- Se trouver en position fente en l'air
- Tomber sur les 2 pieds
- Enchaîner course/impulsion

Triple bonds/penta bonds :

- Enchaîner les bonds
- S'aider des bras
- Courir et enchaîner les différents bonds

Saut à la perche :

- Découvrir l'intérêt de l'engin
- Sentir le renvoi de la perche

C-LES PRE-REQUIS DES LANCERS

Fondamentaux des lancers : pour une approche motivante et adaptée

Tout ce qui vole, plane, grimpe dans le ciel, suscite une sensation de plaisir chez l'enfant. Bon nombre de jeux codifiés ou spontanés font intervenir les lancers sous toutes leurs formes. Cette pratique ludique est un bon support au développement des aptitudes motrices (coordination, adresse, latéralisation, orientation dans l'espace, etc.) et des capacités physiques (vitesse, souplesse, force, etc.). Il est fondamental cependant que le niveau d'exigence technique soit en rapport étroit avec les aptitudes motrices et le stade du développement perceptif et moteur de l'enfant.

À l'école primaire, la pratique des lancers dans le cadre de situations pédagogiques adaptées et ludiques se révélera d'une grande richesse, à condition de définir les objectifs précis des apprentissages. La motricité des enfants étant encore balbutiante, il me paraît illusoire de vouloir apprendre une technique, préférable de découvrir les principes fonctionnels de base des lancers et d'améliorer les capacités de réalisation.

Ces principes fonctionnels de base sont :

- ❑ Le respect des alignements segmentaires :
(Ligne d'épaules, côté gauche, etc.)
- ❑ La mise en tension par chaînes musculaires :
(Prise d'avance du bas, arc de tension, etc.)
- ❑ L'équilibre dynamique :
- ❑ Le rythme.



Lancer de javelot (vortex) :

- Lancer à bras cassé, coude haut
- Lancer loin derrière, vite devant (en fouetté)
- Être précis

Lancer de poids (balle) :

- Être de profil
- Lancer en poussée avec un bras
- Mettre en tension les chaînes musculaires par une flexion
- Mettre le poids du corps sur la jambe du bras lanceur
- Pousser sur la jambe arrière
- Être précis : lancer devant

Lancer de disque :

- Être de profil
- Lancer en rotation avec un bras
- Être précis : lancer dans une zone située devant soi
- Effectuer un « vissage » puis un « dévissage »

Lancer de marteau :

- Sentir la vitesse d'accélération créée par l'engin au moment de la rotation
- Tourner autour d'un axe
- Maîtriser le placement du bassin et la force centrifuge

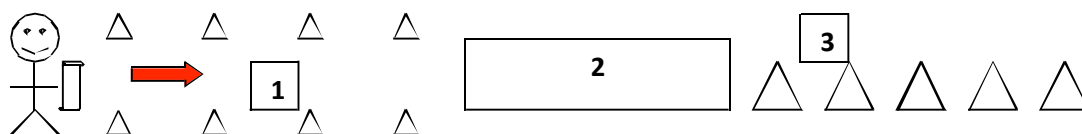
III- LES DIFFERENTS DOCUMENTS

A-DOCUMENT COURSE

Atelier 1 : Le pont maudit

Il faut faire tout le parcours avec le message secret dans la main :

- **1** Début du parcours : changement de rythme à chaque plot : courir vite, lentement, vite, ...
- **2** Puis courir sur le carton sans faire de bruit (travailler la course en plante)
- **3** Enfin, course en montée de genoux entre les plots (travail du cycle antérieur)



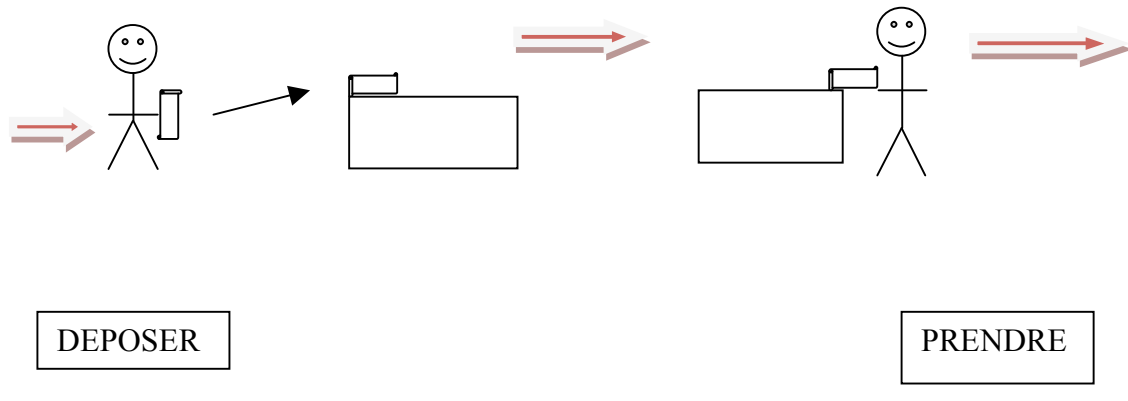
OBJECTIFS : enchaîner le parcours en privilégiant la notion de rythme et attitude de course.

Critères d'évaluation : alternance du rythme et maîtrise des appuis au sol.



Atelier 2 : La grotte du dragon

Il faut déposer le message dans la grotte (table) et en prendre un autre en courant (déposer et prendre le message à hauteur de la taille). (Relais)
Autre façon de faire l'exercice : transmettre le message à un camarade qui va aller déposer le message dans la grotte. Puis changer les rôles.



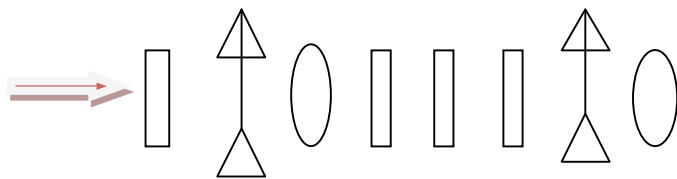
OBJECTIF : appréhender la transmission d'un passage de témoin.

Critères d'évaluations : aucune rupture dans la transmission et fluidité.



Atelier 3 : Le gué sur le fleuve

- Il faut courir
- Franchir la haie en prenant l'impulsion au niveau de la latte qui se trouve avant
- Atterrir 1 pied dans le cerceau se trouvant derrière la haie (c'est le pied différent de celui de l'impulsion).
- Puis enchaîner la course sur les lattes jusqu'à la deuxième haie
- Enchaîner 3 ou 4 haies



OBJECTIF : approche du rythme inter-obstacles sur les haies.

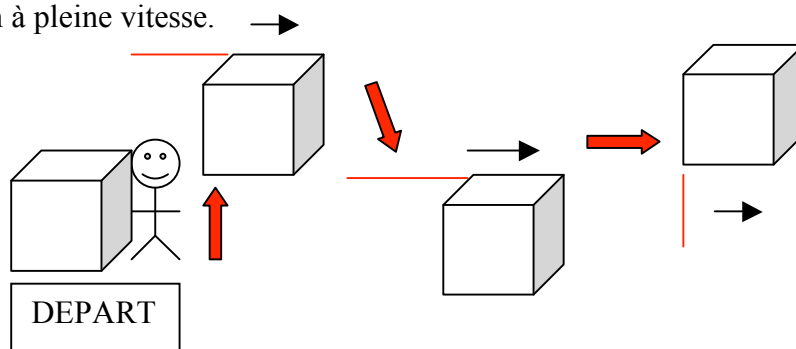
Critère d'évaluation : choix de la jambe d'impulsion.



Atelier 4 : Le village oublié

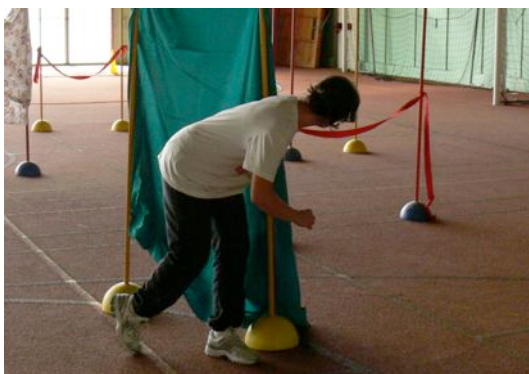
Au signal sonore courir d'une maison à l'autre et aller s'y cacher avant que ne retentisse le 2^{ème} signal.

- Partir d'une position en flexion, comme les départs de course : un pied en avant, bras opposé devant.
- Rejoindre l'autre maison le plus vite possible, il faut franchir la ligne délimitant la maison à pleine vitesse.



OBJECTIF : approche de la mise en action en vitesse avec réaction à un stimulus donné.

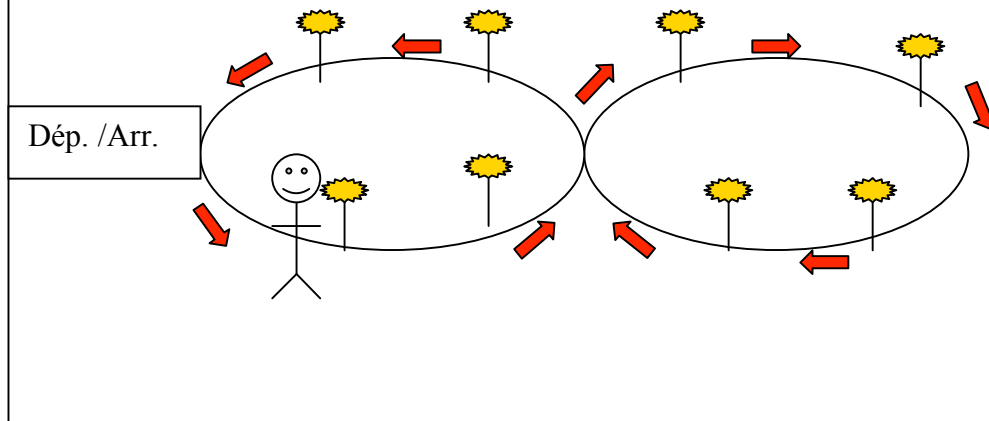
Critère d'évaluation : franchissement de la ligne avant le 2^{ème} signal.



Atelier 5 : Le défilé de la peur

Eteindre les flammes allumées par le dragon qui se trouvent tout autour du lac en courant :

- Faire le tour du lac (en forme de 8), 2 fois
- Souffler sur chacune des flammes pour l'éteindre, (la flamme est matérialisée par un morceau de feuille qui doit alors bouger).



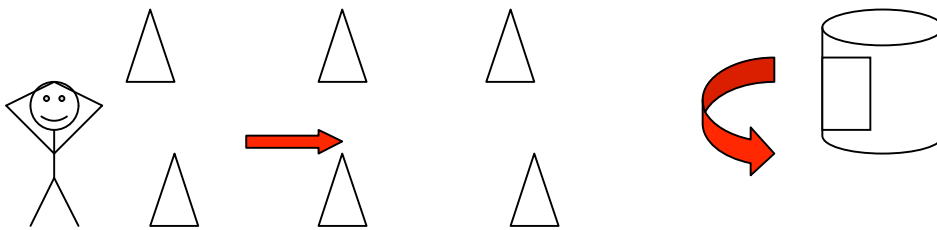
OBJECTIF : apprendre à expirer son air pendant l'effort.

Critère d'évaluation : réussir à faire bouger la feuille.



Atelier 6 : Les canons de Malendure

- Rejoindre l'abri en traversant le champ tout en se protégeant des flammes crachées par le dragon qui riposte contre les canons envoyés auparavant : courir le plus vite possible avec les mains sur la tête pour se protéger
- Regarder si le dragon est toujours là avant de s'abriter : faire le tour de l'abri en regardant en l'air mais toujours en se protégeant
- Le dragon n'est plus là, il faut retourner au départ le plus vite possible, mais cette fois les bras sont libres.



OBJECTIF : faire percevoir l'efficacité du rôle des bras pendant la course.

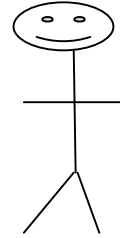
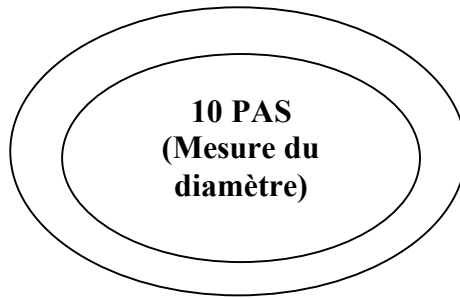
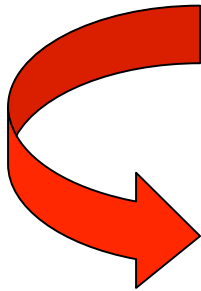
Critère d'évaluation : le chronométrage : chronométrer le passage avec les bras en l'air et sans.



Atelier 7 : La mer morte

Courir en courbe :

- Faire le tour de la mer morte le plus vite possible sans sortir du couloir : 3 fois d'un côté puis 3 fois de l'autre
- Possibilité de chronométrage
- Evolution possible : matérialiser une ligne au milieu du couloir, ils devront courir dessus.



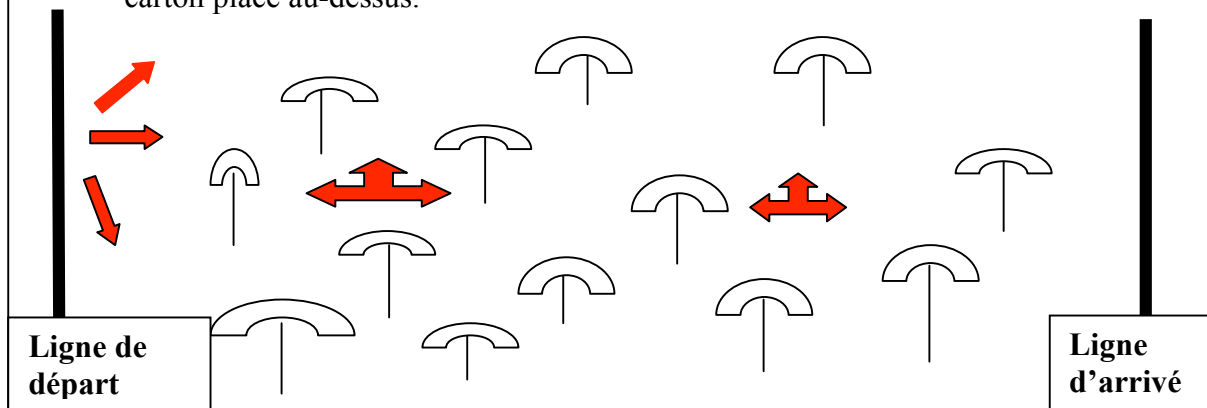
OBJECTIFS : notion d'appuis en virage et adaptation à la fréquence gestuelle.

Critères d'évaluation : maîtriser la vitesse et rester dans le couloir.



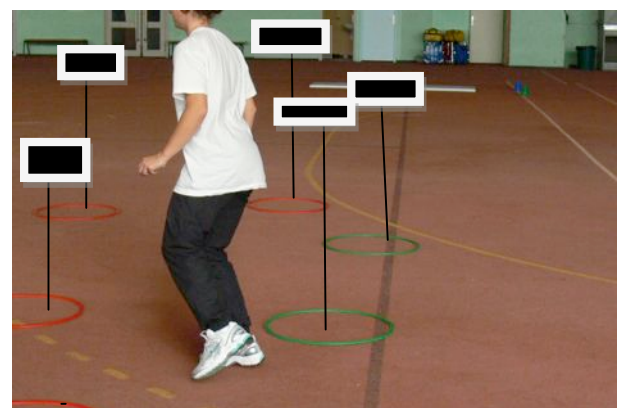
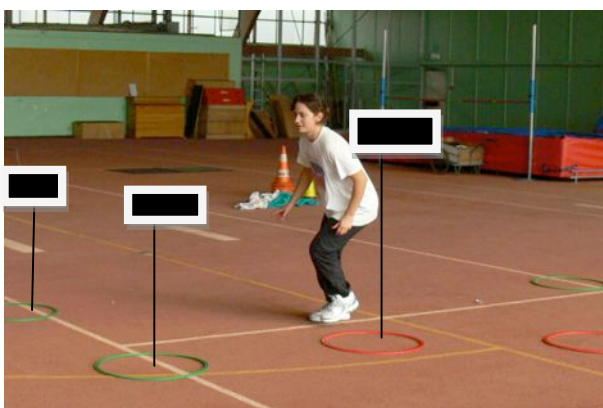
Atelier 8 : Les champignons empoisonnés

- Traverser le champ en courant tout en évitant d'écraser les champignons empoisonnés, pour cela décaler le pied sur la droite ou sur la gauche, mais ne pas enjamber le champignon. (afin que l'enfant travaille bien le changement de directions, vous pouvez matérialiser le champignon avec un constri-foot et un carton placé au-dessus).



OBJECTIF : maîtrise des appuis latéraux à l'aide du changement de direction et la prise de décision.

Critère d'évaluation : ne pas toucher l'objet matérialisant le champignon.

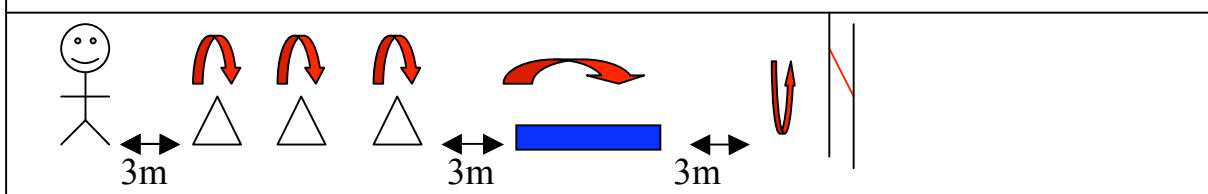


B- DOCUMENT SAUT

Atelier 1 : Le pont maudit

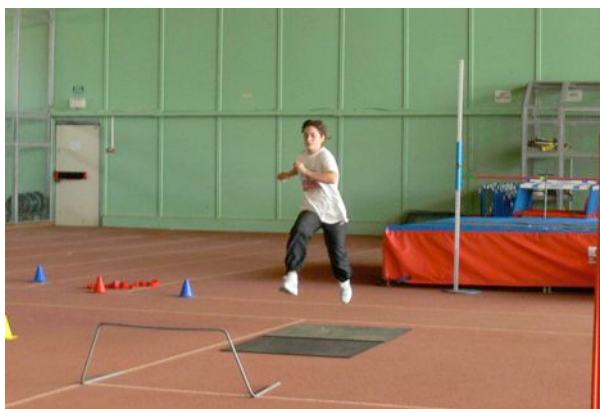
Enchaîner différents bonds :

- Rejoindre le pont en courant mais attention aux différents obstacles qui se trouvent sur le chemin :
- Les barrières : enchaînement de bonds : montées de genoux (espace de 2,5-3 pieds entre chaque plot : entre 3 et 6 plots)
- La rivière : bond vers l'avant : environ 1m50
- Le muret : bond vers le haut : entre 80cm et 1m, l'obstacle doit arriver au niveau du genou



OBJECTIF : Appréhender les différents types de sauts et les enchaîner.

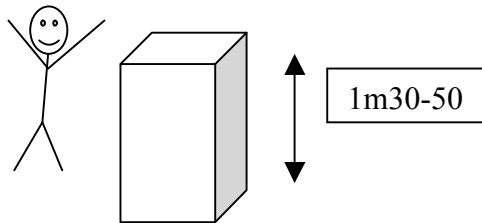
Critère d'évaluation : enchaînement sans rupture.



Atelier 2 : La grotte du dragon

Travailler la détente verticale et l'utilité des bras dans le saut vertical

- Sauter vers le haut pour apercevoir le dragon caché derrière la grotte et le narguer :
- Partir en flexion, les bras le long du corps
- Sauter en levant les bras aux oreilles
- Tout en haut, agiter les bras pour narguer le dragon
- Réception sur les 2 jambes



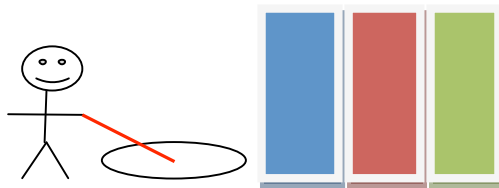
OBJECTIF : grâce à une impulsion verticale, s'élever au-dessus de la grotte.

Critère d'évaluation : s'élever le plus haut possible en utilisant les segments libres (au moins la tête pour les plus petits, voire le buste pour les plus grands).



Atelier 3 : Le gué sur le fleuve

- S'aider de la perche pour traverser la mare (bleu), le lac (rouge), ou la rivière (vert)
- Trotter avec la perche
- La planter dans le trou (cerceau) juste avant l'obstacle (tapis de sol)
- Atterrir de l'autre côté en posant un pied puis l'autre
- Main supérieure sur la perche aux alentours de 1m60



OBJECTIF : se propulser vers l'avant avec l'aide d'une perche (bâton, manche à balai).

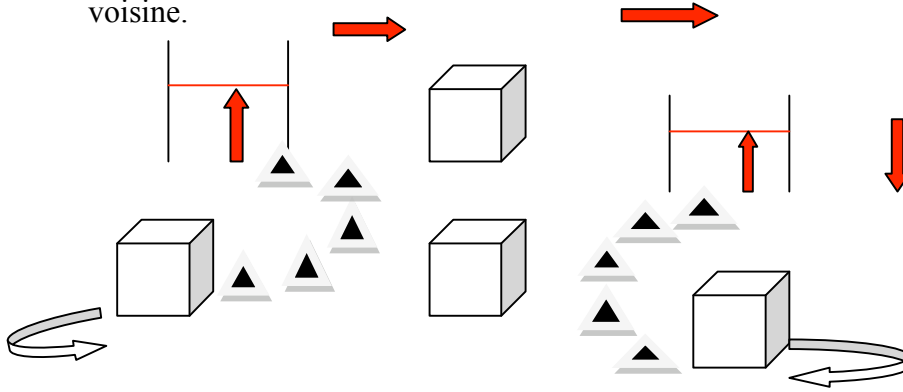
Critères d'évaluations : réussir à décoller (observer une phase de suspension), pour un droitier passer du côté droit de la perche et pour un gaucher inversement.



Atelier 4 : Le village oublié

Apprentissage de la course d'élan en courbe et saut en ciseaux des 2 côtés

- Passer derrière la maison en la contournant puis passer par-dessus la barrière fermée pour chercher le sac d'écus tombé dans le champ
- Traverser le champ, revenir dans le village et faire de même avec la maison voisine.



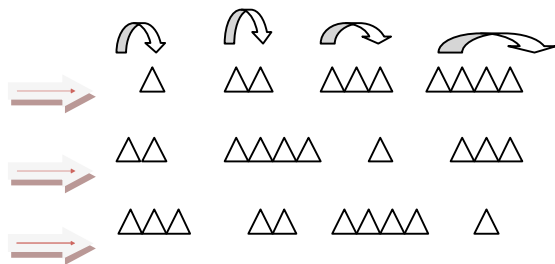
OBJECTIF : Franchir un obstacle après une course en virage. (Obstacle au niveau du genou 80cm à 1m)

Critère de réalisation : être capable de franchir l'obstacle des 2 côtés.



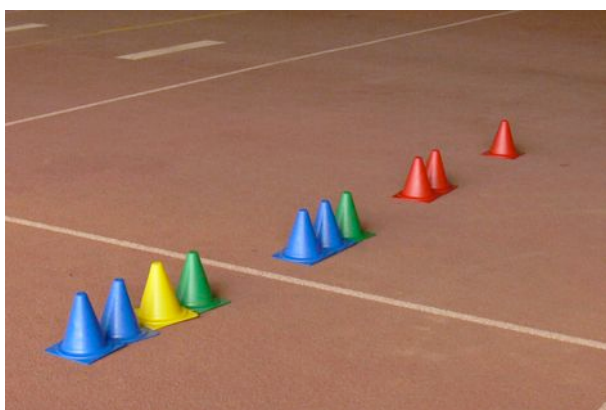
Atelier 5 : Le défilé de la peur

- Passer dans les différents parcours, en faisant attention à la difficulté qui varie.
- Partir en courant puis passer par-dessus les plots qui sont au nombre variable. (L'écart entre les plots est toujours le même soit 3 pieds, à modifier en fonction des élèves).



OBJECTIF : adapter son impulsion en fonction de la distance à franchir.

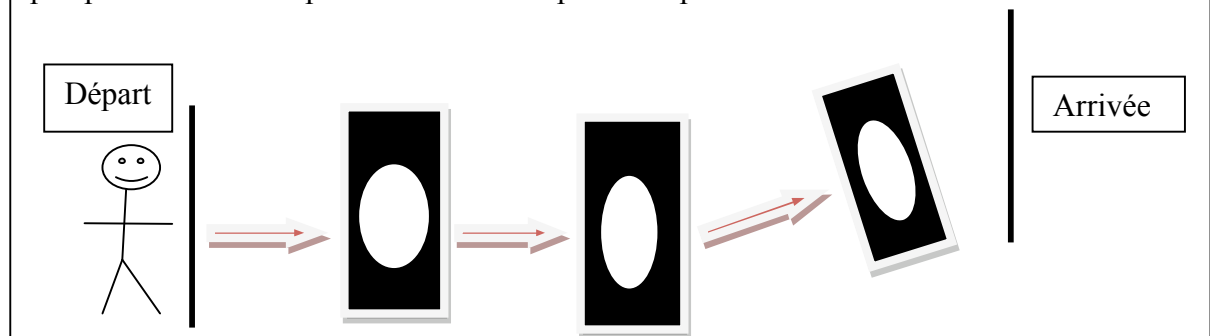
Critère d'évaluation : réussir à franchir les différents obstacles sans arrêt, il ne faut pas qu'il y ait de rupture.



Atelier 6 : Les canons de Malendure

Enchaîner courir et sauter vers l'avant

- Courir et sauter par-dessus les trous faits par les boulets de canons, pour que ce soit un peu plus difficile remplacer les cerceaux par des tapis.



OBJECTIF : enchaîner course-impulsion-saut vers l'avant.

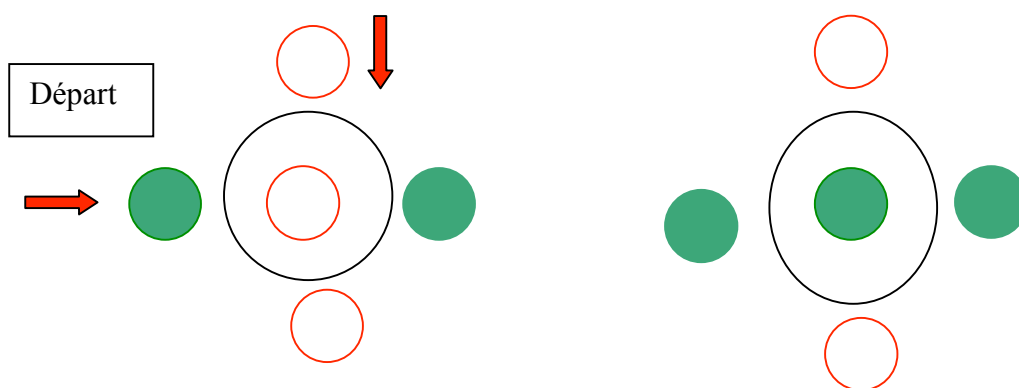
Critère d'évaluation : franchir les obstacles posés au sol sans les toucher.



Atelier 7 : La mer morte

Travailler les différentes impulsions et réceptions : soit 1 pied ou 2 pieds

- Traverser la mer de différentes façons :
- 1 pied dans les cerceaux verts, 2 pieds dans les cerceaux rouges



OBJECTIF : être capable d'alterner et d'enchaîner les impulsions 1 pied-2 pieds.

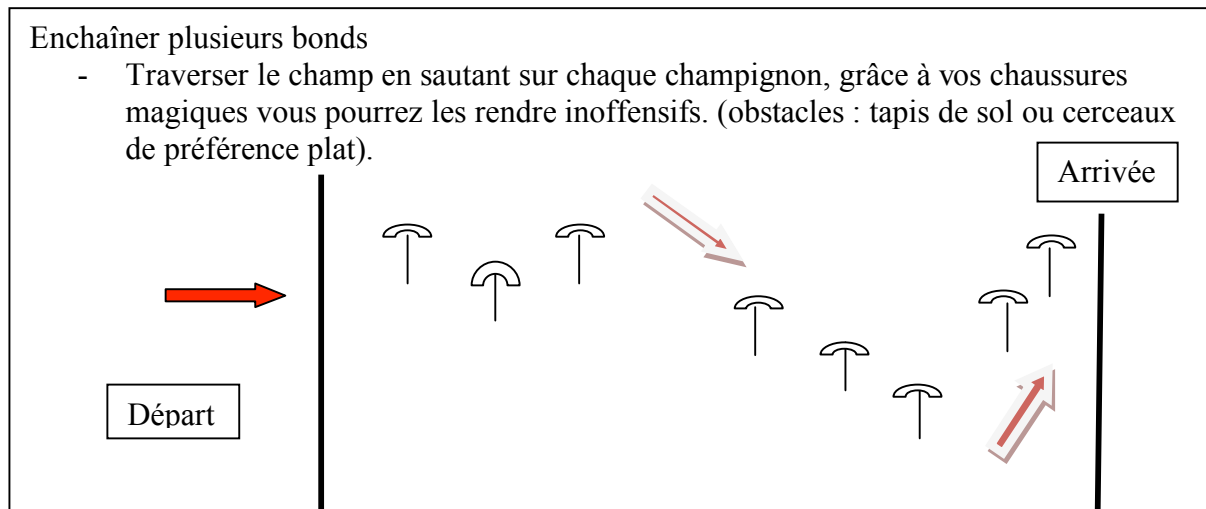
Critère d'évaluation : réussir à traverser sans se tromper (coordination).



Atelier 8 : Les champignons empoisonnés

Enchaîner plusieurs bonds

- Traverser le champ en sautant sur chaque champignon, grâce à vos chaussures magiques vous pourrez les rendre inoffensifs. (obstacles : tapis de sol ou cerceaux de préférence plat).



Objectif : rester coordonné, travail de pied et de latéralisation.

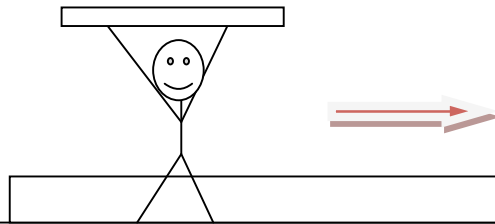
Critère de réalisation : atteindre chaque cerceau.



C- DOCUMENT LANCER

Atelier 1 : Le pont maudit

- Marcher en équilibre sur une poutre au sol



OBJECTIF : Travail d'équilibre dynamique de marche avec déroulé de la foulée vers l'avant.

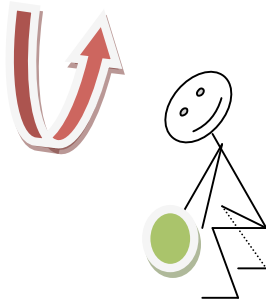
Critère d'évaluation : ne pas tomber ou sortir de la poutre.



Atelier 2 : La grotte du dragon

Travail de coordination segmentaire et de transmission d'énergie par mise en tension de chaînes musculaires.

- Lancer par enlevé arrière



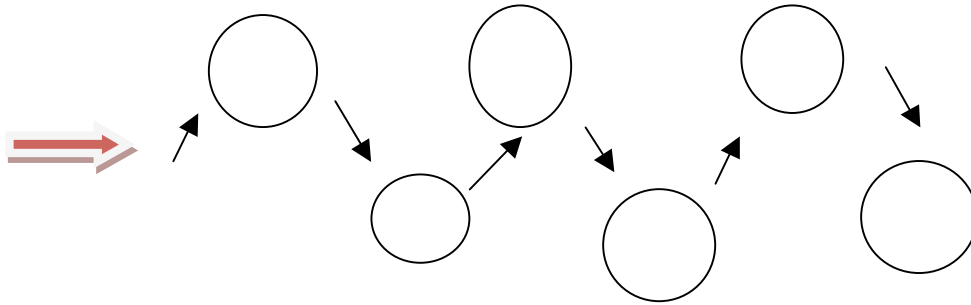
OBJECTIF : être coordonné (bras-jambes) et engager son bassin.

Critère d'évaluation : atteindre la zone (grotte).



Atelier 3 : Le gué sur le fleuve

- Se déplacer en multi bonds acycliques sur un parcours.



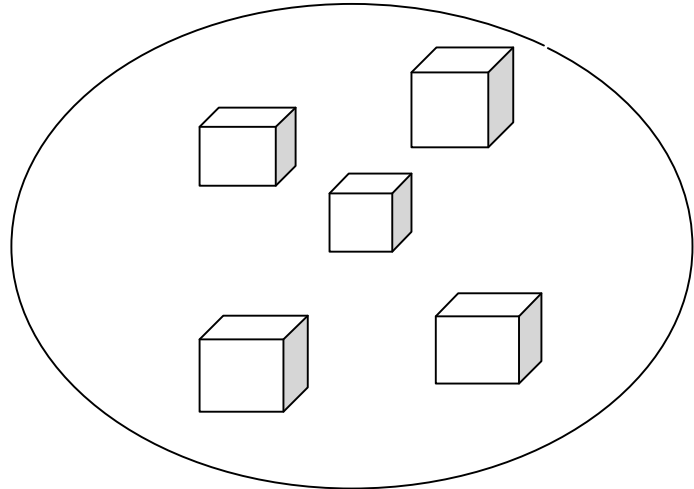
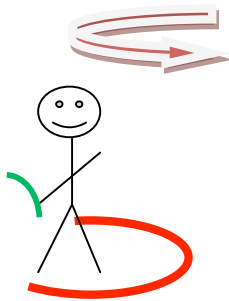
OBJECTIFS : travailler la coordination croisée, travail de pied, et de latéralisation.

Critère d'évaluation : atteindre chaque cerceau.



Atelier 4 : Le village oublié

- Lancer en rotation dans une zone délimitée, (lancer dans le village)



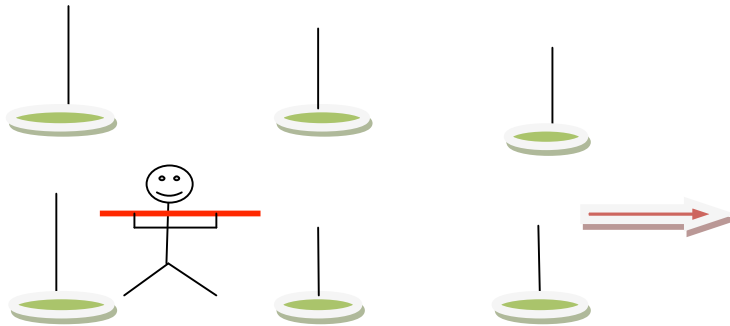
OBJECTIFS : Lancer de précision sur le principe du lancer de disque.
Alignements segmentaires, équilibre dynamique et lancer en fronde.

Critère d'évaluation : atteindre la zone.



Atelier 5 : Le défilé de la peur

- Courir en pas chassés dans un couloir étroit.



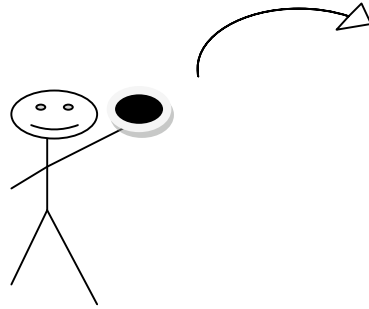
OBJECTIF : Travailler la coordination fine et la proprioception, repérage spatial et contrôle interne des alignements.

Critère d'évaluation : ne pas toucher les obstacles matérialisant le couloir.



Atelier 6 : Les canons de Malendure

Lancer en repoussé à un bras.



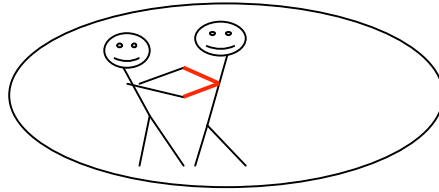
OBJECTIF : rester aligné : alignements segmentaires, mise en tension de chaînes musculaires, équilibre et précision. (Approche de la technique du lancer de poids).

Critères d'évaluation : avoir le bras tendu à la fin du lancer et atteindre la zone.



Atelier 7 : La mer morte

- S'équilibrer à 2 en se tenant les mains et tourner : déplacement en rotation autour d'un axe



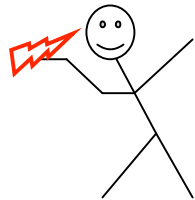
OBJECTIF : Travail en rotation forme marteau. Notion d'équilibre dynamique en rotation (équilibrage par adaptation aux forces créées par la rotation : équilibrage par rapport à un partenaire), maîtrise du placement du bassin et de la force centrifuge.

Critère d'évaluation : ne pas sortir de la zone.



Atelier 8 : Les champignons empoisonnés

- Lancer en fouetté, bras cassé, par dessus l'épaule, être précis.
- Main opposé vers le haut, elle vise l'objectif à atteindre.



OBJECTIF : Travail de lancer forme javelot, placement et mise en tension des chaînes musculaires.

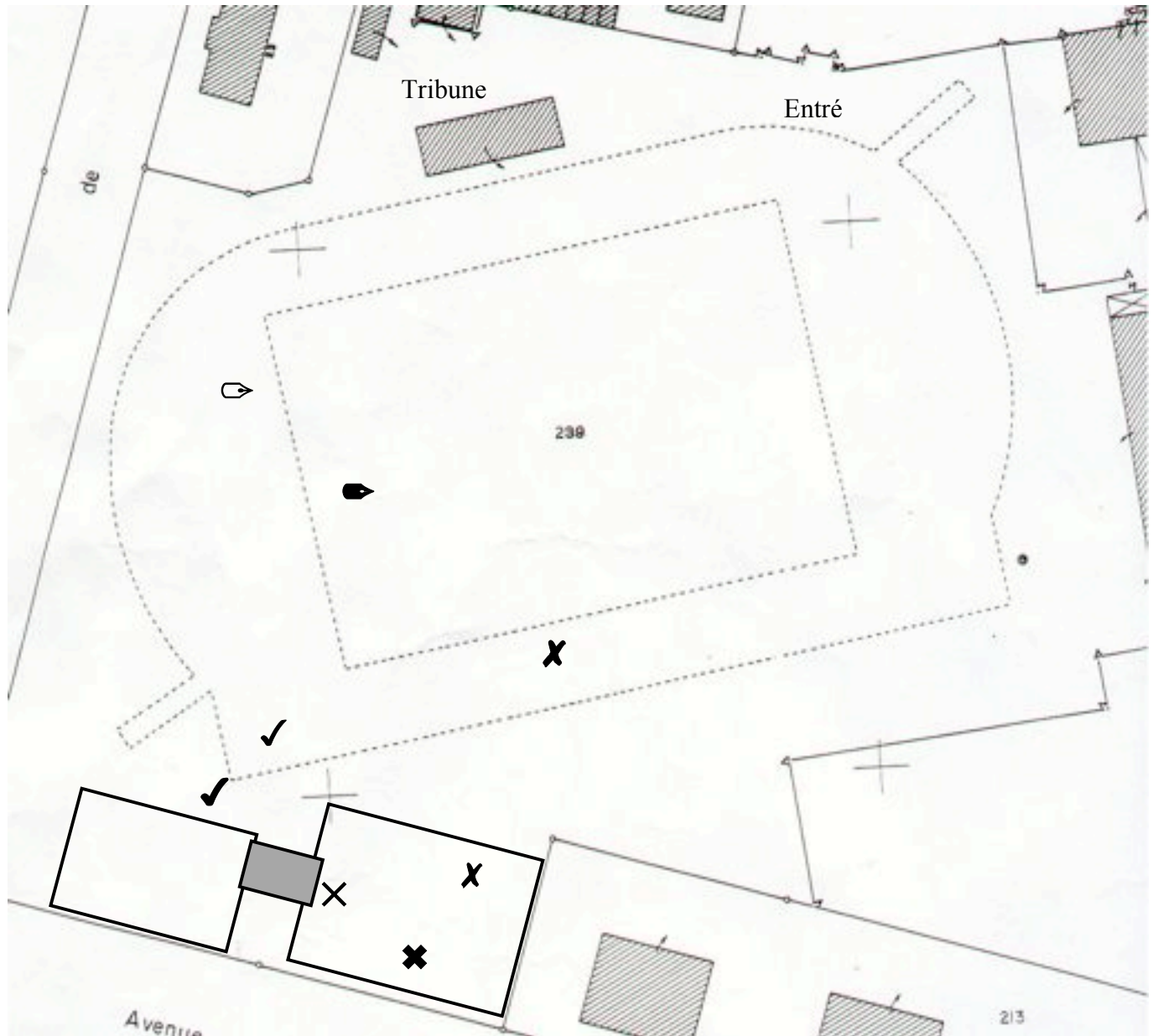
Critère d'évaluation : garder le bras cassé et atteindre la zone.



IV- ORGANISATION PRATIQUE

A-TYPE D'ORGANISATION SPATIALE

Exemple d'organisation pour le document lancer : il faut occuper un maximum l'espace.



B- ORGANISATION FIN DE SEANCE

La séance se termine par une gamme d'étirements et la lecture des résultats.

Suit un moment de discussion et de réflexion en salle de réunion, sur le thème de la séance et la pédagogie des courses, sauts et lancers en général.

C- FICHE ELEVE

Cette fiche peut être présente sur chaque atelier pour rappeler aux enfants ce qu'ils doivent faire, vous trouverez un exemple ci-après.