



Activités athlétiques C3



direction des services
départementaux
de l'éducation nationale
Haute-Marne

Equipe Eps 52

ACTIVITES ATHLETIQUES AU CYCLE 3

L'unité d'enseignement qui suit doit permettre aux élèves de construire des savoirs en athlétisme.

L'Athlète USEP cycle 3 proposé en annexe constitue une évaluation terminale à ce travail.

Elle est issue :

de la réflexion de collègues enseignants de la circonscription de Chaumont 1^{er} degré ;
des travaux de l'Equipe EPS 52.

Plusieurs documents ont alimenté cette réflexion, et en particulier :

« Activités athlétiques EPS à l'école », Equipe EPS 1^{er} degré de la Haute-Marne.

« Activités athlétiques, les courses, les sauts, les lancers », Equipe Eps de la Sarthe.

Nous remercions toutes celles et ceux qui ont contribué à l'élaboration de ce document.

Quelques précisions :

L'unité d'enseignement est construite par étapes, établies selon une progression dans les contenus et dans la mise en apprentissage des élèves avec des situations :

de découverte pour les élèves et d'évaluation diagnostique pour l'enseignant ;

de référence où l'élève évalue tout au long de ce travail ce qu'il sait faire, ses progrès, ce qu'il a appris ;

d'apprentissage où l'élève s'entraîne, apprend et progresse.

Chaque enseignant jugera du temps nécessaire à la construction de chaque savoir, en fonction de ses élèves. Une même séance ou une même situation pourra se décliner sur plusieurs séances.

Ne pas isoler les activités athlétiques les unes des autres relève d'une volonté de construire chez les élèves des savoirs disciplinaires et transversaux au service d'une compétence athlétique.

De ce fait chaque séance propose un travail en ateliers dans les trois activités : courses, sauts, lancers (C, S, L).

Pour aider à repérer le niveau des élèves, un outil d'observation et d'évaluation des élèves est proposé aux enseignants.

Cet outil pourra être utilisé dans chacune des situations d'apprentissage et plus spécifiquement lors de la phase d'évaluation diagnostique (« Mini stade ») où sont mentionnés plus précisément les comportements observables.

Enfin, il est important de préciser que cet outil a été expérimenté au cours de l'année scolaire 2010/2011 dans une classe de cycle 3 du département. Nous remercions la collègue qui nous a ainsi permis d'effectuer une nécessaire et concrète régulation.

Celle-ci n'est évidemment pas définitive et nous serons attentifs aux remarques que, nous l'espérons, vous ne manquerez pas de nous faire parvenir.

L'équipe départementale EPS 52

Activités Athlétiques au cycle 3

UNITE D'APPRENTISSAGE EN COURSES, SAUTS ET LANCERS

ETAPES	SEANCES	ACTIVITES	SAVOIRS VISES	SITUATIONS PROPOSEES	
Chacune des étapes comprend un nombre de séances qui peut être modulé en fonction des besoins des élèves	" Je découvre, j'explore, j'expérimente "	<i>Courses</i> <i>Sauts</i> <i>Lancers</i>	Réaliser des enchaînements d'actions dans les trois activités (évaluation diagnostique pour l'enseignant)	<i>Mini stade</i>	
	" J'évalue ce que je sais faire "	5	<i>Courses</i> <i>Sauts</i> <i>Lancers</i>	<i>Courir vite</i> <i>Sauter loin</i> <i>Lancer loin</i> <i>Contre la montre</i> <i>Quatre essais pour sauter loin</i> <i>Cinq essais pour lancer loin (en translation et en rotation)</i>	
	" Je m'entraîne, j'apprends, je progresse "	6	<i>Courses</i>	Réagir à un signal et créer de la vitesse : mise en action	<i>Course à handicap</i> <i>Les 3 tapes</i>
			<i>Sauts</i>	Comprendre l'importance de la course d'élan pour sauter loin	<i>Toujours aussi loin</i>
			<i>Lancers</i>	Créer une trajectoire adaptée : orientation et maîtrise	<i>Marquer des points</i> <i>Haut et loin</i>
		7	<i>Courses</i>	Créer de la vitesse : mise en action, courir droit	<i>Partir après un déséquilibre</i> <i>Le train sur les rails</i>
			<i>Sauts</i>	Enchaîner course d'élan et saut sans rupture de rythme	<i>J'étalonne ma course</i>
			<i>Lancers</i>	Créer une trajectoire adaptée : orientation et maîtrise (suite)	<i>Avec élan dans l'axe</i>
	8	<i>Courses</i>	Améliorer sa foulée	<i>King karl</i> <i>J'allonge, je raccourcis</i>	
		<i>Sauts</i> <i>Lancers</i>	Enchaîner course d'élan et saut sans rupture de rythme (suite) Lancer fort et précis	<i>J'étalonne ma course (suite)</i> <i>La pelote basque</i>	
9	<i>Courses</i>	Améliorer sa foulée (suite)	<i>King Karl (suite)</i> <i>Je pousse sur ma jambe d'appui</i>		
	<i>Sauts</i> <i>Lancers</i>	Enchaîner course d'élan et saut en accélérant Contrôler son engin pour un lancer efficace	<i>Une marque pour accélérer ma course d'élan</i> <i>Atteindre la cible avec une balle</i> <i>Atteindre la cible avec un cerceau</i>		
10	<i>Courses</i> <i>Sauts</i> <i>Lancers</i>	Terminer sa course Enchaîner course d'élan et saut en accélérant (suite) Contrôler son engin pour un lancer efficace (suite)	<i>je comble mon retard, je garde mon avance</i> <i>Une marque pour accélérer ma course d'élan (suite)</i> <i>Atteindre la cible avec une balle (suite)</i> <i>Enfiler les anneaux</i>		

Activités Athlétiques au cycle 3

UNITE D'APPRENTISSAGE EN COURSES, SAUTS ET LANCERS

		ETAPES	SEANCES	ACTIVITES	SAVOIRS VISES	SITUATIONS PROPOSEES
Chacune des étapes comprend un nombre de séances qui peut être modulé en fonction des besoins des élèves		"J'évalue mes progrès"	11	Courses Sauts Lancers	Mesurer ses progrès	Contre la montre Quatre essais pour sauter loin Cinq essais pour lancer loin (en translation et en rotation)
		"Je m'entraîne, j'apprends, je progresse"	12	Courses Sauts Lancers	Conserver de la vitesse malgré les obstacles Orienter le saut vers le haut et l'avant Enchaîner course et lancer en translation - amplitude et vitesse du geste	Rapide malgré l'obstacle Haut et loin La rivière Les zones
			13	Courses Sauts Lancers	Transmettre le témoin sans ralentir Orienter le saut vers le haut et l'avant (suite) Enchaîner course et lancer en translation - amplitude et vitesse du geste (suite)	L'horloge Plus loin La rivière (suite) Les zones (suite)
			14	Courses Sauts Lancers	Terminer sa course S'organiser en l'air pour sauter plus loin Enchaîner course et lancer en rotation - amplitude et vitesse du geste	Le duel Le saut de la marche Le pas de valse Le pas japonais
			15	Courses Sauts Lancers	Terminer sa course (suite) Enchaîner une course, des foulées bondissantes et un saut Enchaîner course et lancer en rotation - amplitude et vitesse du geste (suite)	Attrape-moi si tu peux Les cerceaux fantômes Le pas de valse (suite) Le pas japonais (suite)
		"J'évalue ce que j'ai appris, je me fixe un contrat"	16-17	Courses Sauts Lancers	Courir vite Sauter loin Lancer loin	Course de vitesse 30 ou 50 m Saut en longueur Foulées bondissantes Lancer de balles ou de cerceaux
		"J'évalue ce que j'ai appris, je compare mes performances"	18	Courses Sauts Lancers	Courir vite Sauter loin Lancer loin	Passage des tests de l'Athlète USEP cycle 3 Rencontre inter-classes ou inter-écoles

Quelques repères pour l'observation et l'évaluation

COURIR VITE

	Réagir à un signal		Courir droit			Courir "grand", améliorer sa foulée		Terminer sa course
	<i>Etre attentif au signal</i>	<i>Avoir les jambes fléchies et le poids du corps sur la jambe avant</i>	<i>Respecter son couloir</i>	<i>Regarder loin devant</i>	<i>Poser ses pieds dans l'axe de la course</i>	<i>Pousser complètement sur sa jambe d'appui</i>	<i>Conserver l'alignement pied-bassin-épaule</i>	<i>Courir au-delà de la ligne</i>
Niveau 1	Inattentif, n'est pas concentré sur le signal	Jambes tendues, poids du corps en arrière	Sort de son couloir	Tête basculée vers le haut	Pieds vers l'intérieur	Foulées étriquées	Court "cassé" vers l'avant	Ralentit et s'arrête avant l'arrivée
Niveau 2	Attentif mais pas prêt à partir	Jambes tendues, poids du corps au-dessus des pieds	Slalome dans son couloir	Regard fixé vers le sol	Pieds vers l'extérieur	Poussée insuffisante	Court penché en arrière	Ralentit avant l'arrivée
Niveau 3	Attentif et prêt à partir	Jambes fléchies, poids du corps au-dessus du pied avant	Court droit dans son couloir	Regard fixé droit devant	Pieds dans l'axe	Poussée complète	Court droit	Maintient sa vitesse jusqu'à l'arrivée

Quelques repères pour l'observation et l'évaluation

SAUTER LOIN

	Construire sa course d'élan	Orienter le saut vers le haut et l'avant		S'organiser en l'air pour sauter
	<i>Utiliser des marques pour accélérer et prendre son impulsion dans une zone</i>	<i>Pousser avec la jambe d'impulsion</i>	<i>Utiliser le genou libre et les bras</i>	<i>Ramener la jambe et les bras vers l'avant</i>
Niveau 1	N'a pas de marques ou se trompe de pied de départ. Arrive sur son pied d'appel par hasard	Ne pousse pas sur la jambe d'impulsion	Aucune action des genoux ni des bras	Pas d'action de la jambe libre en l'air
Niveau 2	A des marques mais n'accélère pas et/ou n'arrive pas régulièrement dans la zone sur son pied d'appel	Pousse, le corps "cassé"	Pointe le genou trop bas ; action des bras insuffisante	En l'air, pointe le genou, ramène la jambe mais pas les bras
Niveau 3	Attentif et prêt à partir	Pousse le corps aligné	Pointe le genou libre et les bras vers le haut et l'avant	En l'air, pointe le genou, ramène la jambe et les bras vers l'avant

Quelques repères pour l'observation et l'évaluation

LANCER LOIN

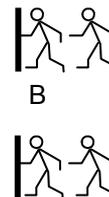
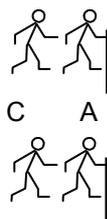
	Utiliser un élan pour enchaîner un lancer	Organiser sa course d'élan <i>Prendre un élan équilibré et efficace</i>	Etre équilibré <i>Orienter ses pieds et son bras propulseur dans l'axe</i>	Réaliser une bonne trajectoire <i>Lancer dans l'axe Lancer vers le haut</i>		Lancer avec efficacité <i>Eloigner le projectile pendant l'élan et terminer son geste loin devant</i>
Niveau 1	Lance sans élan	Elan trop lent et déséquilibré	Lance à l'amble (bras droit et pied droit devant ou pied gauche et bras gauche devant)	Aucun lancer dans le couloir médian	Lance à plat ou vers le bas, le corps cassé	Garde les épaules face au lancer
Niveau 2	Court, s'arrête ; bloque le corps pour lancer	Accélération insuffisante, voire inexistante	Lance sur un seul pied ou en l'air	La moitié au moins des lancers dans le couloir médian	Lance trop haut	Place les épaules de côté mais bras fléchi sur le côté
Niveau 3	Court et lance en plaçant bras et épaules sur les trois derniers appuis de l'élan	Accélération et positionnement des épaules et du bras propulseur avant de partir	Lance pieds et bras correctement orientés	Tous les lancers dans le couloir médian	Lance haut et loin	Epaules de côté, main loin derrière ; lance avec accompagnement du geste vers l'avant

Course

Réaliser des enchaînements d'actions

Dispositif - organisation - consignes :

- Couloirs de 15 m de long
- Equipes de 3 ou 4 coureurs, 2 équipes courent, une équipe chronomètre
- A part taper dans la main de B et prend sa place. B part à son tour taper dans la main de C et prend sa place...
- Le temps s'arrête lorsque le dernier coureur tape dans la main de A

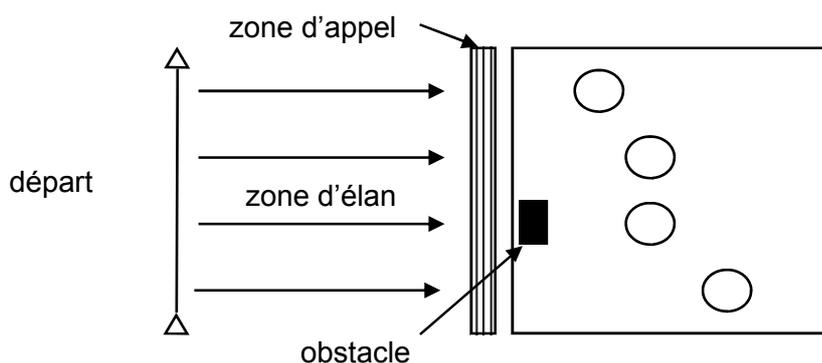
**Observer les comportements « courir droit : regarder loin devant » et « courir grand »**

Saut

Réaliser des enchaînements d'actions

« Mini-stade »**Dispositif - organisation - consignes :**

- Choisir un des 4 chemins, courir, prendre une impulsion dans la zone hachurée ; franchir la « rivière » sans la toucher et se réceptionner à pieds joints dans le cerceau

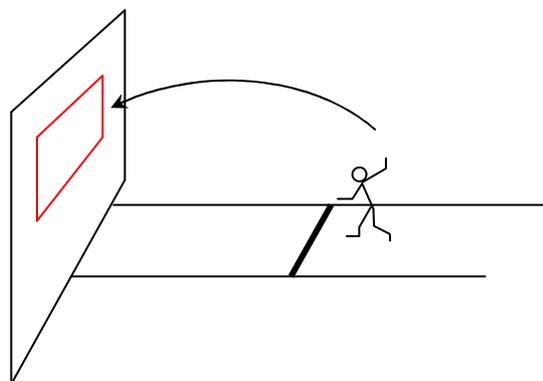
**Observer les comportements « orienter le saut » et « s'organiser en l'air »**

Lancer

Réaliser des enchaînements d'actions

« Mini-stade »**Dispositif - organisation - consignes :**

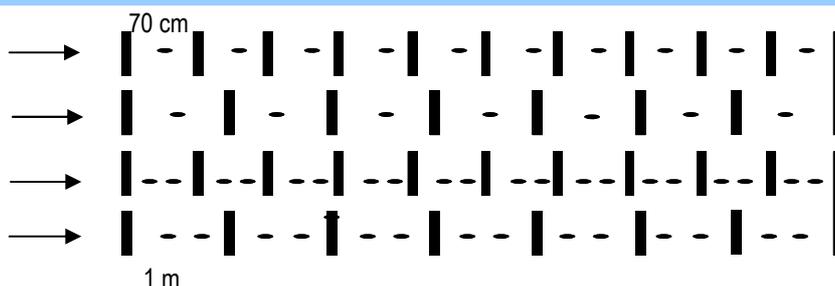
- Des balles et des cibles verticales de tailles différentes tracées au mur ou fixées
- Varier les zones de lancer (5, 6, 7 et 8 m)
- Lancer sans élan dans les cibles mises à disposition.
- Un lanceur et un récupérateur qui devient lanceur à son tour

**Observer les comportements « être équilibré » et « lancer selon une bonne trajectoire »**

Course

Réaliser des enchaînements d'actions

« Mini-stade »



Consigne :

- Effectuer le parcours avec un appui entre chaque latte
- Effectuer le parcours avec 2 appuis entre chaque latte

Observer les comportements « courir droit : poser ses pieds dans l'axe » et « courir grand »

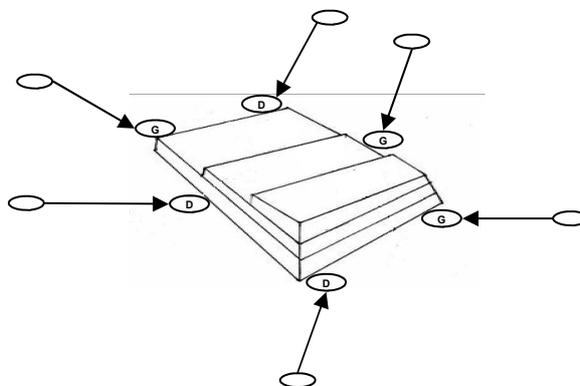
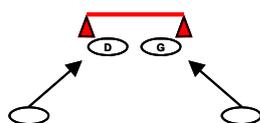
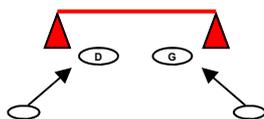
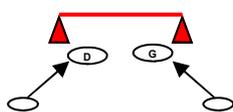
Saut

Réaliser des enchaînements d'actions

« Mini-stade »

Dispositif - organisation - consignes :

- Trois tapis de différentes épaisseurs ou 3 dispositifs de hauteurs différentes
- Des entrées permettant impulsions pied gauche (G) / pied droit (D)
- Partir du cerceau, courir, prendre une impulsion sur un pied et se réceptionner sur l'autre, debout sur le tapis ou de l'autre côté du dispositif



Observer les comportements « construire sa course d'élan »

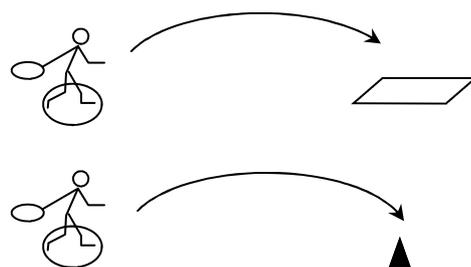
Lancer

Réaliser des enchaînements d'actions

« Mini-stade »

Dispositif - organisation - consignes :

- Des cerceaux, une cible horizontale (carré de 2m de côté) et piquet (ou cône ou jalon...)
- Varier les zones de lancer (5, 6, 7 et 8 m)
- Essayer de lancer les cerceaux dans la cible proposée et autour du piquet
- Un lanceur et un récupérateur qui devient lanceur à son tour



Observer les comportements « être équilibré » et « lancer selon une bonne trajectoire »

Course

Réaliser des enchaînements d'actions

« Mini-stade »

**Dispositif - organisation - consignes :**

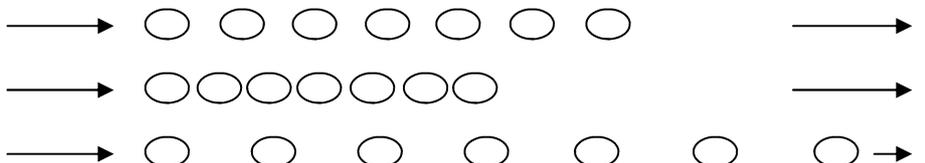
- Obstacles de tailles différentes et à intervalles irréguliers
- ➔ Effectuer le parcours en courant par-dessus les obstacles, sans les renverser

Observer les comportements « courir grand » et « orienter le saut »

Saut

Réaliser des enchaînements d'actions

« Mini-stade »

**Dispositif - organisation - consignes :**

- ➔ Effectuer chacun des parcours avec un appui dans chacun des cerceaux

Observer les comportements « courir droit : poser ses pieds dans l'axe » et « courir grand »

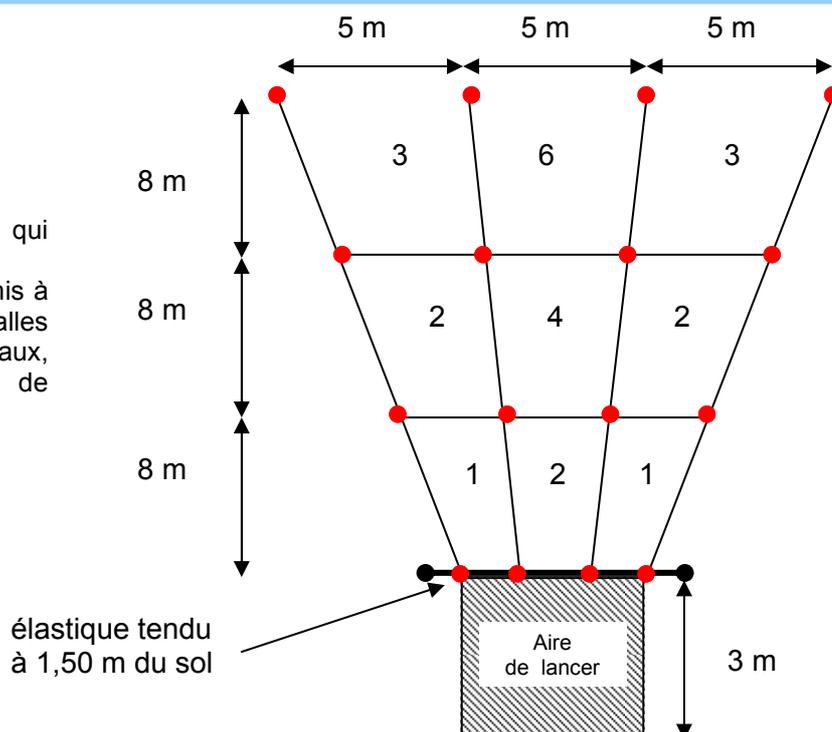
Lancer

Réaliser des enchaînements d'actions

« Mini-stade »

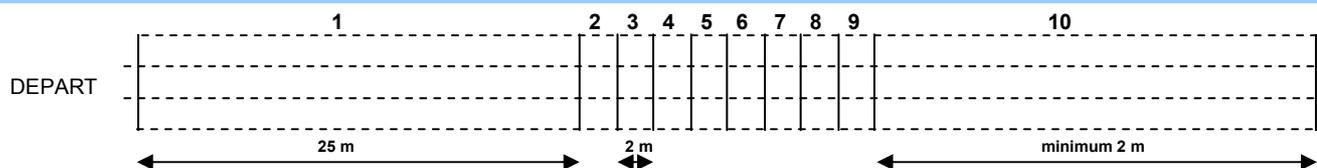
Dispositif - organisation - consignes :

- Un lanceur et un récupérateur qui lance à son tour
- ➔ Lancer avec élan les projectiles mis à disposition (balles de tennis, balles lestées, vortex, anneaux, cerceaux, javelots mousse...) et essayer de marquer le plus de points possible

**Observer les comportements « lancer loin »**

Course

Courir vite

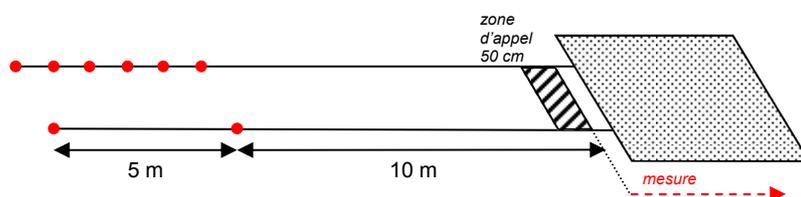
**Dispositif - organisation - consignes :**

- Prévoir plusieurs couloirs de course
 - Elèves en binômes : un coureur, un observateur
- Partir au 1er coup de sifflet et atteindre la zone la plus éloignée possible avant le 2ème coup de sifflet (6 s)
- L'observateur note la zone d'arrivée

« Contre la montre »

Saut

Sauter loin



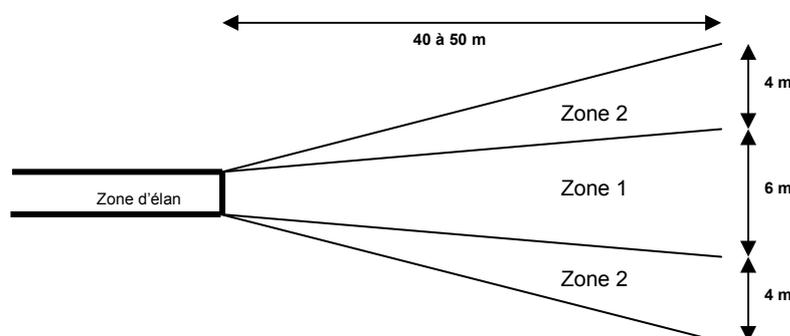
« Quatre essais pour sauter loin »

Dispositif - organisation - consignes :

- Plots, décamètre
 - Elèves en tripléte : un sauteur, un juge pour valider l'impulsion, un élève pour mesurer les 4 performances
 - Course d'élan libre entre 10 et 15 m
- Retenir les 3 meilleures performances après 4 essais
- Calculer la moyenne des 3
- Noter sa meilleure performance

Lancer

Lancer loin



« Cinq essais pour lancer loin (en translation et en rotation) »

Dispositif et organisation de la classe :

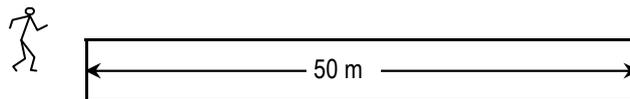
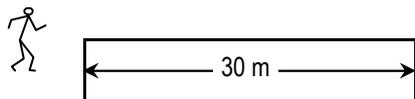
- Balles et cerceaux, décamètre
- Elèves en binômes : un lanceur, un observateur

Consignes :

- Etablir le meilleur score possible sur 5 lancers.
- Sur zone 2, nombre de points = distance
- Sur zone 1, nombre de points = distance x 2

Course de vitesse 30 ou 50 m

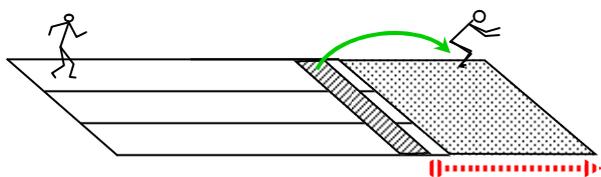
Courir vite

**Dispositif - organisation - consignes :**

- Départ arrêté
- Deux commandements : « Prêt » - Signal sonore bref
- Temps pris au 1/10. La lecture se fait au dixième supérieur
- Le starter se place derrière le ou les concurrents. Chronométrateur sur la ligne d'arrivée

Saut en longueur

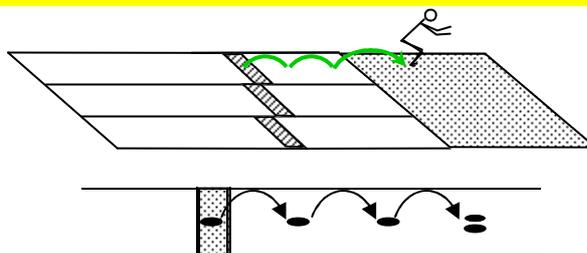
Sauter loin

**Dispositif - organisation - consignes :**

- 3 essais
- Après course d'élan, appel un pied dans une zone de 50 cm et saut
- La zone d'appel matérialisée ne doit pas être « mordue »
- La mesure s'effectue de la zone d'appel au dernier appui dans la fosse de réception

Foulées bondissantes

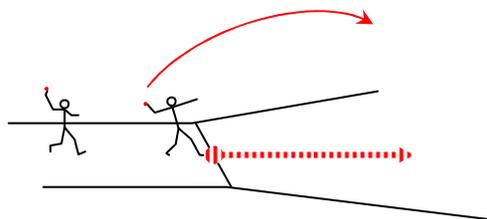
Sauter loin

**Dispositif - organisation - consignes :**

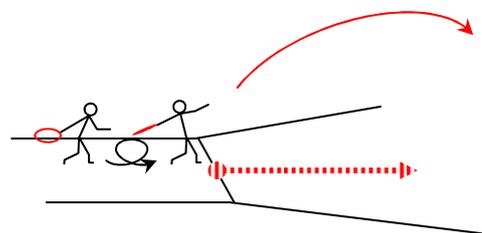
- Sauts sur terrain herbeux ou stabilisé
- 3 essais
- Après course d'élan, appel un pied dans une zone de 50 cm et 3 foulées enchaînées (4 appuis au sol à partir de l'appel)
- La zone d'appel matérialisée ne doit pas être « mordue »
- La mesure s'effectue de la zone d'appel au dernier appui dans la fosse de réception

Lancer de balles ou de cerceaux

Lancer loin

**Dispositif - organisation - consignes :**

- 3 essais
- Après une course d'élan, le lancer de balle s'effectue à bras cassé au-dessus de l'épaule
- La zone d'élan est limitée par une ligne à ne pas franchir avant ou après le lancer

**Dispositif - organisation - consignes :**

- 3 essais
- Après une course d'élan, en rotation de préférence, le lancer de cerceau s'effectue bras tendu
- La zone d'élan est limitée par une ligne à ne pas franchir avant ou après le lancer

Course

Réagir à un signal et créer de la vitesse ; mise en action

« Course à handicap »

**Dispositif - organisation - consignes :**

- Elèves répartis en duos : 1 assis - 1 debout
- Les 2 coureurs se font face
- ➔ Au signal les 2 élèves s'enfuient vers la ligne d'arrivée. Gagne celui qui a atteint le premier la ligne d'arrivée

Relances :

- ➔ Varier les positions de départ
- ➔ Changer le signal de départ (sonore, visuel, tactile)

« Les 3 tapes »

**Dispositif - organisation - consignes :**

- Elèves face à face
- ➔ B tape 3 fois dans la main de A et s'enfuit. A doit le rattraper avant la ligne d'arrivée

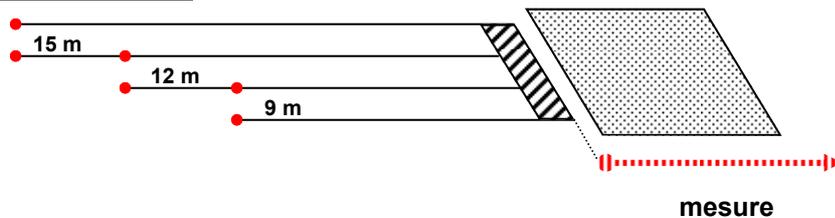
Relances :

- ➔ Par équipes face à face.
- ➔ Le pied arrière de A est en appui sur un élément fixe (starting-block, mur...)

Saut

Comprendre l'importance de la course d'élan pour sauter loin

« Toujours aussi loin »

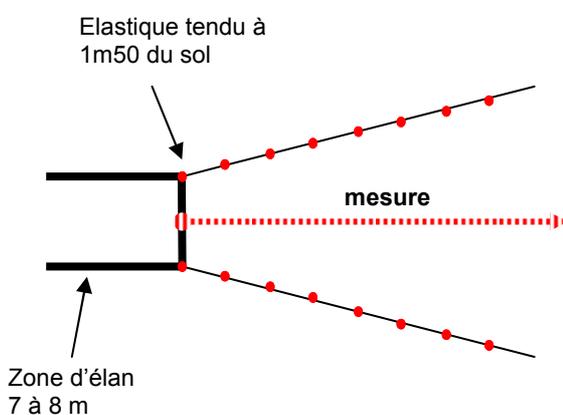
**Dispositif - organisation - consignes :**

- Matérialiser 3 zones d'élan de plus en plus courtes
- En tripléte : un sauteur, un juge, un secrétaire (mesure et note sur une fiche)
- ➔ Enchaîner 3 sauts en réduisant la course d'élan tout en essayant de conserver la performance du 1er saut

Lancer

Créer une trajectoire adaptée : orientation et maîtrise

« Marquer des points haut et loin »

**Dispositif - organisation - consignes :**

- Matérialiser une zone d'élan et une aire de lancer
- En tripléte : un lanceur, un juge, un ramasseur
- Des balles, des cerceaux, des vortex, des anneaux...

Etape 1 (sans élastique) :

- ➔ Prendre de l'élan pour lancer le plus loin possible et additionner les 4 meilleures tentatives sur 6 essais

Etape 2 (avec élastique) :

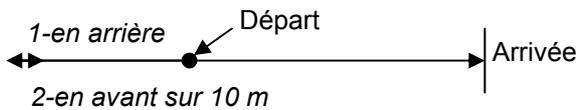
- ➔ Même consigne

Etape 3 :

- ➔ Enlever l'élastique et maintenir les performances

Course

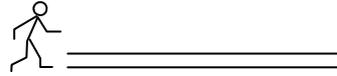
créer de la vitesse ; mise en action, courir droit

Partir après un déséquilibre**Dispositif - organisation - consignes :**

- Groupe classe ; élèves en ligne
- Matérialiser un départ et une arrivée
- ➔ Courir en arrière au premier signal puis repartir en avant au second signal jusqu'à la ligne d'arrivée

Relances :

- ➔ Varier les signaux (auditifs, visuels, zones...)
- ➔ Travail en binôme, tripléte...

Le train sur les rails**Dispositif - organisation - consignes :**

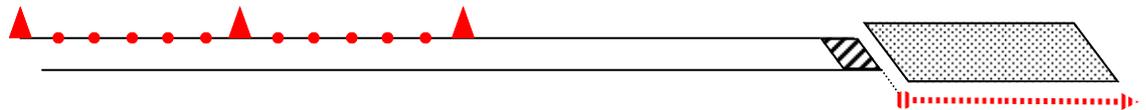
- Matérialiser des couloirs de 20 cm de large au sol
- Un coureur, un observateur
- ➔ Courir droit sans franchir les rails
- ➔ L'observateur note les erreurs

Relances :

- ➔ Varier la largeur des rails
- ➔ Réaliser une partie du parcours les yeux fermés
- ➔ Course en virage
- ➔ Course avec obstacles...

Saut

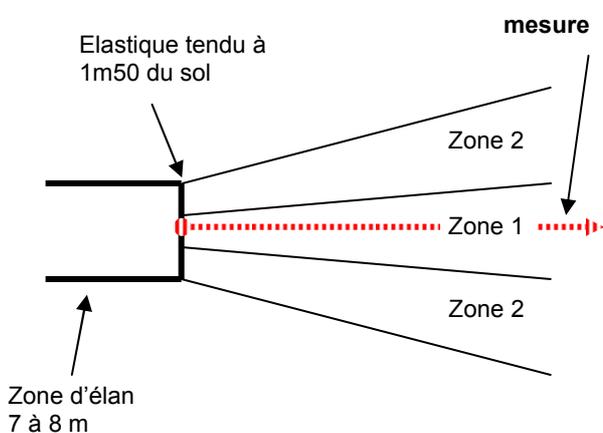
Enchaîner course d'élan et saut sans rupture de rythme

« J'étalonne ma course »**Dispositif - organisation - consignes :**

- Plots espacés entre eux de 50 cm et placés de 9 à 15 m de la zone d'appel
- En tripléte : un sauteur, un juge, un secrétaire (mesure et note sur une fiche)
- ➔ Suite à la séance 5, se placer à 9, 12 ou 15 m. Courir le plus vite possible et sauter avec le pied d'appel
- ➔ Si pied d'appel hors zone, avancer ou reculer d'un plot au saut suivant
- ➔ Arriver régulièrement dans la zone d'appel (5 fois) et mesurer alors sa course d'élan (nombre de pas entre point de départ et zone d'appel)

Lancer

Créer une trajectoire adaptée : orientation et maîtrise

« Avec élan dans l'axe »**Dispositif - organisation - consignes :**

- Matérialiser une zone d'élan et une aire de lancer
- En tripléte : un lanceur, un juge, un ramasseur
- Des balles, des cerceaux, des vortex, des anneaux...

Etape 1 (sans élastique) :

- ➔ Prendre de l'élan pour lancer le plus loin possible et additionner les 4 meilleures tentatives sur 6 essais

Etape 2 (avec élastique) :

- ➔ Même consigne

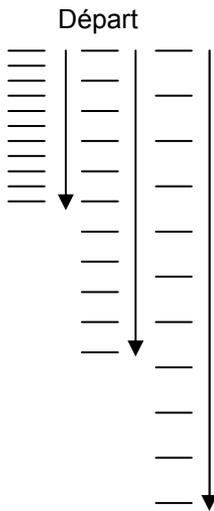
Etape 3 :

- ➔ Enlever l'élastique et maintenir les performances

Course

Améliorer sa foulée

« King Karl »

**Dispositif - organisation - consignes :**

- Plusieurs couloirs ; des lattes espacées régulièrement de 50 cm à 1 m 50 suivant les couloirs
- Matérialiser un départ et une arrivée
- 1 coureur, 1 observateur
- ➔ Effectuer le parcours le plus vite possible en posant un pied entre chaque latte

Relances :

- ➔ Courir à 2 ; modifier les intervalles...

« J'allonge, je raccourcis »

D 1	D 2
60	130
70	130
80	120
90	120
100	110
110	100
120	90
120	80
130	70
130	60
A1	A2

Dispositif - organisation - consignes :

- 2 couloirs ; lattes espacées en cm selon schémas
- 1 observateur ; un coureur
- Pour augmenter l'amplitude de mes foulées, parcours 1
- Pour augmenter la fréquence de mes foulées, parcours 2
- ➔ Courir le plus vite possible en posant un pied dans chaque intervalle, sans se désunir

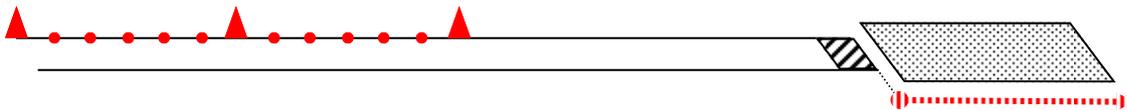
Relances :

- ➔ Augmenter le nombre d'intervalles, chronométrer le parcours, travail en pente...

Saut

Enchaîner course d'élan et saut sans rupture de rythme (suite)

« J'étalonne ma course » (suite)

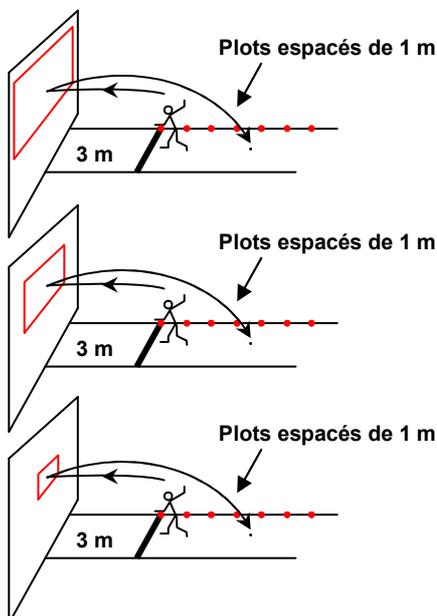
**Dispositif - organisation - consignes :**

- Plots espacés entre eux de 50 cm et placés de 9 à 15 m de la zone d'appel
- En tripléte : un sauteur, un juge, un secrétaire (mesure et note sur une fiche)
- Suite à la séance 5, se placer à 9, 12 ou 15 m. Courir le plus vite possible et sauter avec le pied d'appel
- Si pied d'appel hors zone, avancer ou reculer d'un plot au saut suivant
- ➔ Arriver régulièrement dans la zone d'appel (5 fois) et mesurer alors sa course d'élan (nombre de pas entre point de départ et zone d'appel)

Lancer

Lancer fort et précis

« La pelote basque »

**Dispositif - organisation :**

- Un mur ; des balles de tennis ; des cibles verticales de différentes tailles à 2 m du sol ; une zone de lancer à 3 m de la cible
- En binôme : un lanceur, un juge

Consignes :

- ➔ A partir de la marque au sol, effectuer 5 lancers à bras cassé contre le mur pour faire retomber la balle dans la zone la plus éloignée possible
- ➔ Additionner les points sur chacune des cibles

Relances :

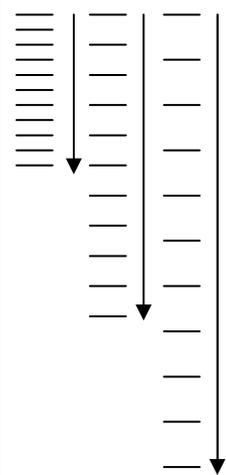
- ➔ Augmenter la performance sur chaque cible
- ➔ Autoriser puis imposer l'élan
- ➔ Augmenter la distance entre le lanceur et la cible

Course

Améliorer sa foulée (suite)

« King Karl » (suite)

Départ

**Dispositif - organisation - consignes :**

- Plusieurs couloirs ; des lattes espacées régulièrement de 50 cm à 1 m 50 suivant les couloirs
 - Matérialiser un départ et une arrivée
 - 1 coureur, 1 observateur
- Effectuer le parcours le plus vite possible en posant un pied entre chaque latte

Relances :

- Courir à 2 ; modifier les intervalles...

« Je pousse sur ma jambe d'appui »

**Dispositif - organisation - consignes :**

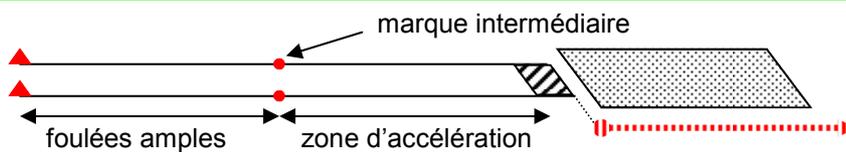
- 10 plots espacés de 50 à 60 cm
- 1 coureur ; 1 observateur
- Effectuer le parcours avec un appui entre chaque plot, sans les toucher

Relances :

- Chronométrer le parcours
- Retour en sprint à côté

Saut

Enchaîner course d'élan et saut en accélérant



« Une marque pour accélérer ma course d'élan »

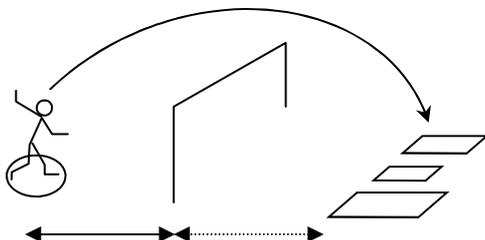
Dispositif - organisation - consignes :

- Après avoir étalonné sa course (S7-S8), l'élève déposera sa marque à mi-chemin de la course d'élan
 - 1 sauteur, 1 juge au passage intermédiaire, 1 juge à l'impulsion et à la mesure du saut
- 1ère partie de la course avec des foulées amples
- 2ème partie de la course en accélérant les foulées

Lancer

Contrôler son engin pour un lancer efficace

« Atteindre la cible avec une balle »

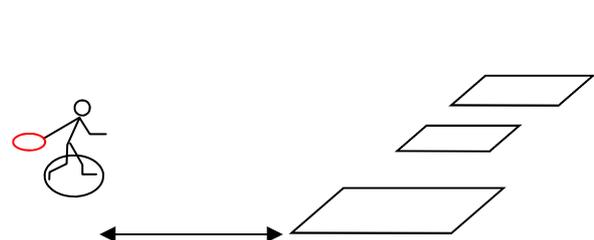
**Dispositif - organisation - consignes :**

- Balles de tennis ; cibles de tailles différentes
 - Lanceur à 2m50 de l'élastique
 - Un élastique à 1m50 de hauteur
 - 1 lanceur ; 1 juge ; 1 ramasseur
- Lancer la balle par-dessus l'élastique pour atteindre les cibles

Relances :

- Augmenter la distance entre les cibles et l'élastique

« Atteindre la cible avec un cerceau »

**Dispositif - organisation - consignes :**

- Cerceaux ; cibles de tailles différentes
 - Lanceur à 5 m des cibles
 - 1 lanceur ; 1 juge ; 1 ramasseur
- Lancer le cerceau en rotation pour atteindre les cibles

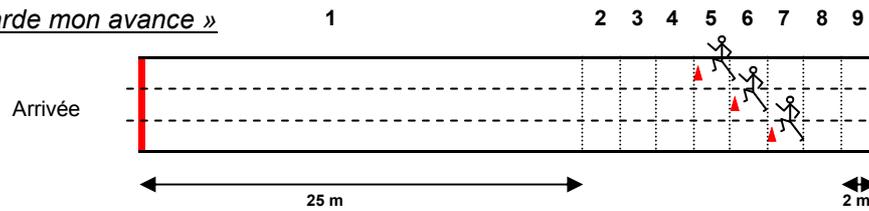
Relances :

- Augmenter la distance entre les cibles et le lanceur

Course

Terminer sa course

« Je comble mon retard, je garde mon avance »

**Dispositif - organisation - consignes :**

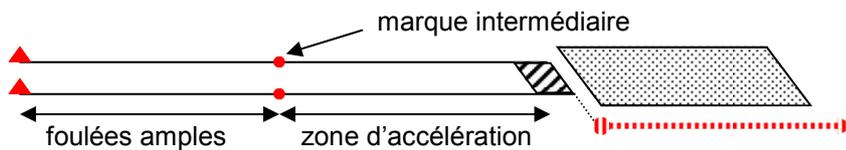
- Dispositif : voir séance 4
- 2 ou 3 coureurs, 1 juge qui identifie le premier
- Suite à la séance 4 et la situation « Contre la montre », chaque élève place son repère
- ➔ En partant de son repère, au signal de départ, atteindre le premier la ligne d'arrivée

Relance :

- ➔ Le vainqueur recule son repère d'un pas à la course suivante

Saut

Enchaîner course d'élan et saut en accélérant (suite)



« Une marque pour accélérer ma course d'élan » (suite)

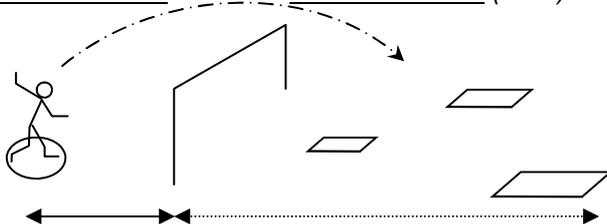
Dispositif - organisation - consignes :

- Après avoir étalonné sa course (S7-S8), l'élève déposera sa marque à mi-chemin de la course d'élan
- 1 sauteur, 1 juge au passage intermédiaire, 1 juge à l'impulsion et à la mesure du saut
- ➔ 1ère partie de la course avec des foulées amples
- ➔ 2ème partie de la course en accélérant les foulées

Lancer

Contrôler son engin pour un lancer efficace (suite)

« Atteindre la cible avec une balle » (suite)

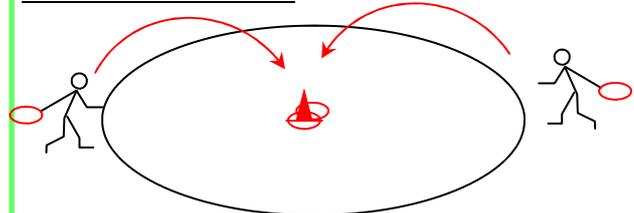
**Dispositif - organisation - consignes :**

- Balles de tennis ; cibles de tailles différentes
- Lanceur à 2m50 de l'élastique
- Un élastique à 1m50 de hauteur
- 1 lanceur ; 1 juge ; 1 ramasseur
- ➔ Lancer la balle par-dessus l'élastique pour atteindre les cibles

Relance :

- ➔ Augmenter la distance entre les cibles et l'élastique

« Enfiler les anneaux »

**Dispositif - organisation - consignes :**

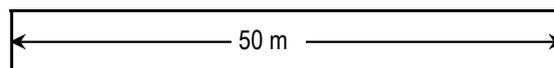
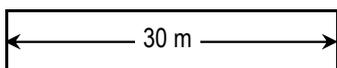
- Cerceaux ; un grand cône
- Lanceur à 5 m du cône
- 1 lanceur ; 1 juge
- ➔ Lancer le cerceau en rotation autour du cône

Relance :

- ➔ Augmenter la distance entre le cône et les lanceurs (possibilité de différencier)

Course de vitesse 30 ou 50 m

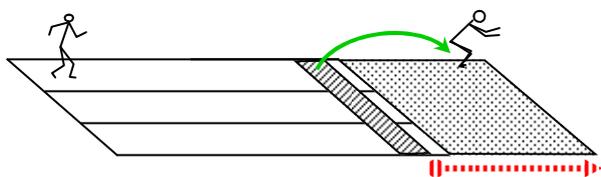
Courir vite

**Dispositif - organisation - consignes :**

- Départ arrêté
- Deux commandements : « Prêt » - Signal sonore bref
- Temps pris au 1/10. La lecture se fait au dixième supérieur
- Le starter se place derrière le ou les concurrents. Chronométrateur sur la ligne d'arrivée

Saut en longueur

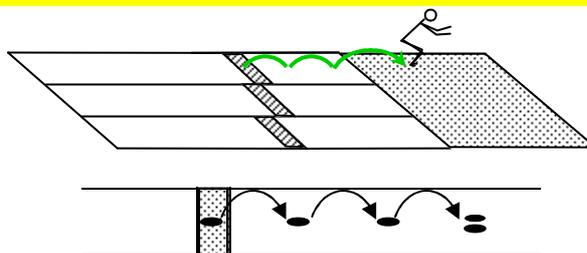
Sauter loin

**Dispositif - organisation - consignes :**

- 3 essais
- Après course d'élan, appel un pied dans une zone de 50 cm et saut
- La zone d'appel matérialisée ne doit pas être « mordue »
- La mesure s'effectue de la zone d'appel au dernier appui dans la fosse de réception

Foulées bondissantes

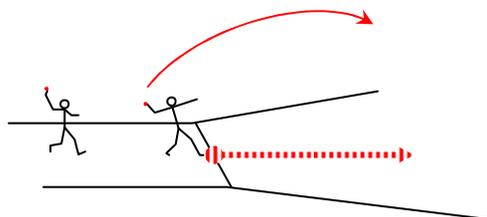
Sauter loin

**Dispositif - organisation - consignes :**

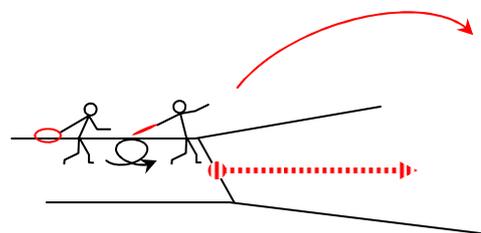
- Sauts sur terrain herbeux ou stabilisé
- 3 essais
- Après course d'élan, appel un pied dans une zone de 50 cm et 3 foulées enchaînées (4 appuis au sol à partir de l'appel)
- La zone d'appel matérialisée ne doit pas être « mordue »
- La mesure s'effectue de la zone d'appel au dernier appui dans la fosse de réception

Lancer de balles ou de cerceaux

Lancer loin

**Dispositif - organisation - consignes :**

- 3 essais
- Après une course d'élan, le lancer de balle s'effectue à bras cassé au-dessus de l'épaule
- La zone d'élan est limitée par une ligne à ne pas franchir avant ou après le lancer

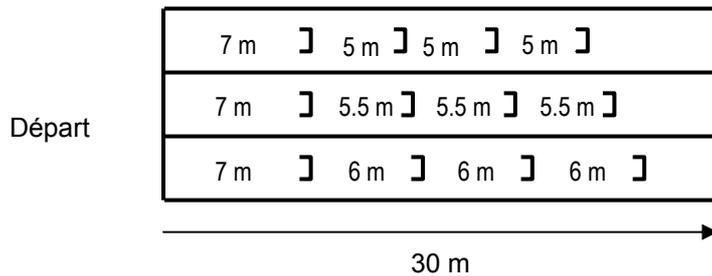
**Dispositif - organisation - consignes :**

- 3 essais
- Après une course d'élan, en rotation de préférence, le lancer de cerceau s'effectue bras tendu
- La zone d'élan est limitée par une ligne à ne pas franchir avant ou après le lancer

Course

Conserver de la vitesse malgré les obstacles

« Rapide malgré l'obstacle »

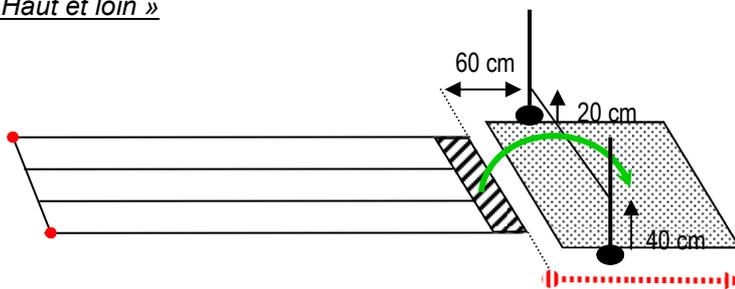
**Dispositif - organisation - consignes :**

- 3 couloirs, obstacles de même hauteur
 - Élèves en binôme : 1 coureur, 1 chronométreur
- Noter le temps à chaque couloir
→ Choisir le parcours le plus rapide et améliorer la performance

Saut

Orienter le saut vers le haut et l'avant

« Haut et loin »

**Relances :**

- Reculer l'élastique
→ Impulsion sur un contre-haut
→ Enlever l'élastique et conserver les mêmes performances

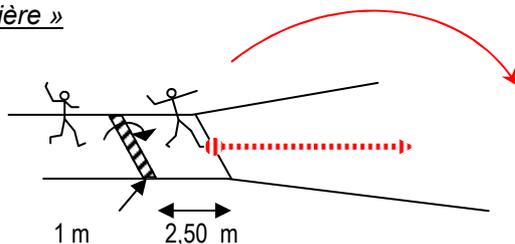
Dispositif - organisation - consignes :

- 3 couloirs en parallèle ; zone d'appel de 50 cm ; élastique tendu de travers (poteau gauche 20cm , poteau droit 40 cm)
 - 1 sauteur ; 1 juge ; 1 secrétaire
- Courir et sauter par-dessus l'élastique sans le toucher et retomber le plus loin possible
→ Essayer tous les couloirs ; identifier la trajectoire qui permet de sauter le plus loin possible et améliorer la performance

Lancer

Enchaîner course et lancer en translation - amplitude et vitesse du geste

« La rivière »

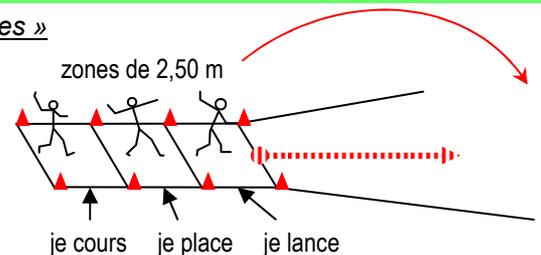
**Dispositif - organisation - consignes :**

- 1 lanceur, 1 observateur, 1 ramasseur
 - Des balles, des vortex
 - Une zone d'élan de 4 à 5 m
- Courir, franchir la rivière pour faire avancer les jambes plus vite que les épaules puis lancer

Relances :

- En marchant, en trottinant
→ Placer un élastique si la trajectoire est trop basse
→ Matérialiser un couloir central si les lancers ne sont pas dans l'axe

« Les zones »

**Dispositif - organisation - consignes :**

- 1 lanceur, 1 observateur, 1 ramasseur
 - Des balles, des vortex, des cônes
- Zone 1 : je cours balle au-dessus de la tête
→ Zone 2 : je tourne mes épaules et j'allonge le bras vers l'arrière
→ Zone 3 : je lance

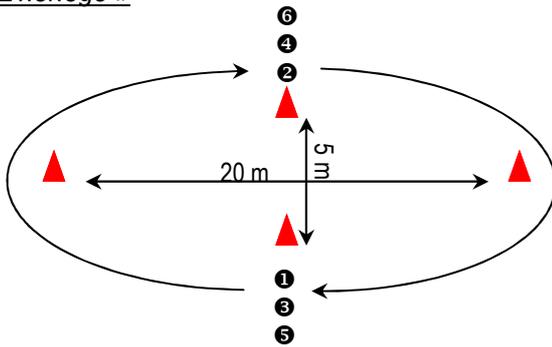
Relances :

- En marchant, en trottinant
→ Placer un élastique si la trajectoire est trop basse
→ Matérialiser un couloir central si les lancers ne sont pas dans l'axe

Course

Transmettre le témoin sans ralentir

« L'horloge »

**Dispositif - organisation - consignes :**

- Parcours ovale , cônes repères
- Équipes de 3 à 6 élèves, 1 chronométreur
- ➔ Faire le tour du plot et aller toucher la main du coureur suivant
- ➔ Améliorer la performance sur plusieurs passages

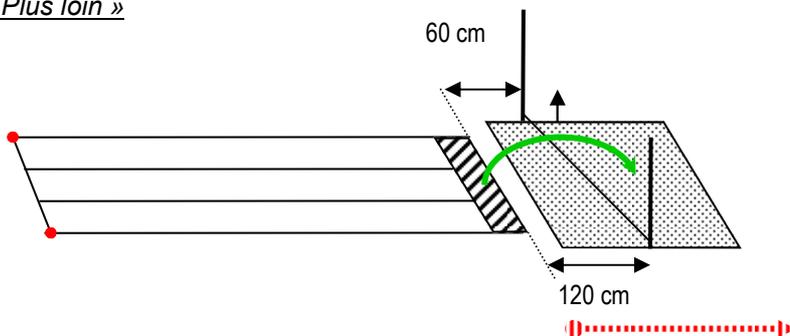
Relances :

- ➔ Transmettre un objet témoin
- ➔ Repérer une zone d'élan pour le relayeur

Saut

Orienter le saut vers le haut et l'avant (suite)

« Plus loin »

**Relances :**

- ➔ Reculer l'élastique
- ➔ Impulsion sur un contre-haut
- ➔ Enlever l'élastique et conserver les mêmes performances

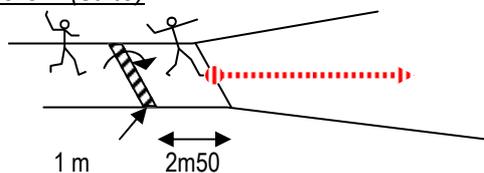
Dispositif - organisation - consignes :

- 3 couloirs en parallèle ; zone d'appel de 50 cm ; élastique tendu de travers (hauteur 20cm)
- 1 sauteur ; 1 juge ; 1 secrétaire
- ➔ Courir et sauter par-dessus l'élastique sans le toucher et retomber le plus loin possible
- ➔ Essayer tous les couloirs ; identifier la trajectoire qui permet de sauter le plus loin possible et améliorer la performance

Lancer

Enchaîner course et lancer en translation - amplitude et vitesse du geste - (suite)

« La rivière » (suite)

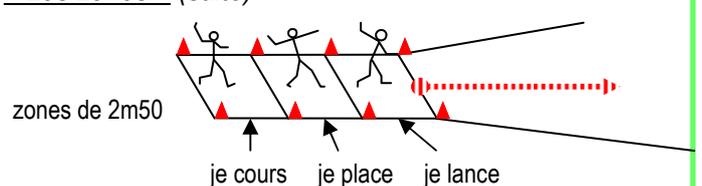
**Dispositif - organisation - consignes :**

- 1 lanceur, 1 observateur, 1 ramasseur
- Des balles, des vortex
- Une zone d'élan de 4 à 5 m
- ➔ Courir, franchir la rivière pour faire avancer les jambes plus vite que les épaules puis lancer

Relances :

- En marchant, en trotinant
- ➔ Placer un élastique si la trajectoire est trop basse, augmenter la largeur de la rivière
- ➔ Matérialiser un couloir central si les lancers ne sont pas dans l'axe

« Les zones » (suite)

**Dispositif - organisation - consignes :**

- 1 lanceur, 1 observateur, 1 ramasseur
- Des balles, des vortex, des cônes
- ➔ Zone 1 : je cours balle au-dessus de la tête
- ➔ Zone 2 : je tourne mes épaules et j'allonge le bras vers l'arrière
- ➔ Zone 3 : je lance

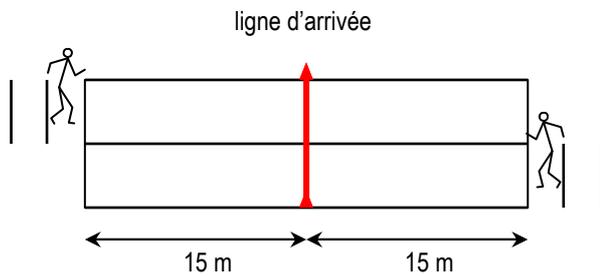
Relances :

- En marchant, en trotinant
- ➔ Placer un élastique si la trajectoire es trop basse
- ➔ Matérialiser un couloir central si les lancers ne sont pas dans l'axe

Course

Terminer sa course

« Le duel »

**Dispositif - organisation - consignes :**

- 2 coureurs, 2 juges dont le starter
- ➔ Au signal, chaque coureur doit franchir le premier la ligne d'arrivée

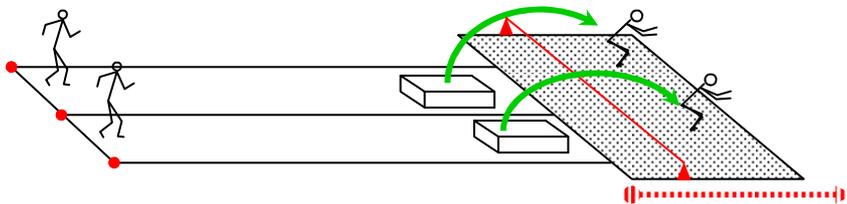
Relances :

- ➔ Modifier les distances de courses : le gagnant recule d'un pas...
- ➔ Course d'équipe avec cumul des points
- ➔ Poser des obstacles

Saut

S'organiser en l'air pour sauter plus loin

« le saut de la marche »

**Relances :**

- ➔ Reculer l'élastique
- ➔ Reculer le contre haut
- ➔ Enlever le contre haut et conserver les mêmes performances

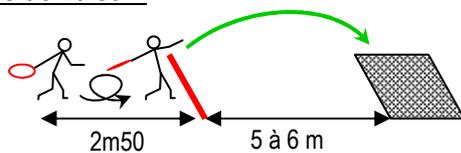
Dispositif - organisation - consignes :

- Un contre haut bien stable (h = 10 à 20 cm)
- 1 élastique tendu au ras du sol, matérialiser la zone d'élan
- ➔ Courir, sauter depuis le contre haut au-delà de l'élastique et retomber sur les 2 pieds au même niveau, équilibré (pour ne pas retomber assis, fléchir les jambes à la réception et avancer les épaules)

Lancer

Enchaîner course et lancer en rotation - amplitude et vitesse du geste

« Le pas de valse »

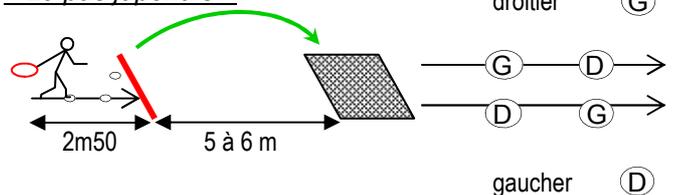
**Dispositif - organisation - consignes :**

- 1 lanceur, 1 juge-ramasseur
- Des cerceaux, une cible de 2m sur 3m
- ➔ Faire un tour en avançant et lancer dans la cible

Relances :

- ➔ Augmenter la vitesse d'élan
- ➔ Placer un élastique si la trajectoire est trop basse
- ➔ Varier la distance et la taille de la cible

« Le pas japonais »

**Dispositif - organisation - consignes :**

- 1 lanceur, 1 juge-ramasseur
- Des cerceaux, une cible de 2m sur 3m
- Repérer des marques au sol selon schéma
- ➔ Prendre un élan en respectant les marques au sol, GDG ou DGD, en sursautant en rotation

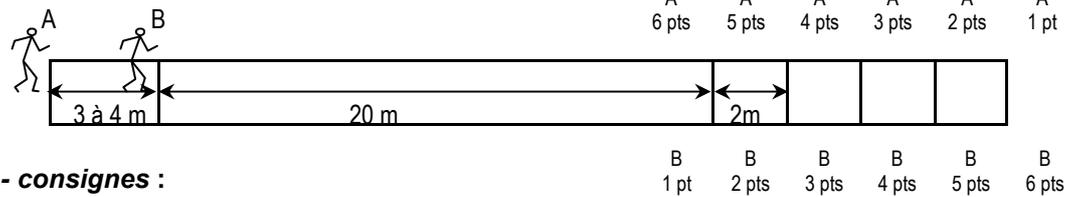
Relances :

- ➔ Augmenter la vitesse d'élan
- ➔ Placer un élastique si la trajectoire est trop basse
- ➔ Varier la distance et la taille de la cible

Course

Terminer sa course (suite)

« Attrape-moi si tu peux »

**Dispositif - organisation - consignes :**

- 2 coureurs, 1 juge (qui note la zone de « toucher »)
- Au signal, les 2 coureurs partent vers les zones à points :
- Pour le poursuivant A, toucher son adversaire B le plus vite possible pour marquer le maximum de points
- Pour le poursuivi B, être touché le plus tard possible pour marquer le maximum de points
- Echanger les rôles à chaque passage, le gagnant est le premier qui arrive à 12 points

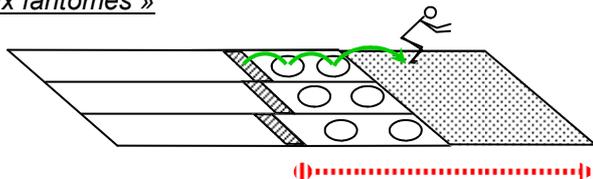
Relances :

- Ajuster la distance sur chaque partie du dispositif
- Ajouter des zones
- Changer les binômes de coureurs

Saut

Enchaîner une course, des foulées bondissantes et un saut

« Les cerceaux fantômes »

**Relances :**

- Augmenter ou diminuer si besoin la distance entre les cerceaux
- Tendre un élastique pour augmenter l'amplitude du dernier bond

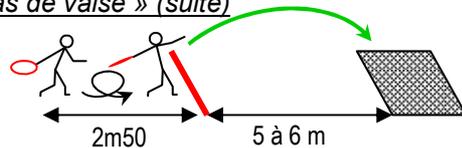
Dispositif - organisation - consignes :

- 3 couloirs, zones d'appel de 50 cm, des cerceaux équidistants, augmenter les distances pour chaque couloir
- 1 sauteur, 1 observateur (qui mesure aussi)
- Après plusieurs passages, choisir son couloir, enlever le 1er cerceau puis sauter comme s'il y avait toujours ce cerceau
- Enlever le 2ème cerceau et sauter comme auparavant

Lancer

Enchaîner course et lancer en rotation - amplitude et vitesse du geste - (suite)

« Le pas de valse » (suite)

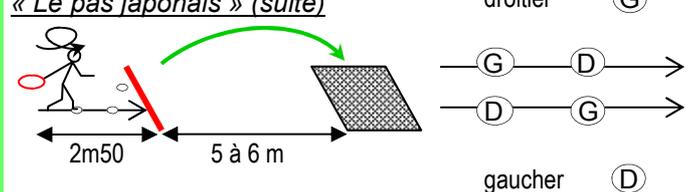
**Dispositif - organisation - consignes :**

- 1 lanceur, 1 juge ramasseur
- Des cerceaux, une cible de 2m sur 3m
- Faire un tour en avançant et lancer dans la cible

Relances :

- Augmenter la vitesse d'élan
- Placer un élastique si la trajectoire est trop basse
- Varier la distance et la taille de la cible

« Le pas japonais » (suite)

**Dispositif - organisation - consignes :**

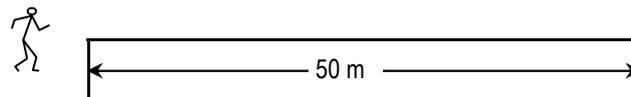
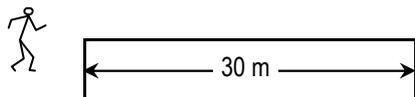
- 1 lanceur, 1 juge ramasseur
- Des cerceaux, une cible de 2m sur 3m
- Repérer des marques au sol selon schéma
- Prendre un élan en respectant les marques au sol, GDG ou DGD, en sursautant en rotation

Relances :

- Augmenter la vitesse d'élan
- Placer un élastique si la trajectoire est trop basse
- Varier la distance et la taille de la cible

Course de vitesse 30 ou 50 m

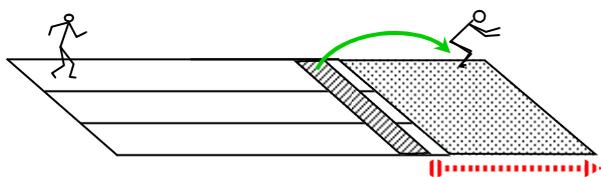
Courir vite

**Dispositif - organisation - consignes :**

- Départ arrêté
- Deux commandements : « Prêt » - Signal sonore bref
- Temps pris au 1/10. La lecture se fait au dixième supérieur
- Le starter se place derrière le ou les concurrents. Chronométrateur sur la ligne d'arrivée

Saut en longueur

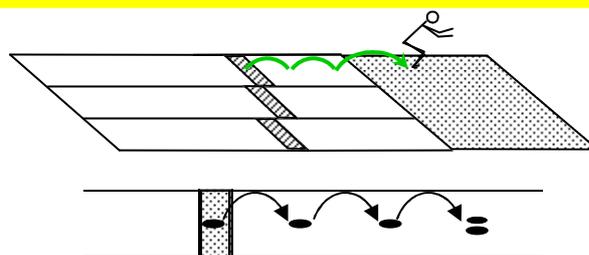
Sauter loin

**Dispositif - organisation - consignes :**

- 3 essais
- Après course d'élan, appel un pied dans une zone de 50 cm et saut
- La zone d'appel matérialisée ne doit pas être « mordue »
- La mesure s'effectue de la zone d'appel au dernier appui dans la fosse de réception

Foulées bondissantes

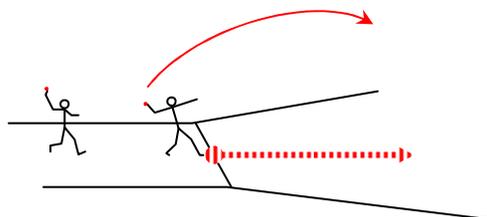
Sauter loin

**Dispositif - organisation - consignes :**

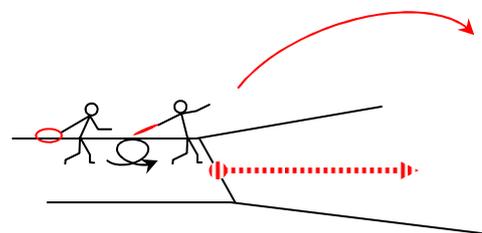
- Sauts sur terrain herbeux ou stabilisé
- 3 essais
- Après course d'élan, appel un pied dans une zone de 50 cm et 3 foulées enchaînées (4 appuis au sol à partir de l'appel)
- La zone d'appel matérialisée ne doit pas être « mordue »
- La mesure s'effectue de la zone d'appel au dernier appui dans la fosse de réception

Lancer de balles ou de cerceaux

Lancer loin

**Dispositif - organisation - consignes :**

- 3 essais
- Après une course d'élan, le lancer de balle s'effectue à bras cassé au-dessus de l'épaule
- La zone d'élan est limitée par une ligne à ne pas franchir avant ou après le lancer

**Dispositif - organisation - consignes :**

- 3 essais
- Après une course d'élan, en rotation de préférence, le lancer de cerceau s'effectue bras tendu
- La zone d'élan est limitée par une ligne à ne pas franchir avant ou après le lancer

Passage des tests de l'Athlète Usep cycle 3

RENCONTRES ATHLETE USEP Cycle 3

Les épreuves de l'Athlète USEP seront prétexte à des regroupements systématiques d'écoles et se dérouleront sur la journée sous la direction des Conseillers Pédagogiques en EPS quand cela sera possible.

- Toutes les écoles organiseront les épreuves de l'Athlète Usep sous la responsabilité du directeur d'accueil (dans le cas de regroupement) pendant la période du 1er au 30 juin.
- Les différentes épreuves du l'Athlète Usep se dérouleront impérativement sur la même demi-journée ou journée.
- Les règlements, barèmes, feuilles de session, Pass'Athlètes ainsi que les descriptifs des épreuves seront communiqués aux écoles (envoyés par mail) fin avril-début mai.