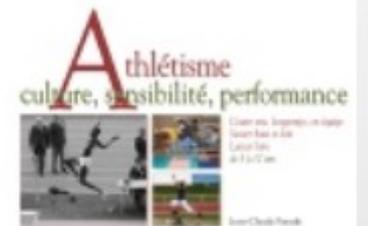


# L'athlétisme au cycle 2



## Références aux Instructions officielles :

### Réaliser une performance

Cours préparatoire	Cours élémentaire première année
Coordonner et enchaîner des actions motrices caractérisées par leur force, leur vitesse, dans des espaces et avec différents matériels, dans des types d'efforts variés, de plus en plus régulièrement, à une échéance donnée, pour égaler ou battre son propre record. Repérer, identifier (CP) puis chercher à stabiliser (à partir du CE1) sa performance (être capable par exemple de la reproduire 4 fois sur 5).	

### Pour résumé :

Il s'agit de réaliser une performance que l'on peut mesurer mais aussi comprendre les déterminants de l'action...

PRODUIRE  
ENTREtenir  
RESTITUER

de l'énergie

à travers des activités de courses, sauts et lancers.

# COURIR

## CP

### Courir vite

- Courir vite sur une vingtaine de mètres.
- Réagir à un signal de départ, visuel ou sonore.
- Maintenir une trajectoire rectiligne.

### Courir longtemps

- Développer le sens de l'effort, en accepter les conséquences (essoufflement, temps de récupération...).
- Gérer sa course en utilisant des arrêts définis en fonction de ses capacités.
- Courir à allure régulière de plus en plus longtemps.
- Commencer à construire les conditions d'une récupération active (marche, allure réduite volontairement).

### Courir en franchissant des obstacles

- Courir en franchissant 3 obstacles bas placés à des distances variables.
- Franchir les obstacles sans s'arrêter.
- Franchir les obstacles sans tomber ni les renverser.

## CE1

### Courir vite

- Courir vite sur une trentaine de mètres.
- Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir.
- Enchaîner une course avec une transmission de témoin.  
→ Partir vite à un signal et maintenir sa vitesse pendant 7 secondes.

### Courir longtemps

- Gérer sa course : savoir régler son allure et l'adapter à un itinéraire donné ou à une durée.
- Savoir récupérer en marchant.  
→ Courir longtemps (de 6 à 12 minutes), de façon régulière, en aisance respiratoire.

### Courir en franchissant des obstacles

- Franchir les obstacles en étant équilibré.
- Franchir des obstacles bas sans ralentir.
- Adapter l'impulsion à l'obstacle.  
→ Courir et franchir trois obstacles bas successifs en ralentissant le moins possible.

# SAUTER

## CP

### Sauter loin

- Sauter pieds joints, en gardant les pieds joints au moment de l'impulsion et en arrivant sur ses deux pieds.
- Sauter à partir d'une impulsion sur un pied, en courant de façon rectiligne lors de la prise d'élan, en se réceptionnant sur deux pieds sans chute arrière.
- Évaluer sa performance.

## CE1

### Sauter loin

- Enchaîner course d'élan et impulsion sur un pied, sans temps d'arrêt.
  - Prendre son impulsion dans une zone d'appel matérialisée.
  - Arriver sur ses deux pieds sans déséquilibre arrière.
- Courir sur quelques mètres et sauter le plus loin possible, avec une impulsion sur un pied dans la zone d'appel matérialisée.

# LANCER

## CP

### Lancer loin

- Lancer à une main des objets légers et variés :
  - en adaptant son geste à l'engin ;
  - en enchaînant un élan réduit et un lancer ;
  - en identifiant sa zone de performance.
- Lancer des objets lestés :
  - en variant les trajectoires (plus horizontale, plus vers le haut) pour identifier la plus performante ;
  - en variant le geste de lancer (en poussée, devant ou au dessus de la tête).

## CE1

### Lancer loin

- Lancer à une main des objets légers et variés :
    - enchaîner une prise d'élan et un lancer sans s'arrêter.
    - lancer dans une zone définie ;
    - diversifier les prises d'élan ;
    - construire une trajectoire en direction et en hauteur ;
    - lancer avec pied en avant opposé au bras du lancer.
  - Lancer d'objets lestés à deux mains :
    - construire une trajectoire parabolique en direction et en hauteur ;
    - augmenter le chemin de lancement.
- Enchaîner une prise d'élan et un lancer, à partir d'une zone d'élan et renouveler sa performance au moins 4 fois sur 5 essais.

## Choix pédagogiques :

- Des situations pour se mesurer et se positionner dans un dispositif d'apprentissage
- Prendre plaisir lors de l'activité
- Mesurer les effets sur son corps

**Importance du balisage pour une installation claire et lisible des dispositifs**

**Au cycle 2, il s'agira d'avoir une approche basée sur l'éducation corporelle de l'élève...**

L'éducation corporelle				
	Sensibilité émotionnelle	Sensibilité informationnelle		Sensibilité corporelle
		Prendre de l'information sur soi	Prendre de l'information sur son environnement	
Courir	Éprouver sa résistance à l'effort et ressentir le plaisir de la vitesse.	Savoir écouter sa respiration et l'adapter à l'effort.	Partager l'espace de course.	Varié les directions de course (en arrière, latéralement) afin de modifier l'orientation des alignements.
Sauter	Projeter son corps et se réceptionner de manière dynamique et tonique.	Faire voler son corps.	Piloter son corps.	Rebondir pour jouer à se déséquilibrer et à s'aligner.
Lancer	Tourner sur soi-même pour éprouver les sensations de vertige et de déséquilibre dues à la force centrifuge.	Jouer avec l'angle et la vitesse d'envol du projectile.	Jouer avec les effets du vent (aérogologie).	Construire la synergie du couple lanceur/projectile sur la durée (élan) et à travers les effets imprimés au projectile.

## Un référentiel de comparaison

Référentiel de comparaison		
Je choisis...	parmi...	La question que je me pose :
Un repère temporel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• la performance du moment</li> <li>• la performance précédente</li> <li>• la performance à réaliser</li> </ul>	Quelles sont les performances que je veux comparer ?
Un repère spatial	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ma performance</li> <li>• la performance des autres</li> <li>• les records</li> </ul>	Avec qui ou avec quoi vais-je me comparer ?
Un ou des indicateurs de comparaison	<ul style="list-style-type: none"> <li>• la quantification (vitesse, distance, temps de passage et durée en course longue)</li> <li>• la façon de réaliser l'action</li> </ul>	Qu'est-ce que je compare ?

## Des progrès attendus

Les progrès attendus	
L'activité athlétique de l'élève se construit à partir d'une sensibilité...	Pour l'élève, il s'agit de...
... émotionnelle	... ressentir de nouvelles émotions
... informationnelle	... prendre de l'information de façon différente
... corporelle	... faire réagir son corps

## **Démarche et organisation pédagogique**

- Proposer un échauffement et l'adapter à la nature des situations vécues.
- Optimiser l'activité des élèves en privilégiant le travail en ateliers : ateliers de nature différente ou atelier de la même famille d'activité .
- Donner des rôles différents aux élèves : observateur, chronométreur, starter, juge...
- Aider l'élève à mesurer sa performance et ses progrès (fiche passeport, barèmes...).
- Proposer des situations d'apprentissages ludiques et de remédiation... Nous ne sommes pas toujours dans la mesure de la performance.
- Organiser 2 cycles d'activités (1 en début d'année et 1 en fin d'année au regard de la densité des activités à étudier et des conditions climatiques).
- Evaluer non seulement de la performance mais aussi des progrès accomplis.

## Se mesurer à l'autre...

### Se confronter avec des élèves de niveaux proches...

Maintenir l'incertitude quant à l'issue du résultat en jouant sur les paramètres (course départ assis, allongés, accroupis, obstacles...)



### Se confronter avec des élèves de niveaux différents...

Maintenir l'émulation en donnant à chacun la possibilité de réussir (cartes coup d'éclat, cartes coup de pouce)



## Découvrir...

L'objectif immédiat ne sera pas la performance mais plutôt la découverte de sensations nouvelles et prendre plaisir dans l'activité... Jeux athlétiques.



*Prendre du plaisir : un levier essentiel...*

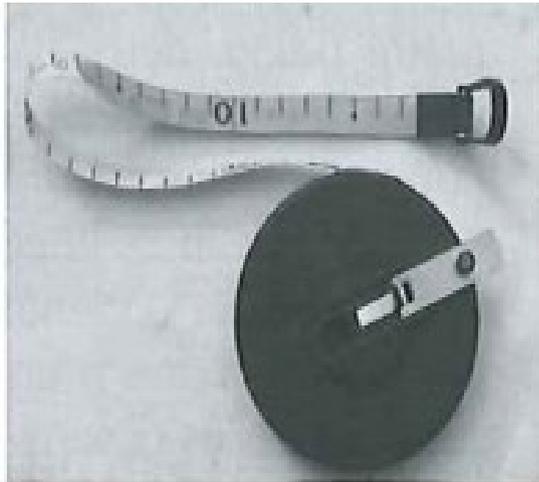
## Comment évaluer la performance de l'élève ???



## Des outils...



Rubalise



Décamètre



Sablier



**Barèmes ATHLETISME CP/CEI*****COURIR VITE 30m***

NIVEAU	GS	CP	CEI
Niveau rouge (le plus élevé)	≤ 4 s	≤ 5 s	≤ 5 s
Niveau jaune	5s	6s	6s
Niveau vert	9s 8s	8s 7s	7s
Niveau Bleu (le moins élevé)	≥ 10s	≥ 9s	≥ 8s

***COURIR par dessus en 7 secondes***

NIVEAU	GS	CP	CEI
Niveau rouge (le plus élevé)	≥ 26m	≥ 28m	≥ 30m
Niveau jaune	24m	26m	26m 28m
Niveau vert	22m 20m	24m 22m	24m 22m
Niveau Bleu (le moins élevé)	≤ 20m	≤ 20m	≤ 20m

***SAUT EN LONGUEUR***

NIVEAU	GS	CP	CEI
Niveau rouge (le plus élevé)	≥ 2m	≥ 2,20m	≥ 2,40m
Niveau jaune	1,70m 1,80m 1,90m	1,90m 2m 2,10m	2,10m 2,20m 2,30m
Niveau vert	1,40m 1,50m 1,60m	1,60m 1,70m 1,80m	1,80m 1,90m 2m
Niveau Bleu (le moins élevé)	1,20m 1,30m	1,40m 1,50m	1,60m 1,70m

**Ton passeport pour la RIE Athlétisme**  
(A faire valider chaque fois que tu as pratiqué une activité)

NOM : ..... PRENOM : .....

ECOLE : .....

*Mettre une croix dans le tableau en fonction du niveau de performance*

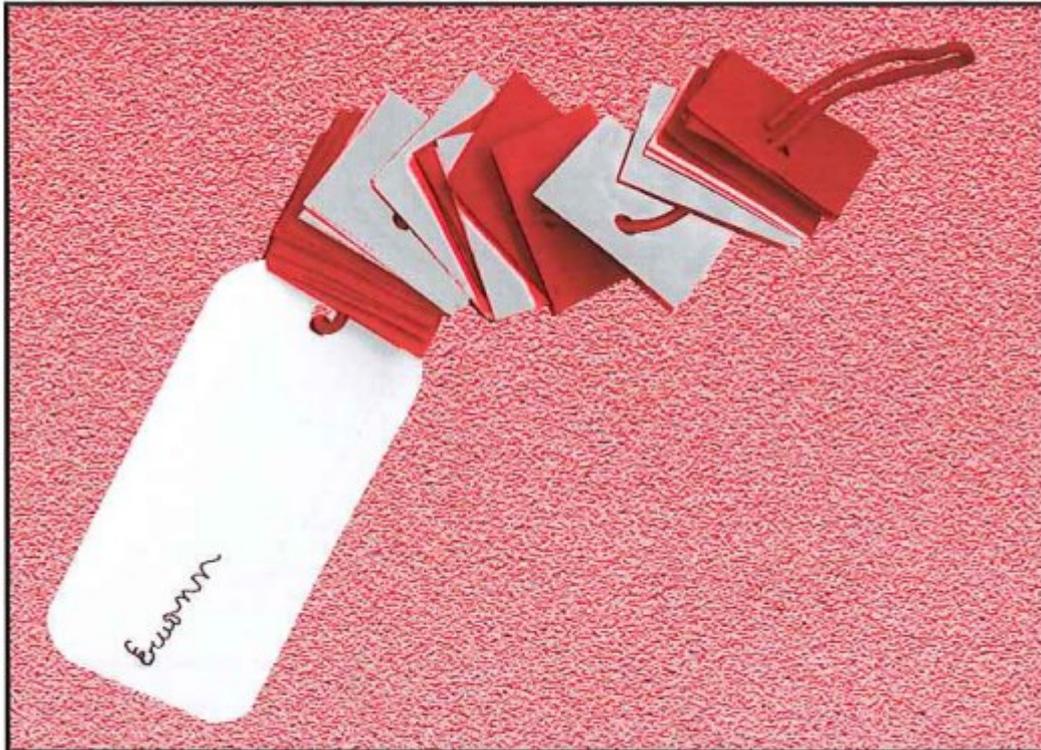
ATHLETE GS/CP/CE1	COURIR		SAUTER		LANCER	
	Vite sur 30m	Par dessus 7 secondes	Longueur	Avec des pas de géant	Vortex	Javelot mousse
Niveau ROUGE <small>(Le plus élevé)</small>						
Niveau JAUNE						
Niveau VERT						
Niveau BLEU <small>(Le moins élevé)</small>						

**BIATHLON** : (Nbre de tours Equipe x 400m) + pts cibles =  
1 point cible ajoute 10 m à la distance parcourue



**BRAVO!!!**

Tu as participé à tous les ateliers ?  
Tu as un véritable esprit sportif !  
et n'oublie pas... Ce qui Compte dans le  
SPORT, C'est d'en Faire !

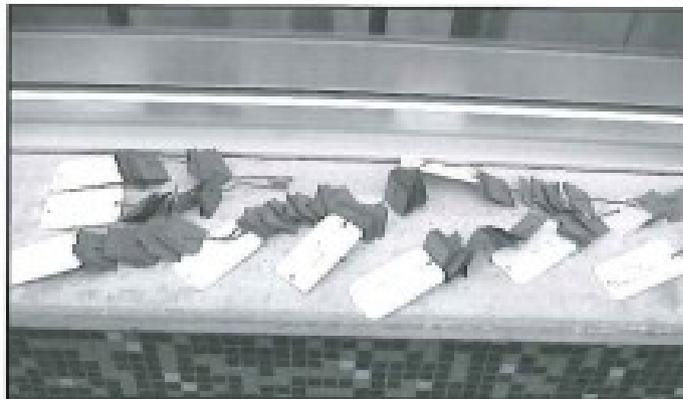


Le bracelet de cartons rouges et gris collectés durant la course

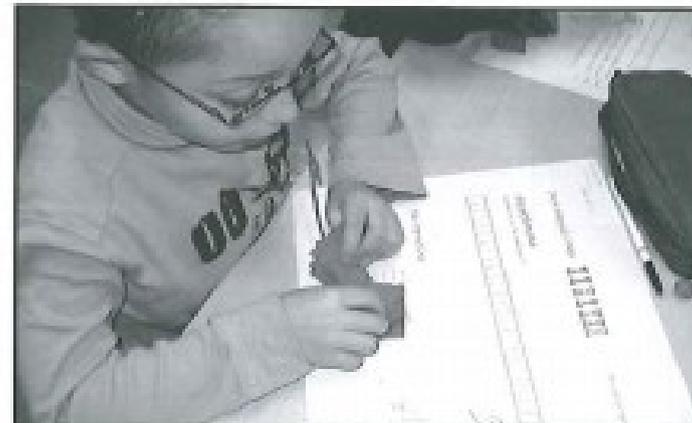
## Différencier le record de la zone de performance...

Prénom	Essais						Zone de perf	Record
	1	2	3	4	5	6		
Camille	●	●	●	●	●	●	●	●
Paul	●	●	●	●	●	●	●	●
Morgane	○	●	●	●	●	○	●	●
Thomas	●	●	●	●	●	●	●	●

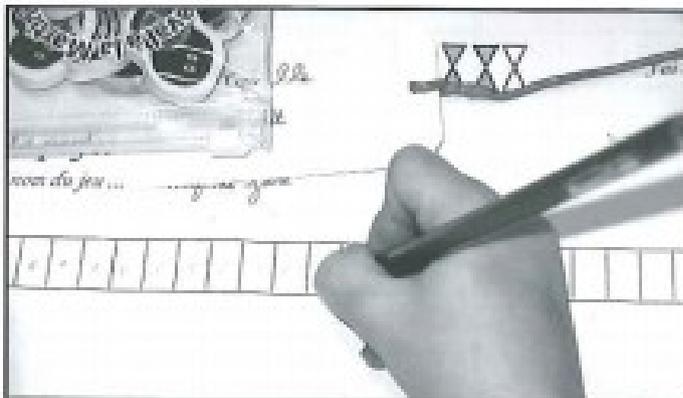
## Un lien inter-disciplinaire indispensable



1. Dans la cour, les bracelets d'étiquettes, qui seront exploités en classe



2. En classe, le comptage des cartons



3. En classe, le coloriage de la bande de performance

3	75.m	13	325.m	23	575.m	33	825.m
4	100.m	14	350.m	24	600.m	34	850.m
5	125.m	15	375.m	25	625.m	35	875.m
6	150.m	16	400.m	26	650.m	36	900.m
7	175.m	17	425.m	27	675.m	37	925.m

4. En classe, la conversion du nombre de cartons en distance de course

## Quelques conseils ou réflexions :

### Course de vitesse :

On va développer la capacité à réagir à un signal (visuel, auditif, sonore...  
Signal classique : A vos marques...Prêt...Partez...

### Course de haies :

Elles doivent être abordées comme des courses de vitesse. Cela implique de commencer en plaçant simplement une haie ou un obstacle sur le parcours afin de favoriser un franchissement à pleine vitesse. Ensuite, on rajoute des haies : prévoir des intervalles avec 6 à 8 appuis entre les haies.

Hauteur de la haie : environ la hauteur du genou de l'élève.

Jouer sur les intervalles et la hauteur des haies permet d'adapter les parcours aux élèves.



Le poursuivi abaisse son centre de gravité pour mettre le foulard hors de portée du poursuivant



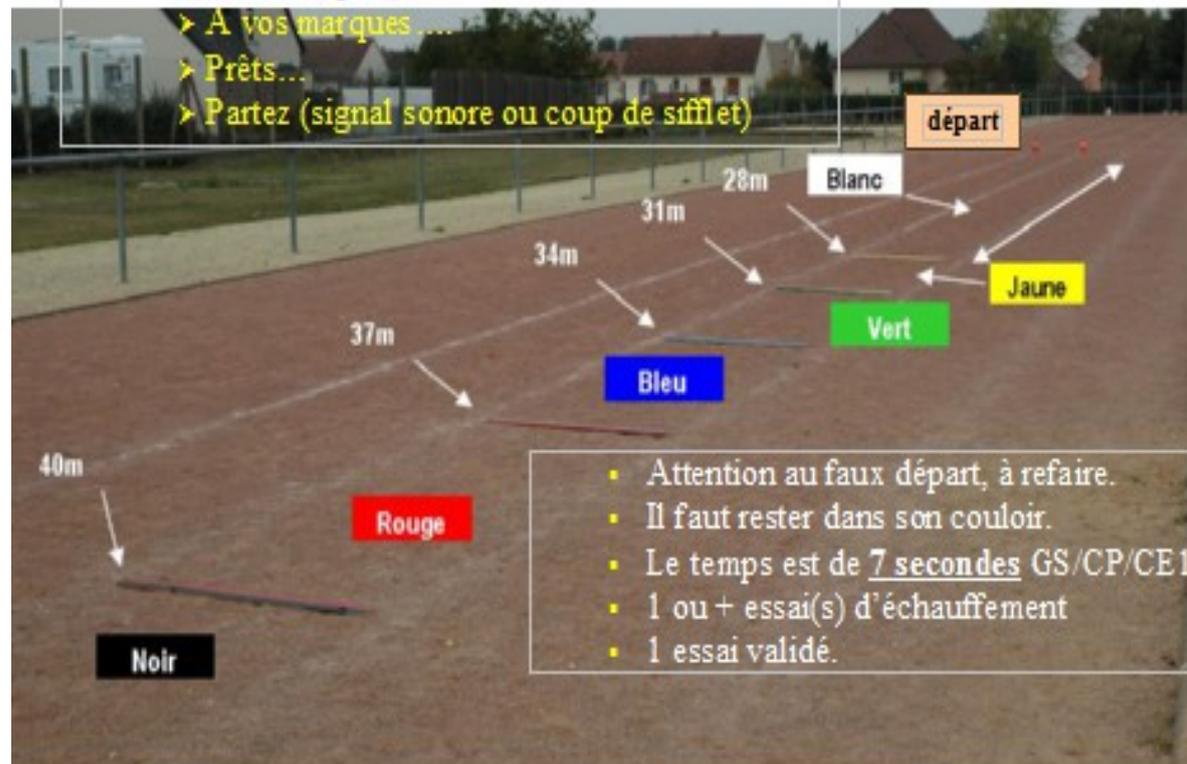
Les alignements sont spontanément orientés vers l'avant

## VITESSE "ATTEINDRE LA ZONE"

Atteindre la zone la plus éloignée en 7 secondes.

### Règles de l'atelier :

- Départ derrière la ligne.
- Ordre de départ :
  - A vos marques ....
  - Prêts...
  - Partez (signal sonore ou coup de sifflet)



COULEUR	BAREME	COULEUR	BAREME
Blanc (1 <sup>er</sup> niveau)	<b>1 point</b>	Bleu (4 <sup>ème</sup> niveau)	<b>6 points</b>
Jaune (2 <sup>ème</sup> niveau)	<b>2 points</b>	Rouge (5 <sup>ème</sup> niveau)	<b>8 points</b>
Vert (3 <sup>ème</sup> niveau)	<b>4 points</b>	Noir (6 <sup>ème</sup> niveau)	<b>10 points</b>

### **Les courses d'endurance :**

Elles doivent permettre de se rendre des effets de l'activité sur son corps...

Les situations doivent permettre de connaître en direct son allure et/ou la durée de sa course... ce qui impose une mesure du temps, un balisage précis et un relevé pour arriver à se gérer.

### **Les courses de relais :**

Il s'agit d'amener collectivement et à pleine vitesse un objet qui ne doit pas tomber.

Au début, le signal venu de l'arrière n'est pas forcément une partenaire (ballon qui roule...). Varier les objets transmis...



Transmettre un sac de graines...



... ou un anneau, avant d'apprendre à transmettre un témoin

# Multi bonds - Saute cerceaux

Atteindre le cerceau le plus éloigné en 7

## Règles de l'atelier

- Prendre une course d'élan
- Sauter à cloche-pied.
- Possibilité de changer une fois de pied.
- 1 essai.

On note :  
Soit la zone atteinte au bout des 7 secondes.  
Soit la zone atteinte sans erreur d'appuis.

3 m

départ

COULEUR	BAREME	COULEUR	BAREME
Blanc (1 <sup>er</sup> niveau)	<b>1 point</b>	Bleu (4 <sup>ème</sup> niveau)	<b>6 points</b>
Jaune (2 <sup>ème</sup> niveau)	<b>2 points</b>	Rouge (5 <sup>ème</sup> niveau)	<b>8 points</b>
Vert (3 <sup>ème</sup> niveau)	<b>4 points</b>	Noir (6 <sup>ème</sup> niveau)	<b>10 points</b>

### **Le saut en longueur :**

On peut utiliser un tremplin, 2 plots surmontés par une barre,.  
Il nous faut baliser une zone de réception et une zone d'impulsion ou d'envol...

### **Le mutibonds :**

Travail très intéressant pour la coordination des mouvements (cerceaux au sol avec consigne GD GD GD ou DG DG DG ou plus complexes...

Possibilité d'utiliser des haies avec alternances des pieds d'appuis...

Les enchaînements sont silencieux... le genou tire le haut du corps... le sauteur est équilibré au cours de ses actions.

### **Le saut en hauteur :**

Utiliser sa vitesse de course d'élan pour franchir un bond la plus grande distance vers le haut...

L'impulsion doit avoir lieu le plus près possible du premier poteau...

## Règles de l'atelier :

départ

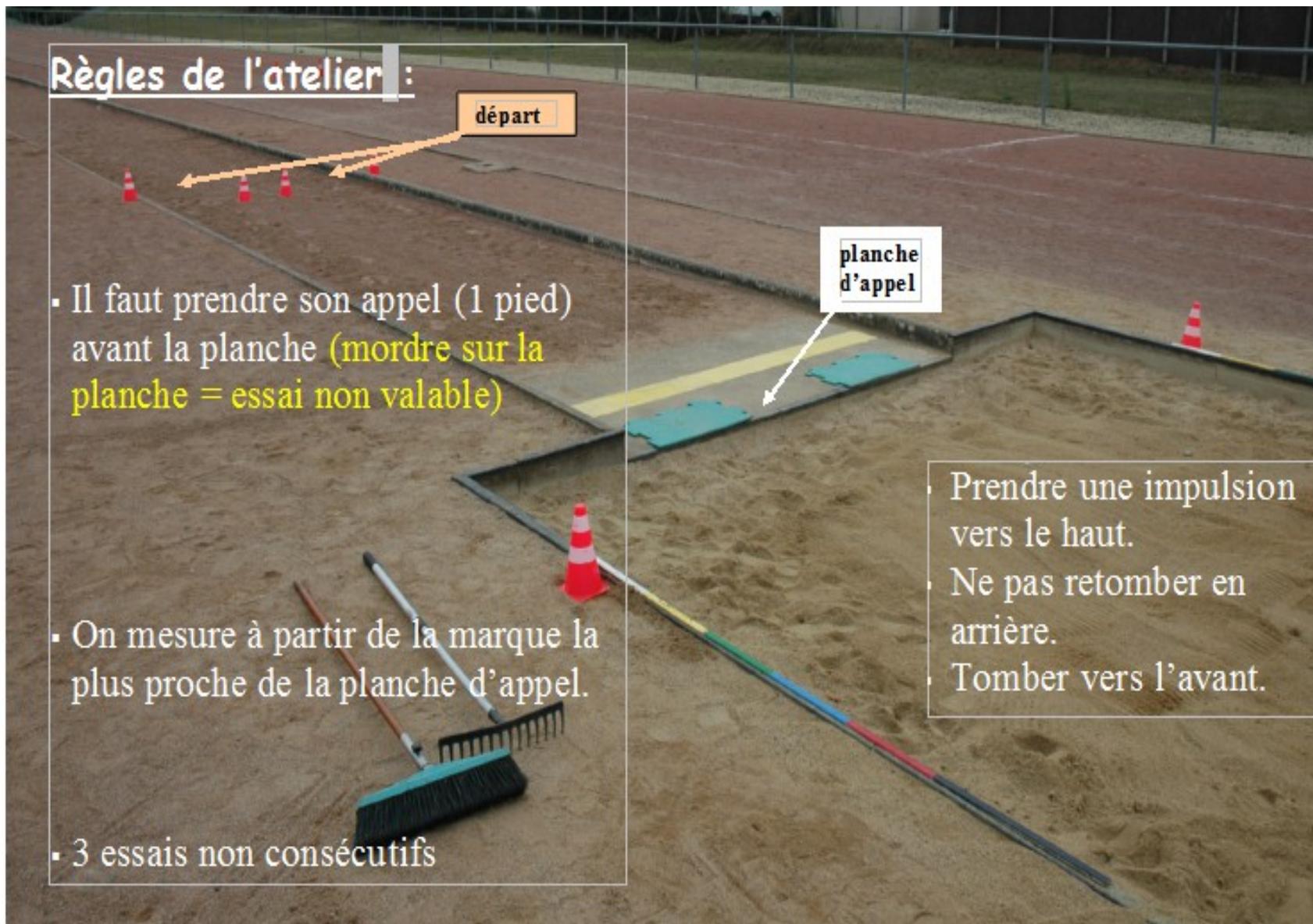
- Il faut prendre son appel (1 pied) avant la planche (mordre sur la planche = essai non valable)

planche d'appel

- On mesure à partir de la marque la plus proche de la planche d'appel.

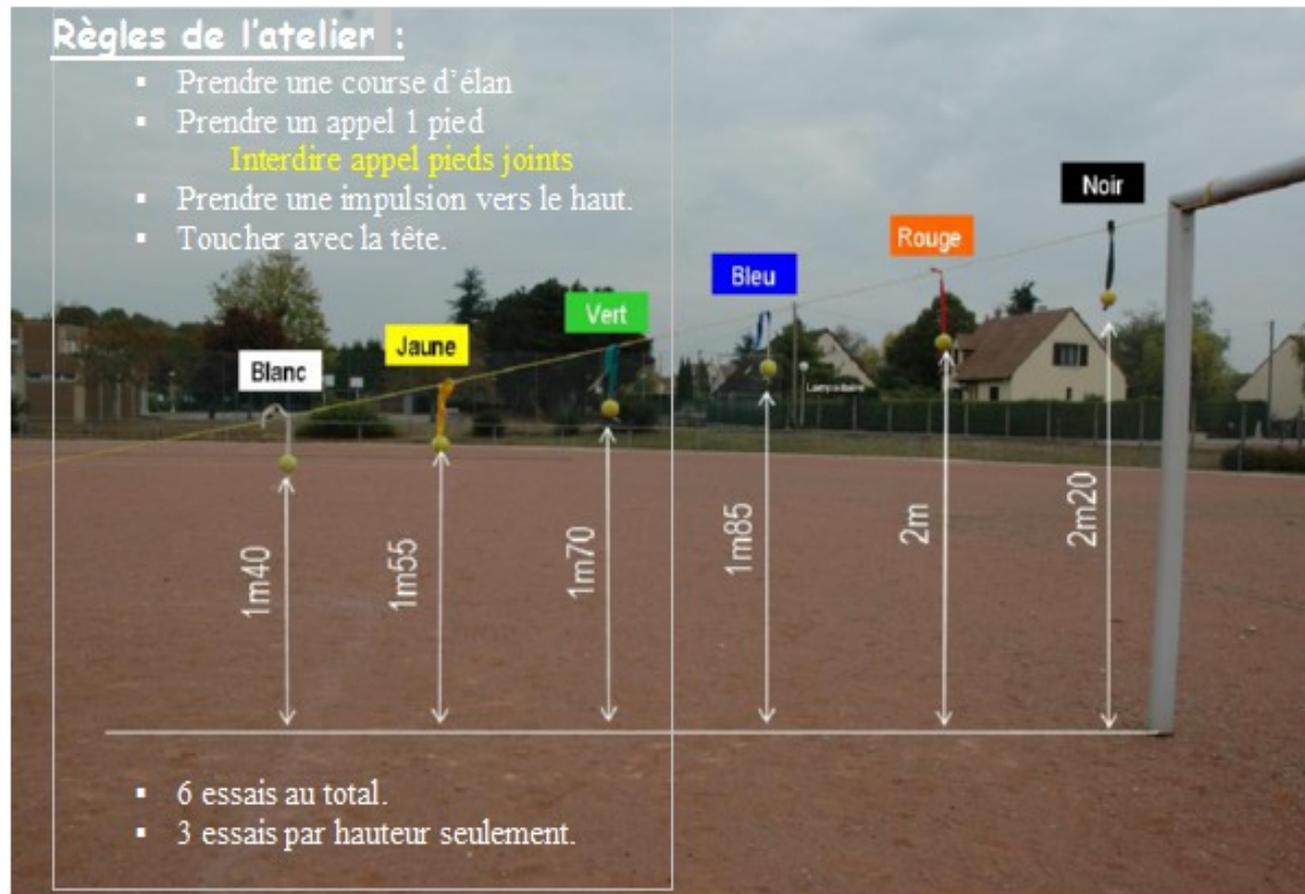
- 3 essais non consécutifs

- Prendre une impulsion vers le haut.
- Ne pas retomber en arrière.
- Tomber vers l'avant.



### Règles de l'atelier :

- Prendre une course d'élan
- Prendre un appel 1 pied  
**Interdire appel pieds joints**
- Prendre une impulsion vers le haut.
- Toucher avec la tête.



- 6 essais au total.
- 3 essais par hauteur seulement.

COULEUR	BAREME	COULEUR	BAREME
Blanc (1 <sup>er</sup> niveau)	<b>1 point</b>	Bleu (4 <sup>er</sup> niveau)	<b>6 points</b>
Jaune (2 <sup>ème</sup> niveau)	<b>2 points</b>	Rouge (5 <sup>ème</sup> niveau)	<b>8 points</b>
Vert (3 <sup>ème</sup> niveau)	<b>4 points</b>	Noir (6 <sup>ème</sup> niveau)	<b>10 points</b>

### **Les lancers :**

Il est impératif de les sensibiliser aux règles de sécurité.

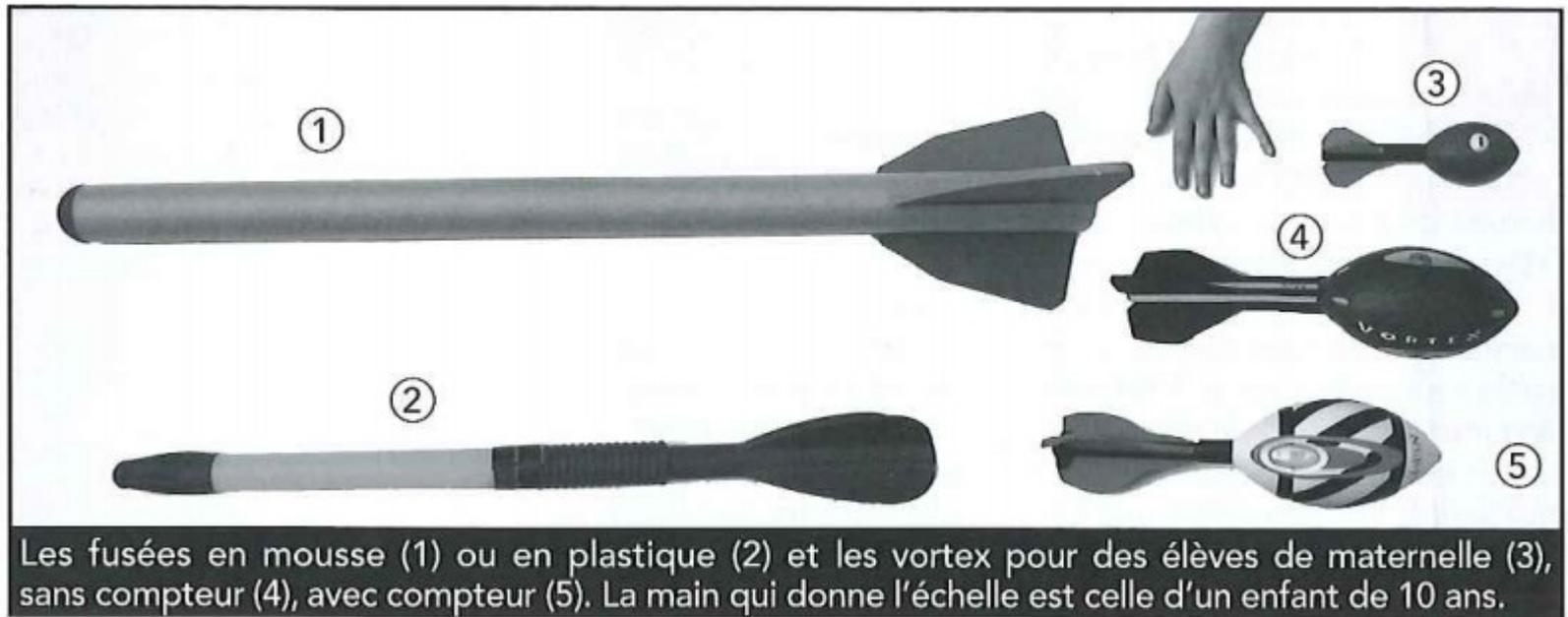
Faire lancer les droitiers à droite, les gauchers à gauche...

Travailler avec des objets lestés différents ou des balles ou des cerceaux ...

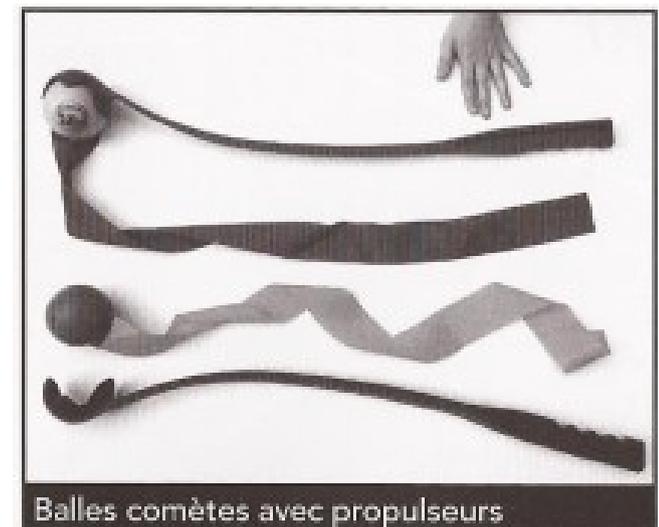
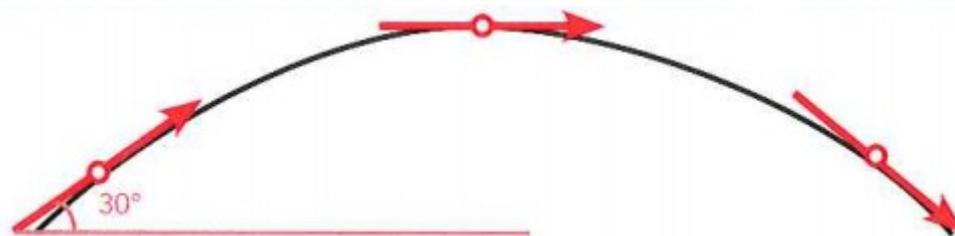
La ou les cibles doivent être matérialisées.

Placement des pieds : Si je suis droitier, mon pied gauche est sur la ligne du lancer...

Equilibre du lanceur : Lancer à partir d'une poutre sans chuter au sol.

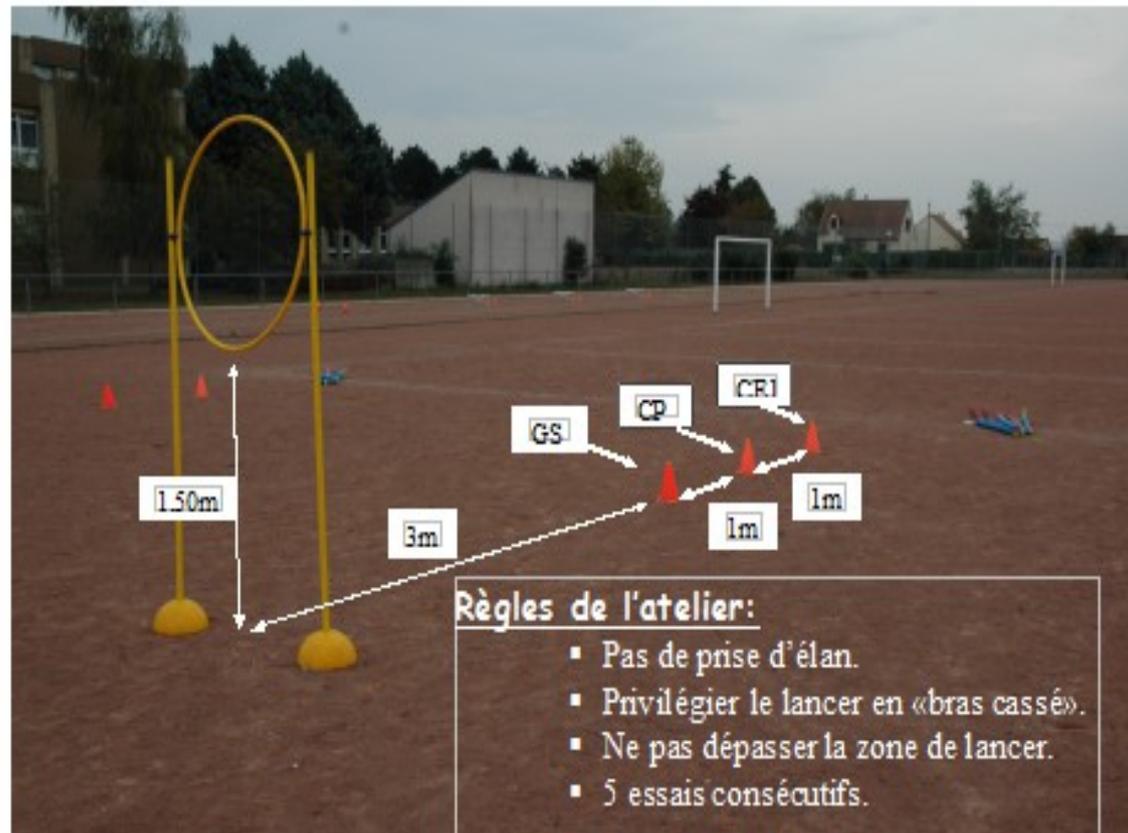


## La trajectoire idéale du javelot...



# Lancer de javelots en précision

Lancer le javelot dans le cerceau.



COULEUR	BAREME		COULEUR	BAREME	
Blanc (1 <sup>er</sup> niveau)	1 point	0 réussite	Bleu (4 <sup>ème</sup> niveau)	4 points	3 réussites
Jaune (2 <sup>ème</sup> niveau)	2 points	1 réussite	Rouge (5 <sup>ème</sup> niveau)	5 points	4 réussites
Vert (3 <sup>ème</sup> niveau)	3 points	2 réussites	Noir (6 <sup>ème</sup> niveau)	6 points	5 réussites

## Lancer de vortex

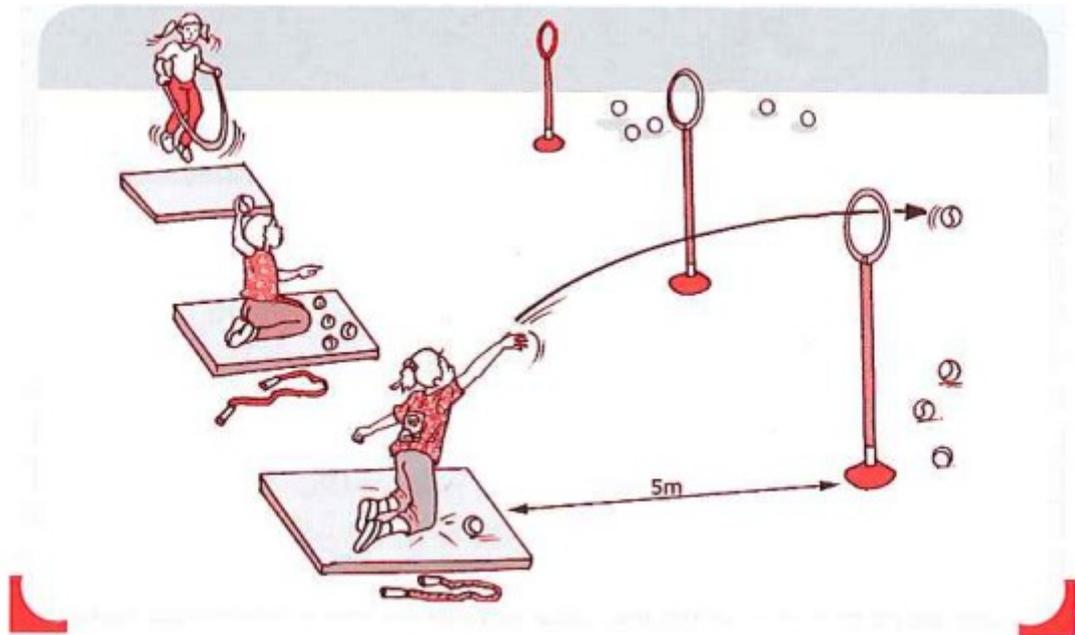
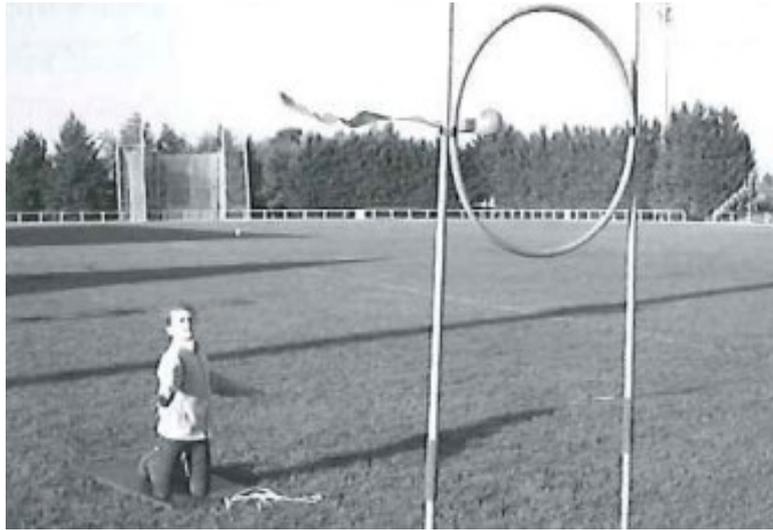
Atteindre la zone la plus éloignée

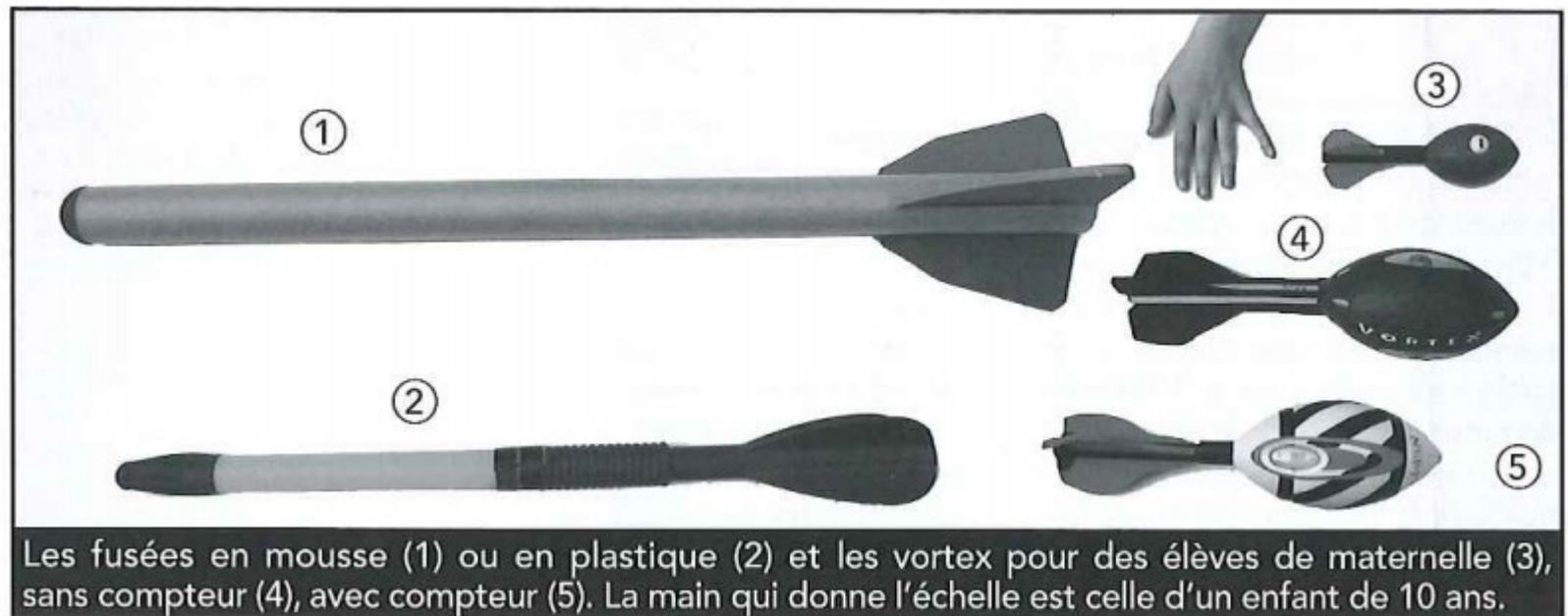


### Règles de l'atelier:

- Il faut atteindre la zone la plus éloignée.
- On peut prendre une course d'élan.
- Privilégier le lancer en «bras cassé».

COULEUR	BAREME	DISTANCE
Blanc (1 <sup>er</sup> niveau)	<b>1 point</b>	<b>0 à 3 m</b>
Jaune (2 <sup>ème</sup> niveau)	<b>2 points</b>	<b>3 à 6 m</b>
Vert (3 <sup>ème</sup> niveau)	<b>3 points</b>	<b>6 à 9 m</b>
Bleu (4 <sup>ème</sup> niveau)	<b>4 points</b>	<b>9 à 12 m</b>
Rouge (5 <sup>ème</sup> niveau)	<b>5 points</b>	<b>12 à 15 m</b>
Noir (6 <sup>ème</sup> niveau)	<b>6 points</b>	<b>15 m et +</b>

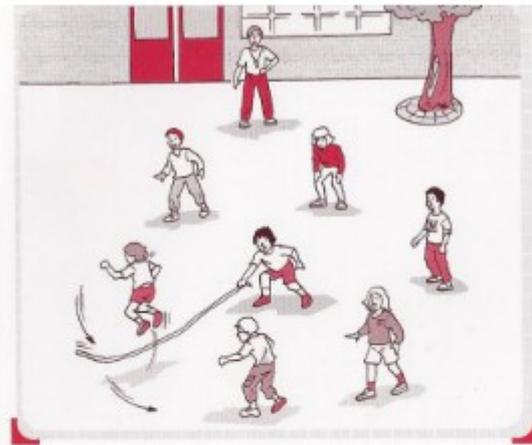




## Une pédagogie basée sur le jeu...

### LE DERVICHE TOURNEUR

#### SITUATION



#### 4 cercles, un cercle par équipe

##### Matériel :

4 cercles de 3 m de diamètre

4 cordes à sauter (1 corde à sauter par groupe)

Pincés à linge

4 medecin ball

##### But :

Sauter le plus longtemps possible sans arrêter la corde.

##### Règle :

Le derviche tourneur, au centre du cercle, tient une corde qu'il fait tourner au ras le sol le plus régulièrement possible en pivotant sur lui-même. Les autres élèves situés à la périphérie du cercle sautent par dessus la corde à chaque fois qu'elle se présente à eux. L'élève qui stoppe la corde est éliminé.

##### **VARIANTES**

Pour l'élève ayant remporté 2 défis

##### Handicap :

- sauter en maintenant une main plaquée sur sa tête.
- sauter à pieds joints puis alternativement à cloche pied.
- se mettre de dos au sens de rotation de la corde.
- sauter et retomber dans le cerceau placé au sol.

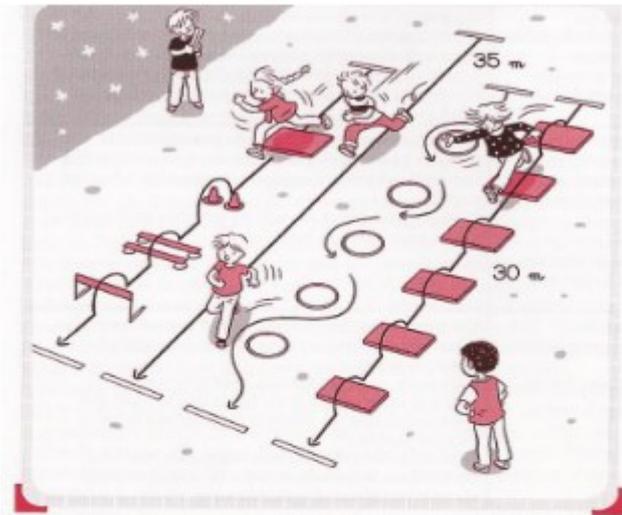
Pour les élèves n'ayant pas réussi à remporter de défis

##### Coup de pouce :

- la faute n'est pas directement éliminatoire. L'élève a une autre chance pour se racheter (il est muni d'une pince à linge).
- choisir d'alourdir un de ses camarades en lui confiant un medecin-ball qu'il doit supporter pendant le saut.

## LE MENU A LA CARTE

### SITUATION



**4 parcours différents (une équipe de 6 derrière chaque parcours + un parcours libre)**

#### Matériel :

Cônes

Tapis

Lattes

Haies

Cerceaux

un chronomètre (non indispensable)

#### Règle :

Les 4 groupes se préparent : les 4 premiers coureurs de chaque équipe s'alignent derrière la ligne de départ. Ils mettent au défi les autres coureurs de terminer leur parcours le plus rapidement possible. Chaque défi remporté rapporte 1 point à l'équipe gagnante.

Attention, chaque coureur doit rester dans son couloir de course et partir au signal de l'animateur.

#### **VARIANTES**

Pour les équipes ayant remporté 2 défis

#### Handicap :

- reculer de 10m le point de départ de la course.
- ajouter un obstacle supplémentaire au parcours

Pour les équipes ayant subi 2 échecs

#### Coup de pouce :

- laisser le choix du parcours
- avancer de 10m le point de départ de la course.
- enlever un obstacle au parcours.

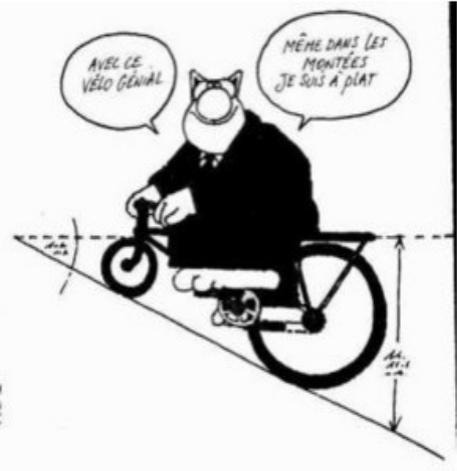


**Accueil**

- Ressources pédagogiques en téléchargement
- Sorties scolaires
- Equipe départementale EPS
- Intervenants extérieurs
- Revue EPS
- Programmes EPS à l'école
- USEP Grand Chalon
- Sécurité
- Formation Professionnelle 2013-2014
- Contact

**CHALON 2 ... Pour une EPS qui pétille et qui rayonne !!!**

**Le printemps est arrivé... Il vous démange d'organiser vos sorties vélo ou randonnées cyclistes. N'oubliez pas de me contacter pour l'agrément des personnes bénévoles...**



**"La partie la plus cérébrale du jeu- de beaucoup la plus importante - demeure invisible. C'est donc que le muscle y sert d'écran à l'intelligence."**

**Pierre de Coubertin.**

Je vous invite à naviguer sur le site qui, je l'espère, permettra de répondre à vos questions prioritaires pour une pratique sereine de l'EPS dans les écoles de la circonscription de Chalon2.

Je vous rappelle mon adresse de contact afin de vous apporter les informations complémentaires souhaitées.



**00423**

Bienvenue sur le site du conseiller pédagogique en EPS de l'Inspection de chalon2. Ce site recense les productions pédagogiques liées à l'activité physique et sportive des élèves de 2 à 12 ans.

**"Pour faire un bon vainqueur, il faut être un bon perdant"**

**Mika Hakkinen.**



Accueil

Ressources pédagogiques en téléchargement

Acrosport

Albums à jouer

**Athlétisme**

Aviron

Biathlon

Course longue

Danse

EPS adaptée

Equitation scolaire

Escalade

Escrime artistique

Golf

GRS

Gymnastique

Hockey

Kayak

Kidathlon

Les jeux chantés dansés

Les jeux coopératifs

Les jeux coopératifs

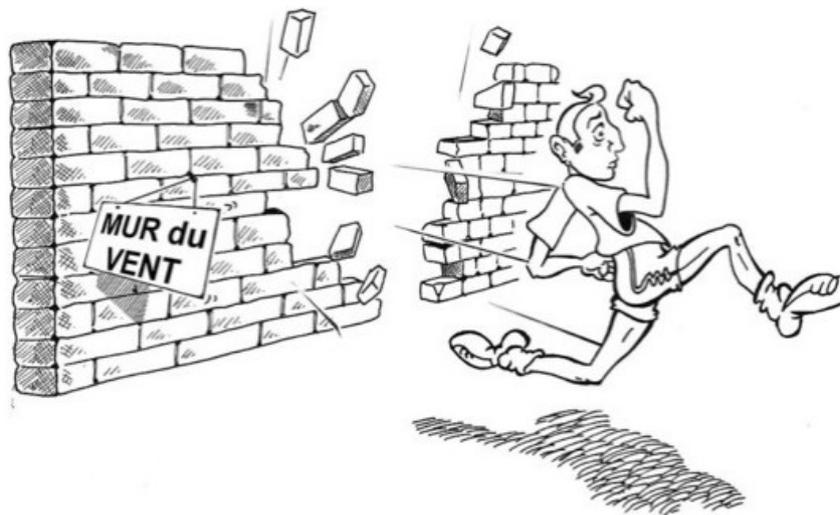
Les jeux de raquettes

Les jeux d'opposition

Les jeux traditionnels

Les sports collectifs

Natation scolaire Grand Chalon



#### Athlétisme au cycle 1 réalisé par l'équipe EPS 35



activites-athletiques-Maternelle.pdf  
Document Adobe Acrobat [227.8 KB]  
[Télécharger](#)

#### Un projet Athlétisme et Littérature au cycle 1



Anim CH2 EPS et Littérature \_C1.doc  
Document Microsoft Word [153.5 KB]  
[Télécharger](#)



Enregistrement Simbolé.wav  
Fichier Audio Wave [2.4 MB]  
[Télécharger](#)

#### Athlétisme au cycle 2 réalisé par l'équipe EPS 71



Module Athlé C2.zip  
Archives compressées en format ZIP [4.5 MB]  
[Télécharger](#)



00423

Bienvenue sur le site du conseiller pédagogique en EPS de l'Inspection de chalon2. Ce site recense les productions pédagogiques liées à l'activité physique et sportive des élèves de 2 à 12 ans.

"Pour faire un bon vainqueur, il faut être un bon perdant"

Mika Hakkinen.