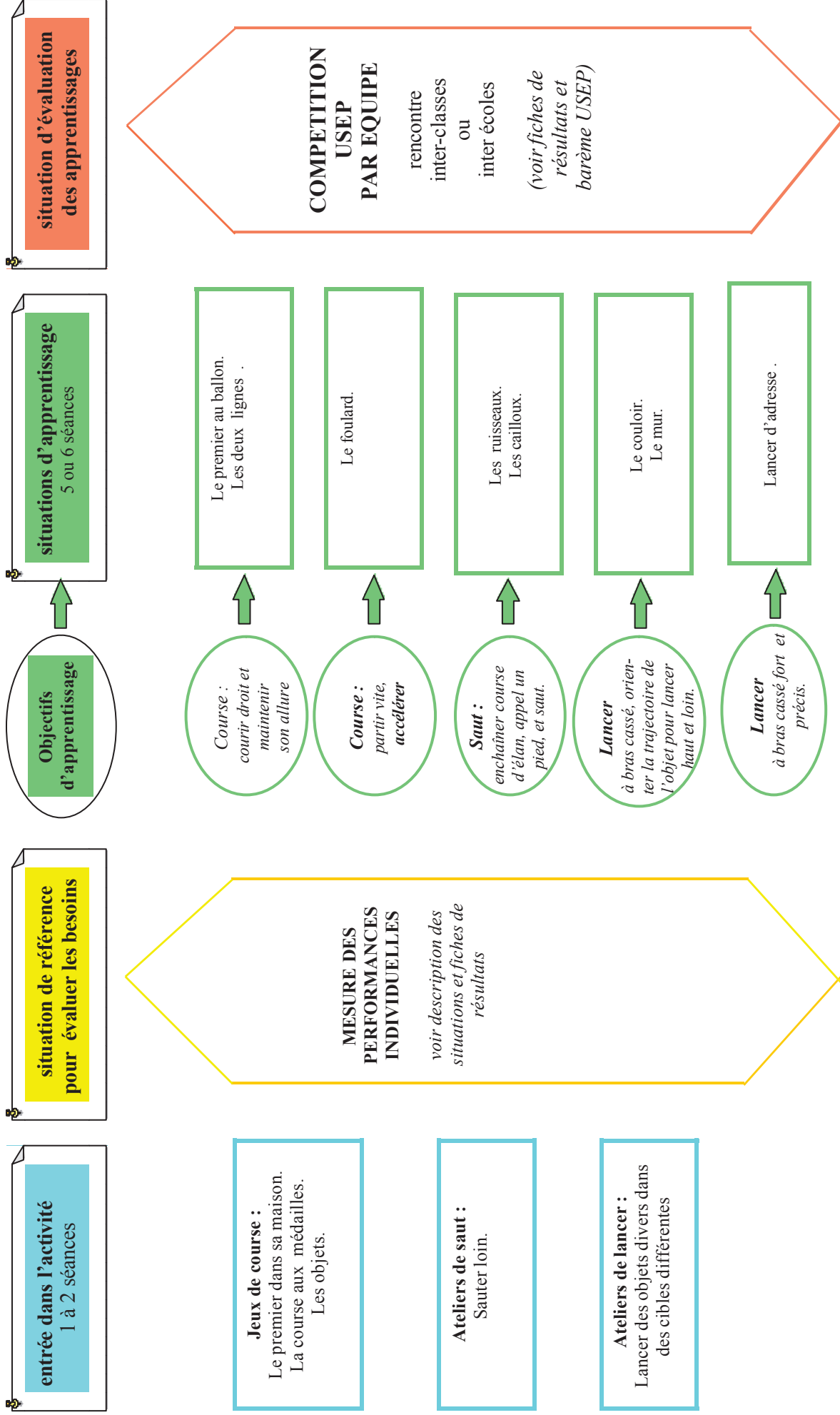
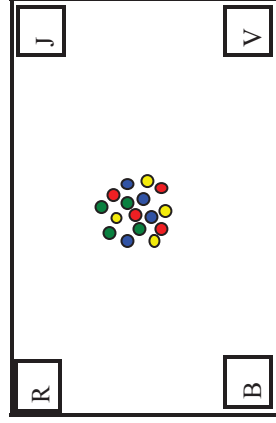


ATHLETISME- cycle II - Module d'apprentissage



JEUX DE COURSE

LE PREMIER DANS SA MAISONDispositif :

- 4 zones (les maisons) délimitées aux quatre coins de l'espace de jeu;
- 1 drapeau de couleur différente déposé dans chaque maison;
- quatre équipes d'élèves (dossards de 4 couleurs identiques aux drapeaux) regroupées au centre.

Consigne/but :

Au signal de départ, courir vers sa maison pour être le premier et lever le drapeau.

Règle :

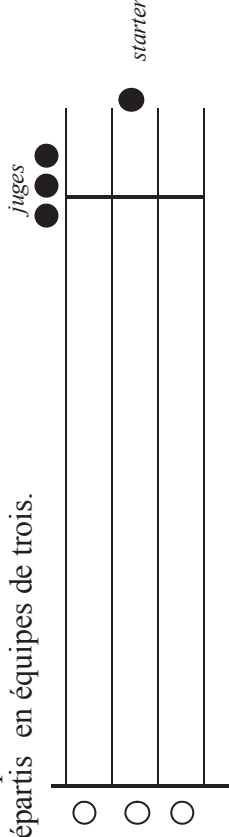
- Tous les élèves partent en même temps.
- Celui qui s'est emparé du drapeau a gagné (on n'a pas le droit de lui reprendre le drapeau).

Variation :

- distance entre le départ et les maisons.
- nombre de coureurs par équipe : on peut faire des courses par niveau après quelques passages (les 1er s'affrontent, puis les 2e, etc).

LA COURSE AUX MEDAILLESDispositif :

- 3 couloirs de 30 m délimités.
- lignes de départ et d'arrivée matérialisées.
- élèves répartis en équipes de trois.

Déroulement/règles :

- chaque élève effectue trois courses :
- la première contre deux camarades de son choix.
- la seconde contre deux camarades ayant obtenu une médaille identique à la sienne à la 1^o course.
- la troisième contre deux camarades ayant obtenu une médaille identique à la sienne à la 2^o course.

Consigne/but :

Départ debout au signal de départ, courir droit dans son couloir le plus vite possible, franchir le premier la ligne d'arrivée.

Critère d'évaluation :

- maintenir sa place (si on est 1^o) ou l'améliorer au cours des trois courses.

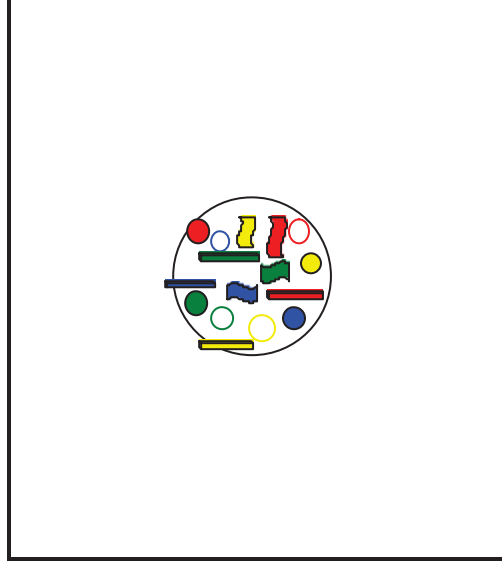
JEUX DE COURSE

LES OBJETSDispositif :

- zone de jeu délimitée.
- au centre, autant de sortes d'objets que d'élèves par équipe.
- 4 objets de couleur différente de chaque sorte. (par exemple : 4 quilles (1 rouge, 1 bleu, 1 verte, 1 jaune), 4 balles (1 rouge, 1 bleu, 1 vert, 1 jaune), 4 foulards (1 rouge, 1 bleu, 1 vert, 1 jaune), 4 anneaux (1 rouge, 1 bleu, 1 vert, 1 jaune).
- quatre équipes d'élèves réparties sur les quatre côtés du terrain de jeu (dossards de 4 couleurs rouge, jaune, vert, bleu).

B B B B

R R R R



J J J J

Règle du jeu / consigne :Principe du jeu du bérêt

- dans chacune des 4 équipes, chaque joueur s'attribue un objet.
- le meneur du jeu annonce un objet, l'équipier correspondant court pour s'emparer de l'objet et le rapporter dans son équipe.
- 5 points sont donnés au 1^o, 3 pts au 2^o, 2 pts au 3^o, 1 pt au 4^o.
- l'équipe qui a obtenu le plus de points a gagné.

Variables :

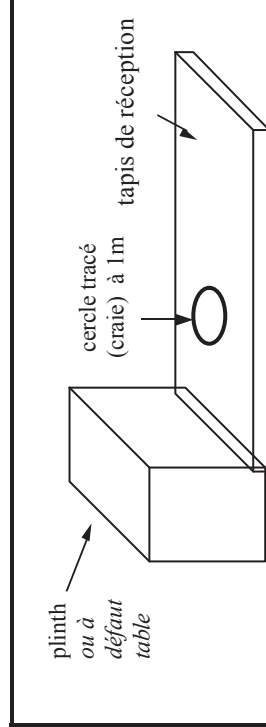
- le meneur de jeu annonce successivement plusieurs objets.

V V V V

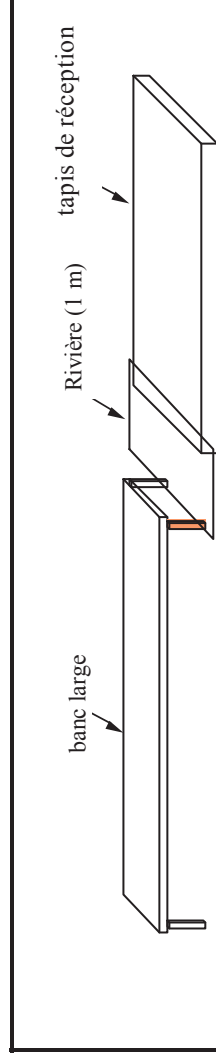
ATELIERS DE SAUT

SAUTER LOIN

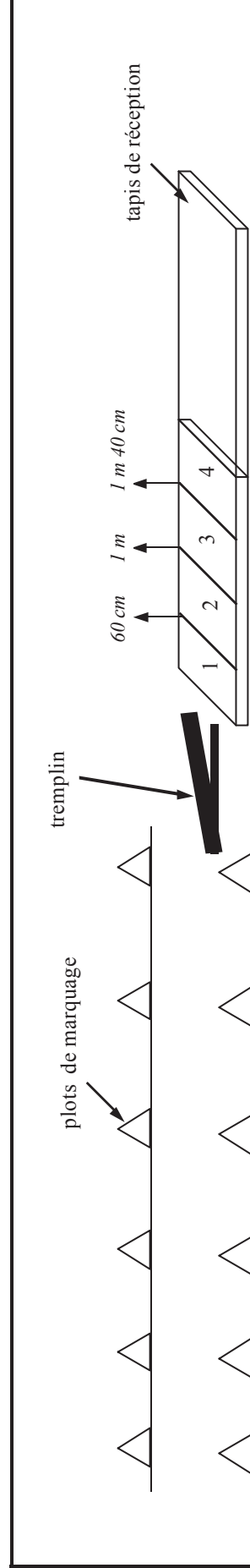
Dispositif : les élèves sont répartis en 3 équipes et effectuent une rotation sur trois ateliers les obligeant à sauter loin en contre bas.

**Consigne :**

Sauter pour arriver dans la cible sur ses deux pieds

**Consigne :**

Courir sur le banc et sauter pour franchir la rivière Arriver sur ses deux pieds

**Consigne :**

Courir dans le couloir et sur le tremplin, sauter le plus loin possible, arriver sur ses deux pieds Totaliser les points obtenus sur 4 essais (zone 1 = 1 pt, zone 2 = 2 pts, etc)

LANCER DE BALLE LESTÉES (200 g)

Chaque enfant lance successivement 3 balles avec ou sans élan. Lorsqu'il a terminé, il va ramasser ses balles et les porte à son successeur.

But : lancer chaque balle le plus loin possible.

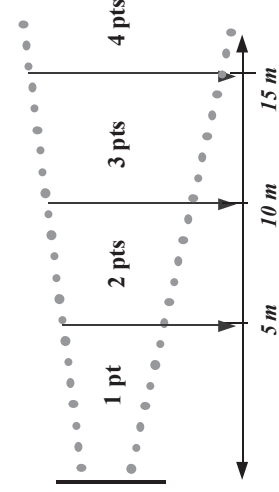
Score : total des points obtenus à chaque lancer.

(de 3 à 12 points)

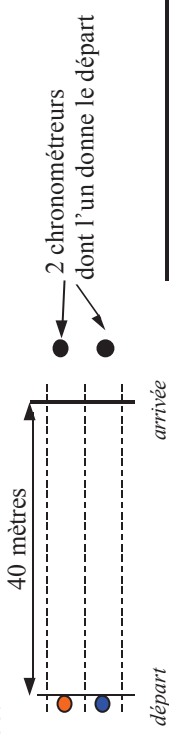
Matériel :

3 balles de 200 gr, plots pour délimiter les zones.

attention à la sécurité

**COURSE CHRONOMETREE PAR DEUX**

Deux élèves de même niveau au départ de deux couloirs parallèles
But : mettre moins de temps que son camarade pour franchir la ligne d'arrivée.



chaque élève passe 2 fois et totalise ses points (de 2 à 8 points)

Scores : 1 pt si temps > ou = à 11 secondes

2 pts si temps > ou = à 10 secondes

3 pts si temps > ou = à 9 secondes

4 pts si temps > ou = à 8 secondes

Matériel : couloirs, lignes d'arrivée et de départ matérialisés.

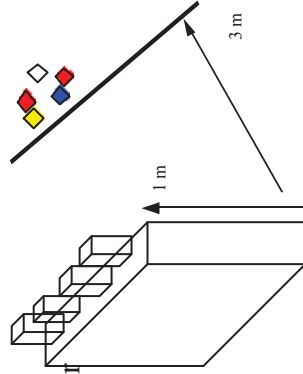
LANCER D'ADRESSE (fort et précis)

Chaque enfant lance successivement 5 sacs lestés sur quatre briques surélevées.

But : lancer fort et précis pour faire tomber les quatre briques.

Score : nombre de briques tombées après les 5 lancers. (de 0 à 4 points)

Matériel : 5 sacs lestés, 4 briques ASCO, zone de lancer délimitée, caisse ou table ou gros carton.

**SAUT EN LONGUEUR**

Enfants rangés en file indienne. Chacun saute 3 fois, à son tour.

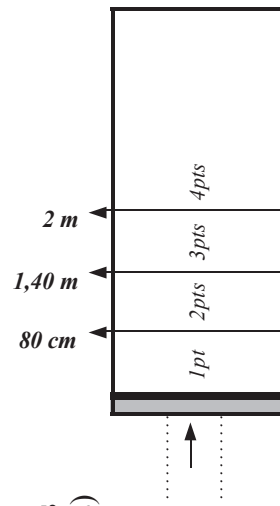
But : sauter le plus loin possible après une brève course d'élan (appel un pied)

Score : total des points obtenus à chaque saut. (de 3 à 12 points)

Matériel :

sautoir ou tapis de réception.

Couloir, planche et zones de réception matérialisés



(On peut noter la longueur exacte du saut sur la fiche/élève si l'on a déroulé un décimètre le long de la fosse de réception)

fiches de résultats

Nom Prénom :	SAUT en longueur	
	ma performance : <i>(la longueur de mon saut)</i>	mes points
1er essai		
2 ème essai		
3 ème essai		
SCORE TOTAL :		

Nom Prénom :	COURSE CHRONOMETREE	
	ma performance <i>(le temps de ma course)</i>	mes points
1er essai		
2 ème essai		
SCORE TOTAL :		

Nom Prénom :	LANCER de balles lestées	
	ma performance	mes points
1er essai		
2 ème essai		
3 ème essai		
TOTAL :		

Nom Prénom :	LANCER d'adresse				
	1° essai	2° essai	3° essai	4° essai	5° essai
nombre de briques tombées					
SCORE TOTAL :					

COURIR DROIT ET MAINTENIR SON ALLURE

LE PREMIER AU BALLON**Dispositif :**

Deux coureurs au départ (trajectoires opposées).

Deux enfants sur la ligne médiane tenant un ballon à bout de bras.

Un juge de chaque côté de la ligne médiane.

Règles :

- séries homogènes (2 à 4 coureurs).
- celui qui s'empare du ballon le premier gagne 1 point.

Consigne but :

Courir le plus rapidement possible pour s'emparer du ballon le premier.

Critères d'évaluation :

- Nombre de points obtenus en trois essais.

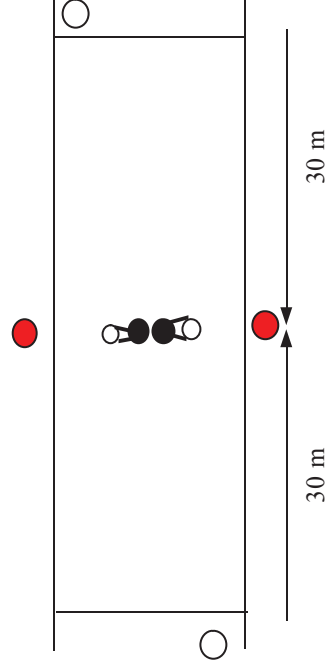
Comportements observables lors du départ à partir desquels l'enseignant pourra

Conseiller l'élève.

⇒ pieds non placés dans l'axe de la course.

⇒ trajectoire non droite.

⇒ ralentissement avant la ligne médiane.

LES DEUX LIGNES**Règles :**

- séries homogènes (2 à 4 coureurs).
- départ de D au signal, arrivée en A2.
- 1 point à celui qui passe la ligne A1 en premier
- 1 point à celui qui passe la ligne A2 en premier.

Consigne but :

Courir le plus rapidement possible pour franchir le premier la ligne A1 et la ligne A2.

Critères d'évaluation :

- Nombre de points obtenus en trois essais.

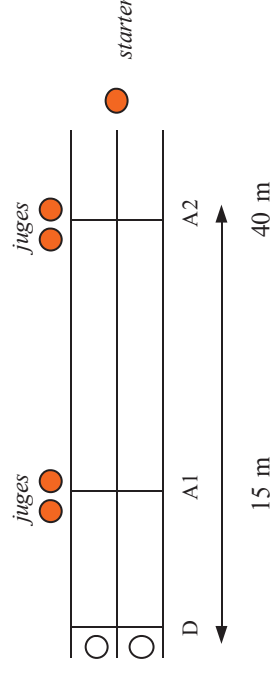
Comportements observables lors du départ à partir desquels l'enseignant pourra conseiller l'élève :

⇒ pieds non placés dans l'axe de la course.

⇒ jambes non fléchies et poids du corps sur la jambe arrière.

⇒ bras inactifs.

⇒ départ à l'amble.



PARTIR VITE, ACCELERER

LE FOULARDDispositif :

Deux coureurs au départ l'un derrière l'autre distants de un mètre. Le premier a un foulard dans la ceinture.

Un juge à côté de la ligne d'arrivée.

Règles :

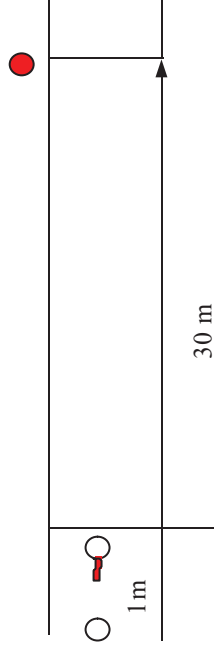
- séries homogènes de 2 coureurs. Chacun passe dans les rôles de poursuivi et poursuivant 3 fois.
- si le poursuivi passe la ligne d'arrivée avec son foulard, il gagne 1 point.
- si le poursuivant attrape le foulard avant la ligne d'arrivée, il gagne 1 point.

Consigne but :

Courir le plus rapidement possible pour s'emparer du foulard (ou essayer de le conserver).

Critères d'évaluation :

- Nombre de points obtenus en trois essais.

**Comportements observables lors du départ à partir desquels l'enseignant pourra conseiller l'élève :**

- ⇒ le poursuivant ne regarde pas le poursuivi.
- ⇒ trajectoire non droite.
- ⇒ le poursuivi se retourne pour voir où en est le poursuivant.

ENCHAINER COURSE D'ELAN, APPEL UN PIED ET SAUT

LES RUISSEAUX**But :**

Parvenir dans une zone de réception, après une course d'élan et un saut appel d'un pied.

Tenter de franchir des « ruisseaux » de plus en plus larges.

Dispositif et organisation matérielle :

Travail par deux : un sauteur, un contrôleur

(changement de rôle tous les 5 sauts).

Tremplins, zones des « ruisseaux » bien matérialisées,

Tapis de réceptions.

Couloirs de course.

Consignes :

- *pour le sauteur :*

Choisir un ruisseau et tenter de le franchir en prenant appel d'un pied sur le tremplin après une course d'élan. Si le ruisseau est trop large, essayer sur un plus étroit.

Après 3 essais réussis sur 5, passer au ruisseau immédiatement supérieur.

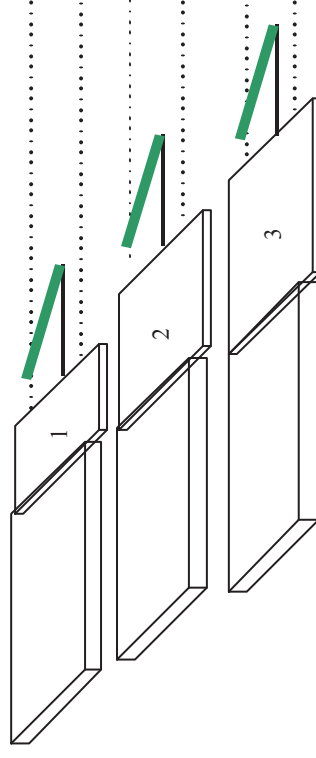
- *pour le contrôleur :*

Vérifier que l'appel est pris d'un pied.

Décider si le sauteur peut changer de ruisseau.

Critère d'évaluation :

- Stabiliser sa performance : réussir 3 fois sur 5 à franchir sa meilleure distance.

**Observation :**

L'augmentation des « ruisseaux » doit être faible et progressive pour permettre au sauteur d'avoir des chances de changer de distance.

ENCHAÎNER COURSE D'ÉLAN, APPEL UN PIED ET SAUT

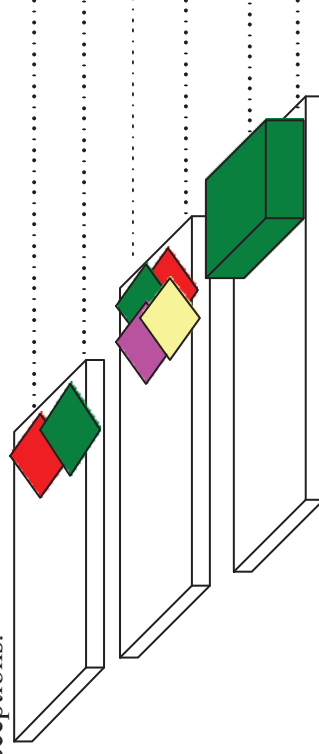
LES CAILLOUX**But :**

- ⇒ sauter par dessus des obstacles, après une course d'élan et un saut appel d'un pied.
- ⇒ tenter de franchir des « cailloux » de plus en plus volumineux.

Dispositif et organisation matérielle :

Travail par deux : un sauteur, un contrôleur (changement de rôle tous les 5 sauts).

Couloirs d'élan, « cailloux » (blocs mousses, coussins), tapis de réceptions.
Couloirs de course.

**Consignes :**

- pour le sauteur : Commencer au tapis n° 1 et tenter de franchir les cailloux en prenant appel d'un pied après une course d'élan.

Après 3 essais réussis sur 5, passer au tapis n° 3 et ainsi de suite.

- pour le contrôleur : Vérifier que l'appel est pris d'un pied. Compter les essais réussis.

Critère d'évaluation :

- Stabiliser sa performance : réussir 3 fois sur 5 à franchir sa meilleure distance.

FICHE DE CONTRÔLE	Benjamin					Amandine				
	1er essai	2e essai	3e essai	4e essai	5e essai	1er essai	2e essai	3e essai	4e essai	5e essai
tapis 1										
tapis 2										
tapis 3										

Tu mets une croix (X) si le saut est réussi, un trait (—) s'il n'est pas réussi. Pour réussir, il faut franchir les cailloux sans les toucher après un appel un pied

LE COULOIR

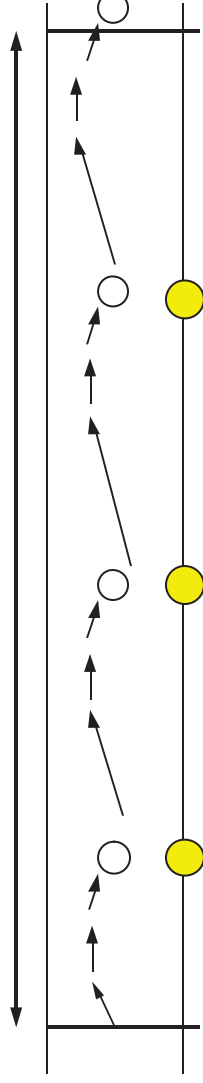
Groupes de quatre enfants ABCD. Chaque enfant du groupe lance à son tour une balle dans un couloir. Quand A a lancé, B vient se placer à côté du 1er point d'impact. A rejoint ce point et relance la balle. B vient alors se placer au second point d'impact. A relance la balle à partir de ce second point et ainsi de suite jusqu'à ce que la balle dépasse la ligne d'arrivée matérialisée. Les autres lancent successivement 3 balles avec ou sans élan. Lorsqu'il a terminé, il va ramasser ses balles et les porte à son successeur.

But : lancer chaque balle le plus loin possible.

Score : on compte le nombre de points d'impact (matérialisés par les enfants du groupe). Celui qui en a le moins a gagné.

Matériel : balles de 200 Gr. couloirs espacés les uns des autres (terrain, cour).
attention à la sécurité

30 m

LE MUR

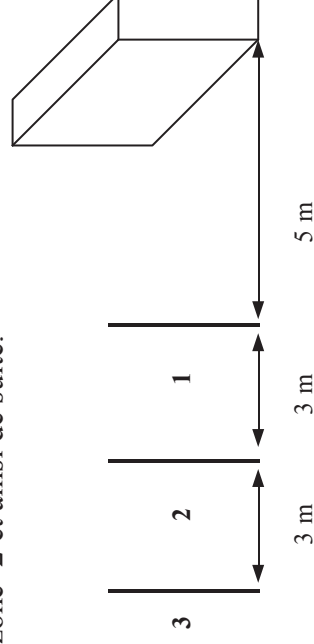
Ateliers de 5 ou 6. Chaque enfant lance à son tour une balle par dessus un mur (gros tapis de réception levé ou drap tendu entre deux poteaux). Chacun note sur un fiche les essais réussis. Au bout de 3 essais réussis, il recule à la zone 2 et ainsi de suite.

But : lancer haut et loin pour faire le plus de points possible.

Score : Zone 1 (3 essais réussis) = 1 point, zone 2 = 2 points, zone 3 = 3 points
A la fin du temps, comptabiliser ses points.

Matériel : balles de 200 gr.

attention à la sécurité : chacun récupère sa balle quand tout le groupe a lancé.



Les distances du schéma sont indicatives (GS) et sont à aménager en fonction de l'âge et du niveau

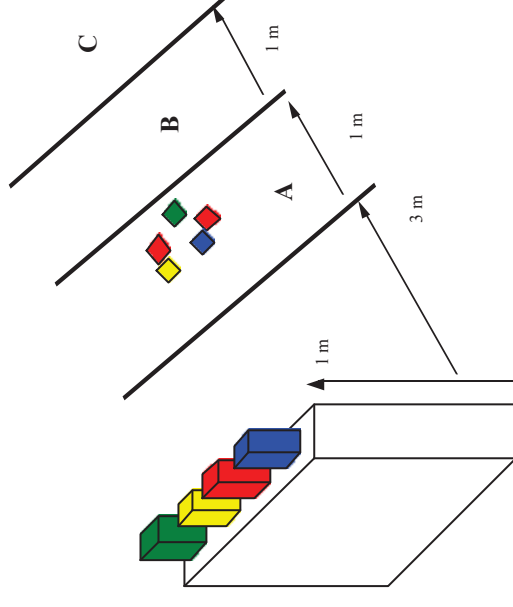
Lancer d'adresse

Chaque enfant lance successivement 5 sacs lestés sur des briques ou boîtes à chaussures surélevées. S'il réussit à atteindre les 4 briques, il recule à la zone 2 et ainsi de suite.

But : lancer fort et précis pour faire tomber les quatre briques.

Score : 4 briques tombées en zone A = 4 points
 4 briques tombées en zone B = 6 points
 4 briques tombées en zone C = 8 points

Au signal de l'enseignant, comptabiliser ses points.



Nom, Prénom :	Je lance de la zone A <i>Je mets une X si je fais tomber les 4 briques, sinon un O</i>	Je lance de la zone B <i>Je mets une X si je fais tomber les 4 briques, sinon un O</i>	Je lance de la zone C <i>Je mets une X si je fais tomber les 4 briques, sinon un O</i>
1er essai (5 balles lancées)			
2e essai (5 balles lancées)			
3e essai (5 balles lancées)			
4e essai (5 balles lancées)			
5e essai (5 balles lancées)			
<p>Si je réussis au 1er essai en zone A, je passe au premier essai en zone B, sinon je fais un 2e essai et ainsi de suite Si je réussis au 1er essai en zone B, je passe au premier essai en zone C, sinon je fais un 2e essai et ainsi de suite</p>			

Fiche de marque

Nom Prénom :	SAUT en longueur		COURSE chronométrée		LANCER d'adresse		LANCER loin balles lestées 200 gr		TOTAUX INDIVIDUELS
	ma meilleure performance : (la longueur de mon saut)	mes points	ma meilleure performance : (le temps de ma course)	mes points	ma meilleure performance : (le nombre de briques tombées)	mes points	ma meilleure performance : (la distance du point de chute de la balle)	mes points	
SCORE DE L'EQUIPE par épreuve									Total général :