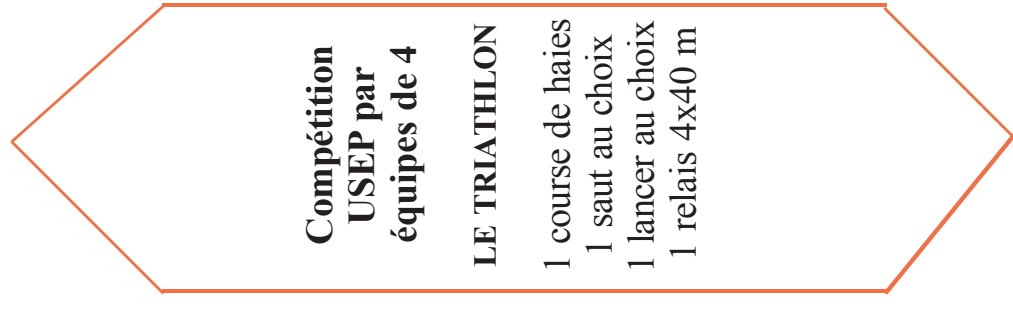
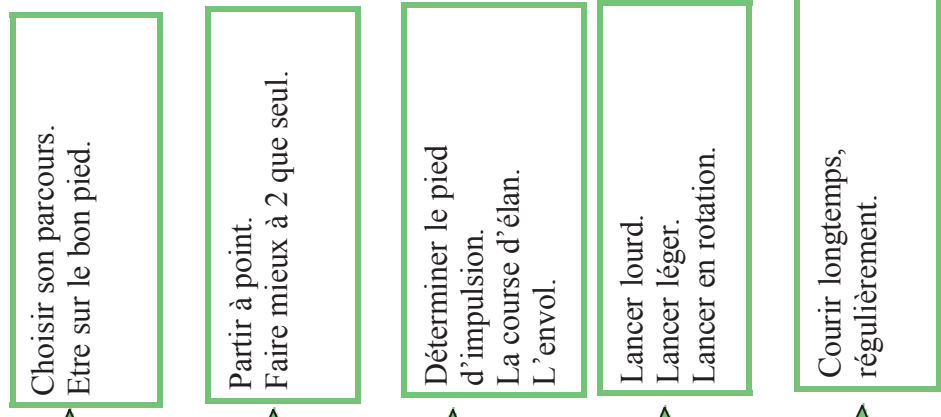
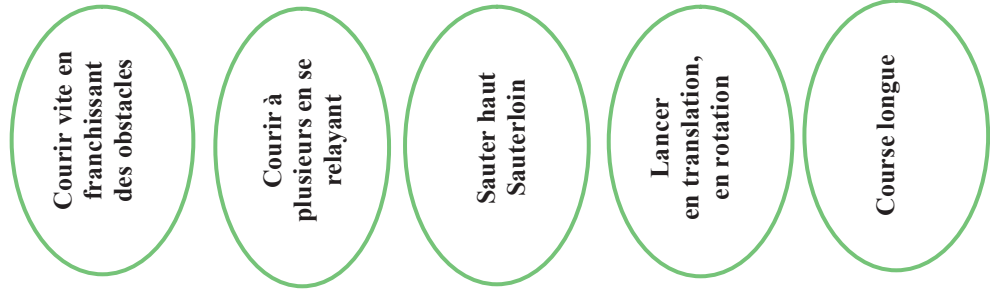
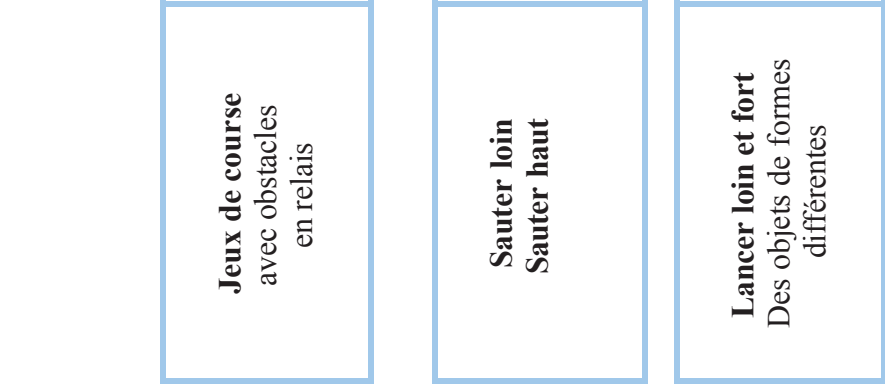


# ATHLETISME - CYCLE III - Module d'apprentissage



**AVEC OBSTACLES****Objectif :**

Courir vite.

**But du jeu :**

Franchir les obstacles bas sans ralentir sa course.

**Organisation matérielle :**

Disposer dans la cour d'école, sur le stade, sur une piste d'athlétisme, plusieurs obstacles de différents formes ( lattes de bois, ballons, médecine-ball, cônes avec lattes, ...) à intervalles irréguliers dans plusieurs couloirs ( même dispositif ) sur une cinquantaine de mètres .

**Consigne :**

*De la ligne de départ à la ligne d'arrivée courir le plus vite possible .  
Franchir les obstacles sans piétiner, ni ralentir, ni sauter.*

**AVEC RELAIS****Objectif :**

Se passer un objet « témoin » en course.

**But du jeu :**

Parcourir une courte distance avec un objet et le transmettre .

**Organisation matérielle :**

Plusieurs équipes vont s'affronter ( 4 ou 5 équipes ) sur un parcours en ligne dans la cour d'école, sur le stade, sur une piste d'athlétisme ( une centaine de mètres ) . Zone de passage matérialisée au sol ( ligne, plots )

**Consignes :**

*De la ligne de départ à la ligne d'arrivée se passer l'objet ( anneau , bâton , balle tennis ) de main en main le plus rapidement possible dans votre zone de passage .*

**Variante :**

- Même jeu autour d'une piste circulaire avec zones de passage ( 10 mètres ) matérialisées par des plots.

**Critères de réussite :**

- L'équipe gagnante est celle dont « l'objet » franchit en premier la ligne d'arrivée.

**SAUTER LOIN****Objectif :**

Franchir collectivement la plus grande distance .

**But du jeu :**

Etablir la plus grande performance par équipes de 3 ou 4 élèves

**Organisation matérielle :**

Sur le stade , soit terrain en herbe, soit sautoir en longueur, par équipes de 3 à 4 sauteurs.

Chacun à son tour observe la zone d'appel et de réception du sauteur précédent .

La distance du saut est obtenue par l'addition des performances des membres de l'équipe.

**Consignes :**

*Réaliser son meilleur saut en longueur après une course d'élan adaptée à sa prise d'impulsion sur son meilleur pied.*

**Critères de réussite :**

- Les impulsions sont prises au bon endroit ( zone d'appel)

**SAUTER HAUT****Objectif :**

S'élever par une impulsion d'un pied .

**But du jeu :**

Franchir un plan vertical après impulsion d'un pied.

**Organisation matérielle :**

Cour d'école, gymnase, aire de saut ( sable ).  
Réception sur matelas ou tapis sarneige.

**Consignes :**

*Après quelques foulées d'élan de face , passer par dessus l'élastique sans faire bouger les foulards suspendus.*

**Critères de réussite :**

- Franchir l'élastique sans faire bouger les foulards.

**Variante :**

- Plusieurs essais à partir de différents endroits .

**LANCER LOIN ET FORT DES OBJETS DE FORMES DIFFÉRENTES****Objectif :**

Lancer différents objets dans une situation identique.

**But du jeu :**

Adapter le lancer à la forme de l'objet et de son poids.

**Organisation matérielle :**

Cour d'école , préau , stade , aire de lancer , stade d'athlétisme .

Matériel : ballons, balles lestées , balle de tennis , bâtons , cerceaux , anneaux , disques légers , ballondes,....

**Consignes :**

*Lancer par dessus un élastique différents objets , soit sans élan , soit avec élan afin que celui-ci atteigne la plus grande distance dans la zone de lancer .*

**Critères de réussite :**

- Stabilisation des formes de lancer en fonction de l'engin.
- Evaluer son record par type d'engin.

**Remarques :**

Attention à établir et respecter les règles de sécurité.

**PRISES DE PERFORMANCES- REGROUPEMENT USEP**

( voir fiche de même type que pour le cycle II )

- une course avec obstacles : course de haies 35 m ou 50 m ( cf : situation d'évaluation ).
- un saut en hauteur : ciseau avec élastique, réception sable.
- un saut en longueur ou triple bond.
- un lancer au choix : en translation ( balle lestée ou tube en dural ), en rotation ( cerceau ou ballonde ).
- un relais 10 fois 40 m (un tour de piste de 400m ).

**CHOISIR SON PARCOURS****Objectif :**

Valoriser la vitesse de course .

**But du jeu :**

Choisir le parcours où l'on court le plus vite .

**Organisation matérielle :**

Plusieurs parcours parallèles , avec 4 obstacles bas ( 30 à 40 cm) à intervalles réguliers entre eux, mais variables sur les 4 parcours .

**Consignes :**

*Essayer les différents parcours et reconnaître celui sur lequel on est le plus à l'aise et sur lequel on réussit à courir le plus vite .  
Puis défier un camarade , chacun sur son parcours .*

**Critères de réussite :**

- Le gain de la course

**ETRE SUR LE BON PIED****Objectif :**

Impulsion sur le bon pied.

**But du jeu :**

Franchir la haie dans la foulée.

**Organisation matérielle :**

Par deux : 1 coureur et 1 observateur .

Plusieurs parcours , les haies de hauteurs différentes et à intervalles différents .

Idem situation choisir son parcours .

**Consignes :**

*Dès le départ repérer le pied qui se pose le premier pour arriver sur son bon pied d'impulsion dès la première haie , franchir les autres haies avec le même pied d'impulsion .*

**Critères de réussite :**

- Réaliser la consigne 6 fois sur 10 pour stabiliser sa réussite .

**PARTIR A POINT****Objectif :**

Anticiper la mise en action du relayeur.

**But du jeu :**

Gain de la course à 2 contre 1.

**Organisation matérielle :**

Deux couloirs de vitesse sur piste , cour d'école , stade .  
Un couloir aménagé avec une zone de transmission pour les 2 relayeurs.

**Consignes :**

*Pour le duo amener le témoin à l'arrivée aussi vite que le coureur seul.  
Handicap possible pour le coureur seul.*

**Critères de réussite :**

- Gain de la course par les relayeurs en relation avec des règles d'action découvertes que l'on vérifie .

A savoir :

Commencer à s'élancer (repère sur la marque).

S'orienter dans l'axe de course pour le relayeur, donc éviter de regarder le relayé après son départ.

**FAIRE MIEUX A DEUX QUE SEUL****Objectif :**

Rendre la transmission du témoin efficace.

**But du jeu :**

Mettre moins de temps à deux que seul.

**Organisation matérielle :**

Par équipe de deux dans un couloir, 50 mètres à parcourir.  
Groupes des duos de valeur sensiblement égale sur 50 mètres.  
Tracer la zone de passage, les repères ...

**Consignes :**

*En vous relayant sur la distance de 50 mètres vous devez réaliser un temps inférieur à votre performance individuelle .*

**Critères de réussite :**

- Quelles sont les règles d'action qui vous permettent de réussir ?

Exemple :

- Le moment du démarrage du relayeur est opportun, il coïncide avec le passage du relayé sur le repère au sol.
- Au moment de la transmission le relayé ne perturbe pas sa course et maintient sa vitesse.
- Lorsque le relayeur place le bras en arrière, au moment précis où il est rattrapé, il le fait sans ralentir ....

DETERMINER SON PIED D'IMPULSION**Objectif :**

Recherche du pied d'impulsion.

**But du jeu :**

Trouver le bon pied pour sauter haut .

**Organisation matérielle :**

Plusieurs fosses ou aires de réception.

Elastiques, plinth, tremplin.

**Consignes :**

*Prendre un élan modéré de face sur une dizaine de mètres et sauter d'un seul pied. Faire 3 à 5 essais.*

*Ensuite annoncer son pied d'impulsion et vérifier au cours de trois sauts consécutifs que le pied ne change pas.*

**Variantes :**

- Saut en ciseau, prendre son élan de côté opposé à celui du pied d'appel.

Exemple (à droite du sautoir pour appel pied gauche) lancer alternativement les jambes tendues avec chute sur la jambe droite. Jambes tendues avec chute sur la jambe libre.

- Utilisation d'un tremplin pour augmenter l'amplitude du saut et pour favoriser la prise de conscience de l'action des différents segments .Sauter en 3, 5, 7, appuis, (G D G, ou D G D ...)

**Critères de réussite :**

- Prise de conscience de l'action des différents segments. Quelque soit la forme du saut, le pied d'appel est toujours le même.

LA COURSE D'ELAN**Objectif :**

Utiliser un élan efficace

**But du jeu :**

Sauter le plus loin possible en identifiant le meilleur dispositif.

**Organisation matérielle :**

Aire de réception sable utilisée dans sa grande largeur. 3 couloirs avec des longueurs d'élan différentes : 7 foulées, 3 foulées et 15 foulées d'élan.

Elèves par duo, un sauteur, un observateur. Zone d'impulsion matérialisée, un obstacle après la zone d'impulsion.

**Consignes :**

*Sauter sur les 3 dispositifs différents et comparer les performances, de 7 à 10 essais par dispositif.*

*L'observateur met en relation performance et efficacité de l'élan.*

**Critères de réussite :**

- Les performances sont meilleures avec l'élan de 7 à 15 foulées.



**L'ENVOL****Objectif :**

Augmenter la longueur du saut par une modification de la posture pendant la phase aérienne.

**But du jeu :**

Sauter le plus loin possible avec appel surélevé.

**Organisation matérielle :**

Un haut de plinth ou petit tremplin dur placé dans la zone d'impulsion.

**Consignes :**

*Après une course progressivement accélérer de 8 à 12 m.  
Prolonger la durée de l'envol par une prise d'appel sur l'élément rigide placé sur la zone d'impulsion,  
Se réceptionner sur les deux pieds après un grouper tardif.*

**Variantes :**

- Alternier sans l'élément surélevé.

**Critères de réussite :**

- J'augmente la longueur de mon saut si je me grandis pendant l'envol pour ramener les jambes vers l'avant tardivement .

**LANCER LOURD****Objectif :**

Lancer lourd en translation

**But du jeu :**

Lancer des deux mains une balle lestée de 1 kg.

**Organisation matérielle :**

En extérieur si possible, matériel médecine-ball 1kg ou balle lestée 1kg.

Surface de lancer : distance de 15 à 20 mètres.

Equipe face à face.

Lancer de face, des deux bras, pieds décalés, par poussée de tout le corps.

**Consignes :**

*Pieds décalés ( pied gauche devant pour un droitier ), tenir le médecine-ball à deux mains devant le front, faire une légère flexion des jambes, lancer vers le haut et l'avant par extension de tout le corps ( jambes, tronc, bras )*

**Variantes :**

- Idem avec un pas, voire plusieurs pas d'élan.
- Attention une cible la plus haute possible( exemple cible matérialisé sur un mur par un nombre de points.

**Critères de réussite :**

- L'attitude finale est caractérisée par le bassin et les épaules face en avant, les deux bras tendus dans la direction du lancer.
- Maximum de points obtenus après 10 lancers et mise en relation des performances avec les règles d'action à découvrir et à vérifier : comme pour lancer haut je m'abaisse sur des appuis décalés afin d'utiliser la poussée de jambes, du tronc, en plus de celle des bras.

***Consignes de sécurité :***

*Lancer et ramassage se font au signal de l'enseignant.  
Tous lancent en même temps ( ou en cascade )*

**LANCER LEGER****Objectif :**

Lancer léger en translation

**But du jeu :**

Lancer à bras cassé au-dessus de l'épaule une balle de tennis.

**Organisation matérielle :**

Soit en gymnase, soit en extérieur.

Balles de tennis, balles lestées de 150 à 300 gr. Zone de réception matérialisée par des tracés au sol

Départ de face, main au-dessus de la tête, lancer à bras cassé.

**Consignes :**

*Lancer la balle de tennis après un élan couru de quelques pas (3 ou 4)  
La balle étant tenue derrière le plus loin possible. Bras allongé, pieds décalés au moment de l'effort.*

**Variantes :**

Lancer d'un tube en dural de 180-300gr sur des cibles au sol distantes de 3 à 5 mètres (cibles tracées à la craie, cerceaux, .....

**Critères de réussite :*****Consignes de sécurité :***

*Interdire aux élèves de se placer dans la zone de chute des engins et de lancer vis à vis.*

**LANCER EN ROTATION****Objectif :**

Lancer en rotation.

**But du jeu :**

Lancer loin un cerceau en le faisant passer par-dessus un obstacle.

**Organisation matérielle :**

En extérieur, un obstacle en hauteur à franchir (but de foot, handball).

Peu de distance entre la zone de lancer et l'obstacle.

Une zone de réception délimitée et constituée en zones étagées, mesurées.

**Consignes :**

Tenue du cerceau, libre, puis départ dos à l'aire de lancer, le cerceau loin du corps.

**Variantes :**

- On peut augmenter l'élan par un tour complet.
- Lancer d'une balle à deux mains (balle lestée 1 kg) dans un filet.

**Critères de réussite :**

- Mise en relation de la performance avec les règles d'actions découvertes et que l'on vérifie, comme :

Il faut de la vitesse pour lancer loin, fléchir sur les jambes pour augmenter la poussée, viser un point de repère pour une trajectoire idéale de l'engin.

**COURIR LONGTEMPS REGULIEREMENT****Objectif :**

Gérer son énergie/ courir longtemps régulièrement.

**But du jeu :**

Courir un temps donné ( 10 minutes ) et évaluer la distance parcourue à l'issue du temps.

**Organisation matérielle :**

Au stade, sur une piste, terrain en herbe, cour d'école..., mais toujours sur un parcours mesuré et balisé, en terrain plat (un plot tous les 50 mètres , par exemple sur un parcours de 200 m, 300 m, 400 m).

**Consignes :**

Courir entre 8 à 12 minutes pour effectuer la plus grande distance possible, ( rapport distance /temps ).

**Variants :**

- en terrain accidenté mesuré.
- avec obstacles bas naturels ( cf course d'orientation ).

**Critères de réussite :**

- diminuer le nombre de fois où je marche.
- annoncer la distance parcourue et calculer sa vitesse en km/h.
- confronter des hypothèses sur les raisons de la performance.

Cette séance est à répéter plusieurs fois. Une fiche individuelle pouvant comporter la relation distance /temps, la fréquence cardiaque,....  
En fin d'effort la fréquence cardiaque est de 140 à 170 pulsations /minute

### COMPETITION USEP par équipes de 4 : LE TRIATHLON

une course de haies de 50 m ou de 35 m  
 un saut au choix  
 un lancer au choix  
 un relais 4 fois 40 m

#### 35m/haies

Pour les 8 à 10 ans  
 Hauteur des haies : 0,50 à 0,60 m  
 Intervalles : 5m, 5,50m ou 6m ( 3 couloirs )  
 Départ : à 7m de la première haie  
 Distance du parcours : 35m ( 5 haies )

#### 50 m /haies

Pour les 10 à 12 ans  
 Hauteur des haies : 0,50 à 0,60 m  
 5,50m départ à 10m de la première haie  
 6m départ à 10 ou 11m de la première haie  
 6,50m     '   à     11m     '  
 7m         '   à     11m     '  
 Distance du parcours : 50m ( 5 haies )