

Les activités athlétiques

Réaliser une performance

Les instructions officielles :

CP	CE1
<p>Courir vite</p> <ul style="list-style-type: none">- Courir vite sur une vingtaine de mètres.- Réagir à un signal de départ, visuel ou sonore.- Maintenir une trajectoire rectiligne.	<p>Courir vite</p> <ul style="list-style-type: none">- 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.
<p>Courir longtemps</p> <ul style="list-style-type: none">- 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).	<p>Courir longtemps</p> <ul style="list-style-type: none">- 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.
<p>Courir en franchissant des obstacles</p> <ul style="list-style-type: none">- 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.	<p>Courir en franchissant des obstacles</p> <ul style="list-style-type: none">- 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.
<p>Sauter loin</p> <ul style="list-style-type: none">- 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.	<p>Sauter loin</p> <ul style="list-style-type: none">- 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.
<p>Lancer loin</p> <ul style="list-style-type: none">- Lancer à une main des objets légers et variés :<ul style="list-style-type: none">• 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 :<ul style="list-style-type: none">• 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).	<p>Lancer loin</p> <ul style="list-style-type: none">- Lancer à une main des objets légers et variés :<ul style="list-style-type: none">• 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 :<ul style="list-style-type: none">• 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.

CE2	CM1	CM2
<p>Courses de vitesse</p> <ul style="list-style-type: none"> - Réagir vite au signal de départ. - Maintenir une trajectoire rectiligne (bras et regard horizontal, dans l'axe de la course). - Maintenir sa vitesse sur un temps donné (8 secondes) ou sur une distance d'une trentaine de mètres. <p>Courses en durée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Courir sur un temps donné en ajustant sa vitesse pour ne pas être essoufflé. - Réduire le nombre d'étapes marchées sur un circuit donné (en nombre de tours ou sur une durée de 8 à 12 minutes). - Se fixer un contrat de course établi à partir d'une évaluation diagnostique et le réaliser. <p>Courses de haies</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enchaîner course et franchissement en position équilibrée. - Adapter sa foulée à différents parcours comportant trois à quatre obstacles. - Franchir l'obstacle « en longueur », sans piétiner ni interrompre sa course. <p>Courses de relais</p> <ul style="list-style-type: none"> - Enchaîner une course avec une transmission, sans perdre le témoin. - Transmettre ou recevoir le témoin en mouvement. <p>Saut en longueur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prendre une impulsion simultanée des deux pieds. - Se réceptionner sans déséquilibre arrière. - Enchaîner course et impulsion sur un pied. - Identifier son pied d'appel. 	<p>Courses de vitesse</p> <ul style="list-style-type: none"> - Maintenir sa vitesse sur un temps donné (8 à 10 secondes) ou sur une distance de 30 à 40 mètres. - Utiliser une position adaptée pour le départ. - Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir. <p>Courses en durée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Courir à allure régulière, en aisance respiratoire, à l'aide de repères visuels ou sonores, puis sans repère, dans un temps contractualisé. - Gérer sa course sur une durée de 8 à 15 minutes. - Ajuster son allure, sa foulée pour atteindre l'objectif. - Savoir comment récupérer activement après un temps de course pour enchaîner une autre course (deux fois 8 minutes par exemple). <p>Courses de haies</p> <p>À partir de 3 parcours avec des haies distantes de 5, 6 ou 7 mètres :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adapter sa foulée pour maintenir sa vitesse de course - Repérer et utiliser son pied d'appel - Choisir le parcours permettant d'obtenir la meilleure performance. <p>Courses de relais</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recevoir le témoin dos à son partenaire et en mouvement. - Se transmettre le témoin sans se gêner. <p>Saut en longueur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Accepter le déséquilibre sans regarder ses pieds. - Enchaîner course d'élan et impulsion sur un pied sans ralentir avant la zone d'appel. - Enchaîner trois sauts en restant tonique (triple bond). <p>Saut en hauteur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estimer sa distance d'élan. - Respecter la zone d'appel. - Utiliser les bras pour sauter haut. 	<p>Courses de vitesse</p> <ul style="list-style-type: none"> - Courir vite sur 40 mètres. - Se propulser plus efficacement au départ. - Prendre un départ rapide et maintenir sa vitesse pendant 10 secondes. <p>Courses en durée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Améliorer sa foulée (amplitude, action combinée bras/jambes) et contrôler sa respiration pour augmenter sa performance. - Ajuster sa foulée à ses partenaires (courir à plusieurs dans le cadre d'un contrat collectif, prendre des relais...). - Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire. <p>Courses de haies</p> <ul style="list-style-type: none"> - Augmenter sa vitesse de course et la maintenir avant les franchissements. - Prendre un départ rapide, courir et franchir trois haies basses en ralentissant le moins possible, finir vite. <p>Courses de relais</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se transmettre le témoin dans une zone définie. - Identifier la main porteuse du témoin pour améliorer la réception. - S'élancer et recevoir un témoin sans ralentir, dans une zone définie, en enchaînant une course de vitesse sur une trentaine de mètres et assurer le passage du témoin à son équipier. <p>Saut en longueur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bondir avec une action des bras dans le sens du saut. - Coordonner course et impulsion en conservant la vitesse. - Réaliser trois bonds de même amplitude. - Sauter loin après une course d'élan de 6 à 8

- Construire une zone d'appel matérialisée.
- Enchaîner trois foulées bondissantes en atterrissant pieds joints (triple bond).

Saut en hauteur

- Prendre une impulsion simultanée des deux pieds.
- Arriver équilibré sur ses deux pieds.
- Sauter à partir d'une impulsion sur un pied en trouvant son pied d'appel.

Lancer

- Lancer avec pied en avant opposé au bras du lancer.
- Enchaîner course d'élan et lancer sans ralentir.
- Lancer dans l'espace défini et rester face à la cible après le lancer.
- Construire une trajectoire en direction et en hauteur.
- Adapter son geste à l'engin (balle lestée, vortex, javelot, anneau...).

Lancer

- Diversifier les prises d'élan (course droite, pas chassés).
- Construire une trajectoire parabolique.

foulées et une impulsion sur un pied dans une zone d'appel.

Saut en hauteur

- Travailler l'allègement des bras.
- Augmenter la tonicité de l'impulsion.
- S'élever verticalement après une course d'élan adaptée pour franchir la barre ou l'élastique.

Lancer

- Diversifier les prises d'élan (course droite, pas chassés...).
- Augmenter le chemin de lancement (bras allongé, en arrière de l'axe tête-tronc-jambe).
- Effectuer plusieurs lancers, avec différents engins, pour réaliser une trajectoire optimale en liant dans un seul mouvement élan, lancer et accompagnement.

Courir vite – course de vitesse

Situation 1 : « debout ! »

Matériel : plots, chronomètres, sifflet

Dispositif : les élèves sont assis, couchés ou à genoux sur la ligne de départ.

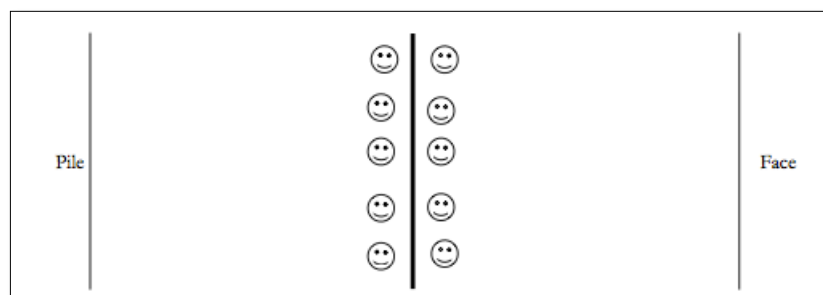
Consigne : au signal, ils doivent se lever le plus vite possible et courir sur 10 mètres. A la fin de l'activité, ils doivent déterminer la position de départ la plus adaptée

Situation 2 : « pile ou face »

Matériel : 3 lignes espacées de 20 mètres

Dispositif : les élèves sont divisés en deux groupes : les joueurs « piles » et les joueurs « faces ». Ils sont disposés de part et d'autre de la ligne centrale. Chaque joueur a un adversaire défini au préalable.

Consigne : l'enseignant dit « pile » ou « face » et indique alors la direction de la course. Le joueur « poursuivant » doit rattraper son adversaire avec que ce dernier n'atteigne son camp.



Critères de réussite :

- pour le poursuivant : rattraper son adversaire
- pour le poursuivi : ne pas se faire rattraper par son adversaire avant d'atteindre son camp

Variables didactiques :

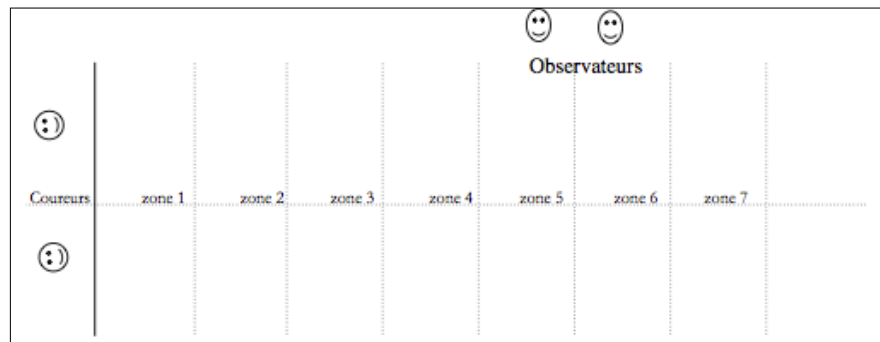
- matérialiser des couloirs
- faire varier la distance de la course
- employer des termes « déclencheurs » dans un récit
- utiliser des signaux visuels (ex : deux foulards de couleurs différentes)

Situation 3 : « quelle zone ? »

Matériel : couloirs de course, plots

Dispositif : les élèves sont répartis par groupes de 2. Dans chaque groupe, il y a un coureur et un observateur. Les coureurs se placent sur la ligne d'arrivée.

Consigne : au premier signal de l'enseignant, le coureur doit partir et courir le plus vite possible sans ralentir. Au second signal, l'observateur note la zone atteinte par le coureur.



Critère de réussite : atteindre la zone la plus éloignée possible

Variables didactiques :

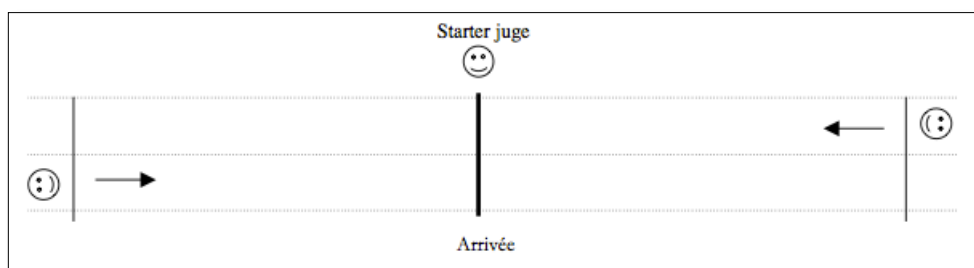
- faire varier la distance de la course
- employer des termes « déclencheurs » dans un récit
- utiliser un signal visuel (ex : un foulard)

Situation 4 : « la course ! »

Matériel : 3 lignes espacées de 20 mètres

Dispositif : les élèves sont répartis par groupes de 2. Le premier élève se place sur la ligne de départ de droite, et le deuxième sur la ligne de départ de gauche. Au centre se trouve un arbitre.

Consigne : au signal, les deux concurrents doivent courir le plus vite possible pour franchir la ligne d'arrivée avant l'autre.



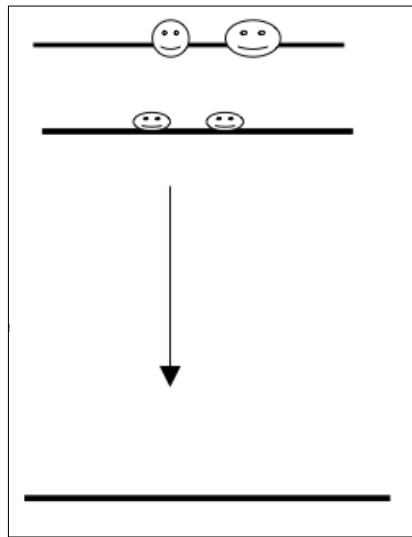
Critère de réussite : franchir la ligne d'arrivée en premier.

Situation 5 : « Les lions et les gazelles »

Matériel : plots, chronomètres, sifflet

Dispositif : la classe est divisée en deux groupes : les lions et les gazelles. Les gazelles sont sur la ligne de départ et ont chacune un lion placé derrière elles.

Consigne : au signal, les gazelles doivent courir sur 30 mètres et franchir la ligne d'arrivée sans se faire rattraper par leur lion respectif.

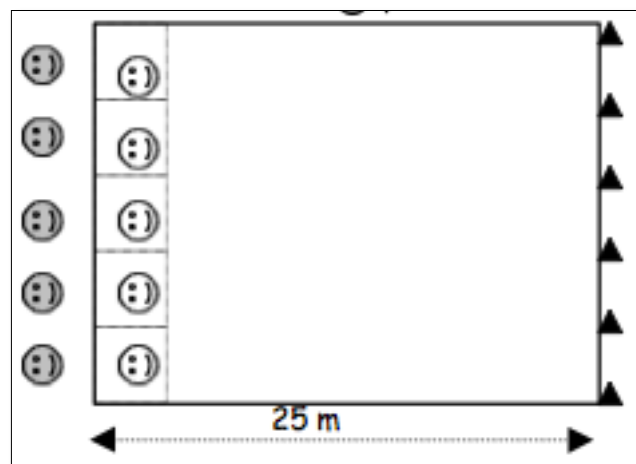


Critères de réussite :

- pour les gazelles : atteindre la ligne d'arrivée sans se faire rattraper par les lions.
- pour les lions : rattraper les gazelles avant que celles-ci n'atteignent la ligne d'arrivée.

Variable didactique :

- les élèves partent assis
- les élèves partent dos à la ligne de départ
- mettre des plots à l'arrivée pour inciter les élèves à courir droit

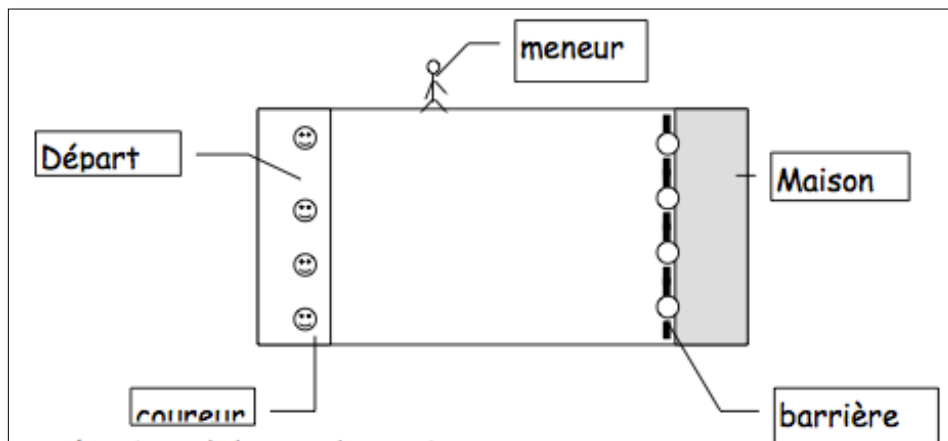


Situation 6 : « vite, à la maison ! »

Matériel : ligne de départ matérialisée, chronomètre

Dispositif : 4 élèves sont placés sur la ligne de départ et 4 autres élèves font les barrières. Ils ont les bras en l'air

Consigne : au signal du meneur, les coureurs ont 5 secondes pour atteindre la maison avant la fermeture des barrières



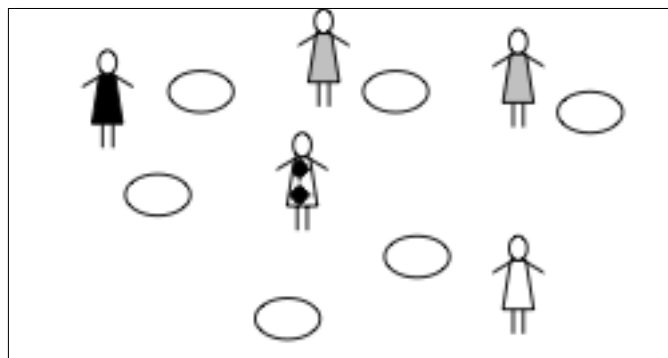
Critère de réussite : arriver à la maison avant la fermeture des barrières

Situation 7 : « les cerceaux »

Matériel : cerceaux

Dispositif : les élèves se déplacent dans la pièce. Des cerceaux sont disposés sur le sol

Consigne : au signal, ils doivent regagner le plus vite possible un cerceau



Variable didactique : les enfants ont chacun un foulard d'une certaine couleur et doivent regagner un cerceau de la même couleur

Situation 8 : « le tambour »

Matériel : tambour

Dispositif : les élèves sont debout dans la pièce. L'enseignant a un tambour à la main

Consigne : l'enseignant accélère ou ralentit le son du tambour pour faire courir, marcher ou s'immobiliser les élèves.

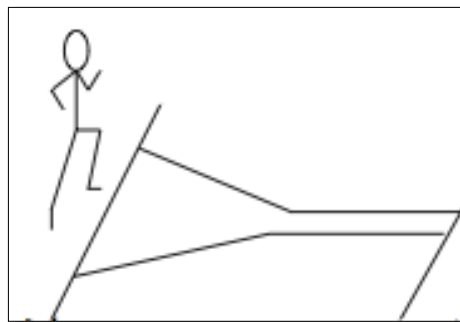
Variable didactique : l'enseignant utilise deux instruments différents. Chaque élève doit en choisir un et se déplacer à son signal uniquement

Situation 9 : « je cours droit ! »

Matériel : couloir matérialisé, chronomètres

Dispositif : L'élève est placé sur la ligne de départ

Consigne : au signal, il doit atteindre la ligne d'arrivée le plus vite possible sans mettre les pieds sur les lignes du couloir



Critères de réussite :

- franchir la ligne d'arrivée sans avoir couru sur les lignes du couloir
- améliorer sa performance personnelle

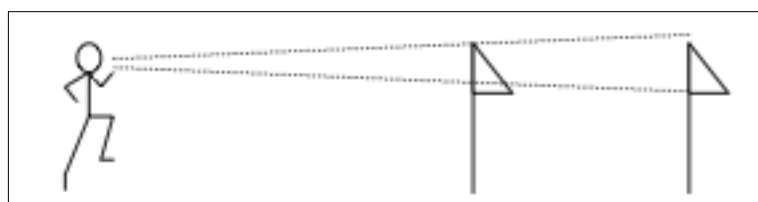
Variable didactique : mettre les élèves les uns contre les autres

Situation 10 : « le panneau solitaire »

Matériel : couloir matérialisé, chronomètres, 2 panneaux

Dispositif : l'élève est placé sur la ligne de départ

Consigne : au signal, il doit courir en fixant le premier panneau qui doit cacher le deuxième

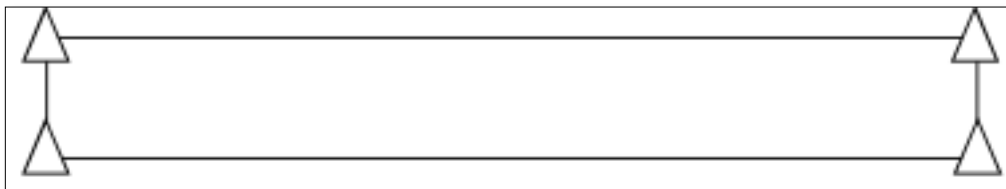


Courir longtemps – course en durée

Situation 1 : « la course au contrat »

Matériel : grille d'évaluation, plots

Dispositif : un rectangle est délimité dans la cour de récréation par 4 plots. Les élèves sont en binôme. Il y a un coureur, et un observateur.



Consigne : le coureur annonce son contrat minimum (ex : faire 8 tours en 10 minutes) puis tente de le réaliser. L'observateur coche une case dans sa grille d'évaluation à chaque fin de tour du coureur.

Nom	1	2	3	4	5	15	16	17	18	19	20
Prénom													
Date													

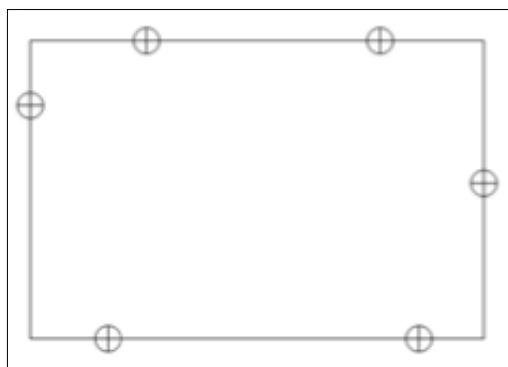
Critère de réussite : remplir son contrat

Situation 2 : « la locomotive »

Matériel : plots

Dispositif : l'enseignant repère un élève capable de courir régulièrement et lui attribue le rôle de locomotive. La locomotive court sur un rectangle délimité dans la cour de récréation où sont matérialisées plusieurs gares par des plots.

Consigne : les élèves voyageurs doivent prendre le train en marche et n'ont pas le droit de dépasser la locomotive.



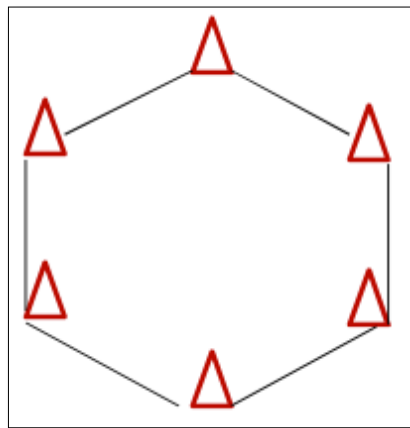
Critère de réussite : accepter l'allure imposée par la locomotive

Situation 3 : « le rendez-vous »

Matériel : plots, sifflet

Dispositif : un parcours est délimité par 6 plots. Les élèves sont répartis sur les plots pour faciliter le départ.

Consigne : toutes les 15 secondes, l'enseignant émet un signal sonore. Les élèves doivent courir régulièrement pour passer au niveau du plot suivant au moment du signal.



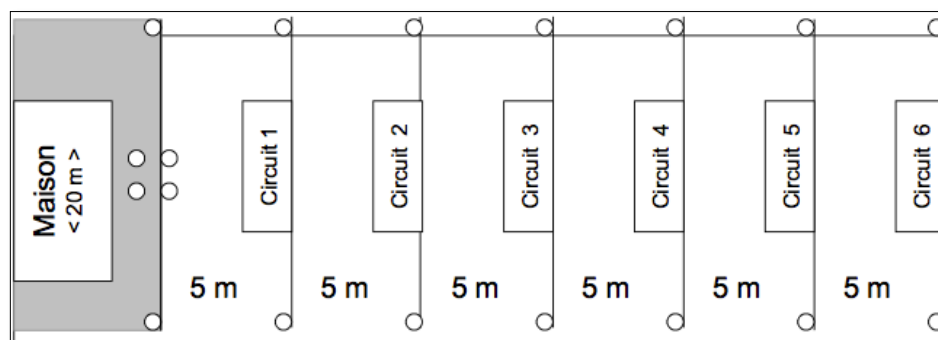
Critère de réussite : se trouver devant un plot à chaque signal de l'enseignant

Situation 4 : « la maison »

Matériel : lignes matérialisées au sol

Dispositif : un parcours est composé de 6 circuits, chacun représentant une longueur différente (ex : circuit n°1 : 50 mètres, circuit n°2 : 60 mètres, circuit n°3 : 70 mètres, etc).

Consigne : les élèves partent de la maison. Ils doivent adapter leur allure à la longueur de chaque circuit. Toutes les 30 secondes l'enseignant émet un signal sonore. Si l'élève a fini le tour, il réussit son contrat. Sinon, il échoue.



Critère de réussite : finir chaque tour avant le signal de l'enseignant

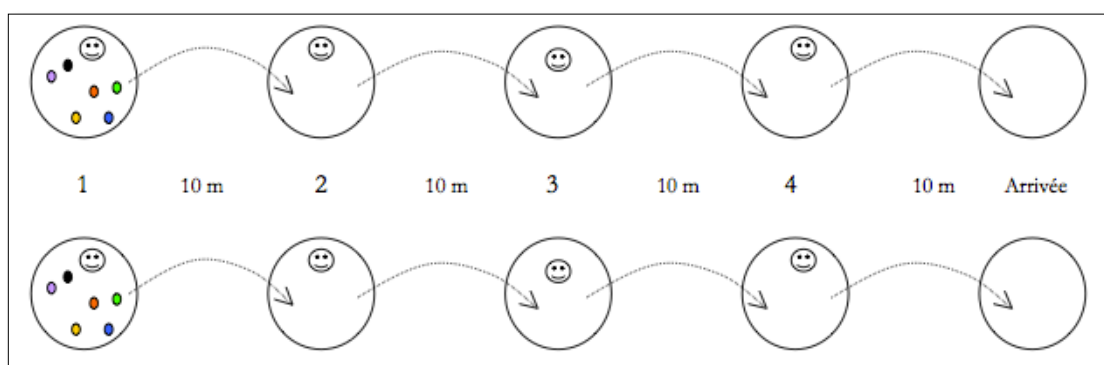
Courses de relais

Situation 1 : « Le relais en chaîne »

Matériel : cerceaux, objets

Dispositif : Les élèves sont répartis par équipes de 4. Il y a 5 cerceaux par équipe et chaque élève se trouve au centre d'un cerceau, le dernier restant vide.

Consigne : au signal, le joueur n°1 s'empare d'un premier objet et le porte au joueur n°2, puis revient chercher un deuxième objet, et ainsi de suite. Lorsque tous les objets se trouvent dans le dernier cerceau, le jeu est terminé.



Critère de réussite : déménager les objets plus vite que ses adversaires

Variables didactiques :

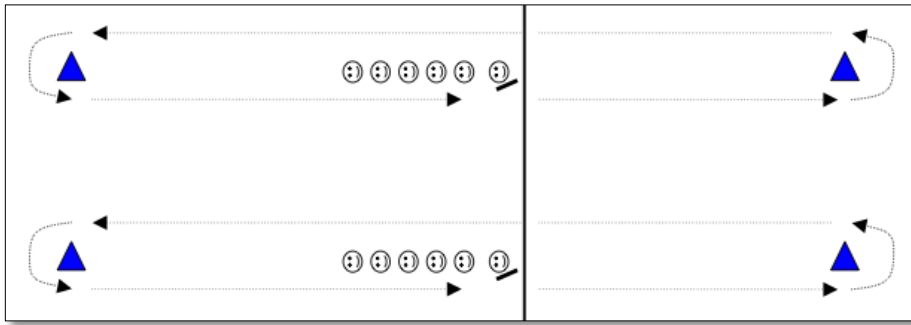
- chronométrer les élèves
- augmenter l'espace entre les cerceaux
- transporter plusieurs objets à la fois
- plus de joueurs par équipe
- compter les objets arrivés dans le dernier cerceau après un temps limité (ex : 3 minutes)

Situation 2 : « Le relais témoin »

Matériel : plots, témoins

Dispositif : Les élèves sont répartis en 2 équipes. Chaque équipe a un témoin. Deux plots sont disposés de part et d'autre de la ligne de départ.

Consigne : au signal, le joueur n°1 effectue le trajet avant de transmettre le témoin au joueur n°2, qui effectue le trajet avant de le transmettre au joueur n°3 et ainsi de suite.



Critères de réussite :

- individuel : effectuer le parcours le plus vite possible sans lâcher le témoin
- collectif : avoir terminé le relais avant l'équipe adverse

Situation 3 : « Le relais déménageur »

Matériel : plots, objets

Dispositif : Les élèves sont répartis en 2 équipes. Ils sont positionnés en ligne derrière la ligne de départ. Chaque élève dispose d'un objet. Deux plots sont disposés à 10 mètres de la ligne de départ, face à chaque équipe.

Consigne : au signal, le joueur n°1 effectue le trajet avec son objet et le transmet au joueur n°2 qui effectue à son tour le trajet mais cette fois avec les deux objets et ainsi de suite jusqu'au dernier joueur (ex : joueur n°6) qui doit effectuer le parcours avec les 6 objets.



Critères de réussite :

- individuel : effectuer le parcours sans perdre d'objet
- collectif : déménager tous les objets plus vite que ses adversaires

Variables didactiques :

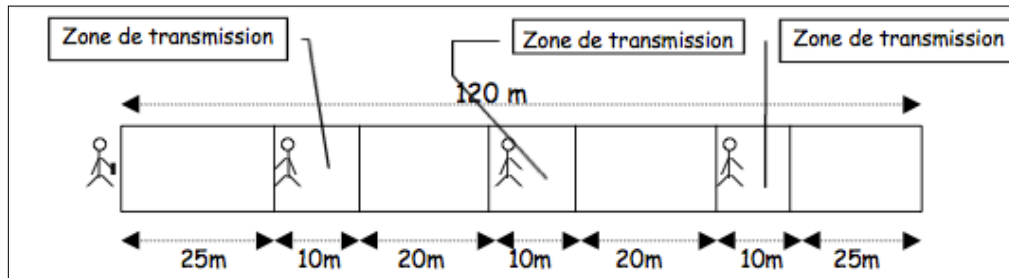
- varier la distance du parcours
- varier les objets
- poser les objets au sol une fois le trajet fini au lieu de le remettre dans les mains de son coéquipier

Situation 4 : « Le relais transmission »

Matériel : lignes matérialisées au sol (ou plots), témoin

Dispositif : Les élèves sont réparties en équipes de 4. Ils sont espacés de 30 mètres les uns des autres. L'élève n°1 détient le témoin.

Consigne : au signal, l'élève n°1 doit apporter le témoin à l'élève n°2. Celui-ci commence à courir dans la zone de transmission avant même de récupérer le témoin. Puis il doit l'amener à l'élève n°3 et ainsi de suite.



Critères de réussite :

- porter le témoin le plus rapidement possible à l'arrivée en respectant les zones de transmission
- améliorer la performance de l'équipe

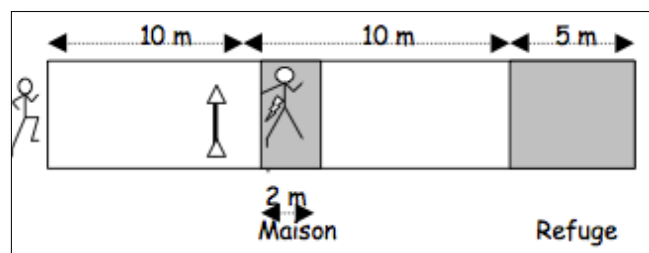
Variable didactique : mettre deux équipes en compétition

Situation 5 : « Le chat et la souris »

Matériel : lignes matérialisées au sol (ou plots), foulard

Dispositif : Les élèves sont par 2. Dans chaque groupe, il y a un chat et une souris. Le chat se trouve sur la ligne de départ, et la souris 10 mètres plus loin, dans sa maison.

Consigne : au signal, le chat doit courir pour attraper le foulard de la souris. Celle-ci ne peut tenter de regagner son refuge que lorsque le chat entre dans sa maison



Critères de réussite :

- pour le chat : attraper le foulard de la souris
- pour la souris : regagner son refuge sans se faire rattraper par le chat

But implicite : amener à transmettre un témoin sans ralentir

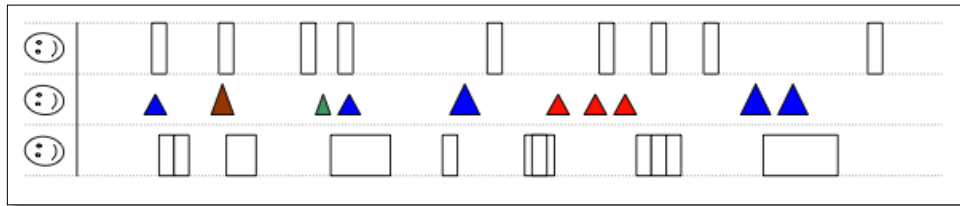
Courir en franchissant des obstacles – courses de haies

Situation 1 : « le saut d'obstacles »

Matériel : couloirs de course, plots, chronomètres

Dispositif : Les élèves courent dans des couloirs où sont installés des obstacles variés (de différentes hauteurs, de différentes largeurs, plus ou moins espacés, plus ou moins nombreux).

Consigne : au signal, les élèves s'élancent et doivent réaliser le parcours le plus vite possible. Ils sont en compétition contre eux mêmes et non pas les uns contre les autres.



Critères de réussite :

- franchir les obstacles sans les toucher ni ralentir
- améliorer sa performance personnelle

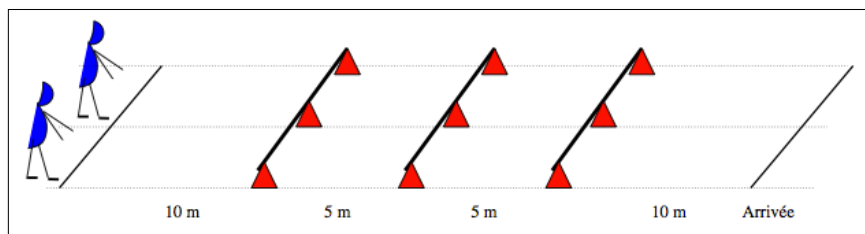
Variable didactique : mettre les élèves les uns contre les autres

Situation 2 : « la course de haies »

Matériel : plots, lattes

Dispositif : les élèves sont sur la ligne de départ, 2 par 2. Devant eux, il y a 3 haies qui les séparent de la ligne d'arrivée.

Consigne : au signal, les élèves s'élancent et doivent réaliser le parcours le plus vite possible.



Critères de réussite :

- franchir les obstacles sans les faire tomber et sans ralentir
- franchir la ligne d'arrivée avant son adversaire

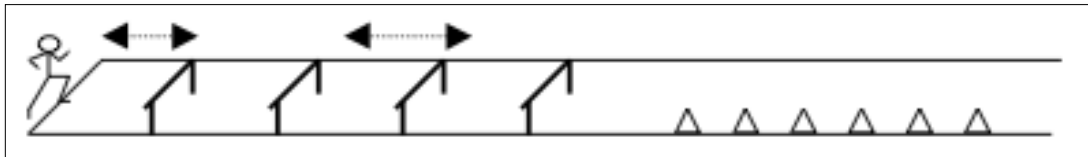
Variable didactique : chronométrer les élèves

Situation 3 : « contre la montre ! »

Matériel : chronomètres, plots, lattes

Dispositif : l'élève est sur la ligne de départ. Des haies sont disposées devant lui suivies de plots

Consigne : au signal, l'élève a 10 secondes pour franchir les haies et atteindre le plot le plus éloigné possible.



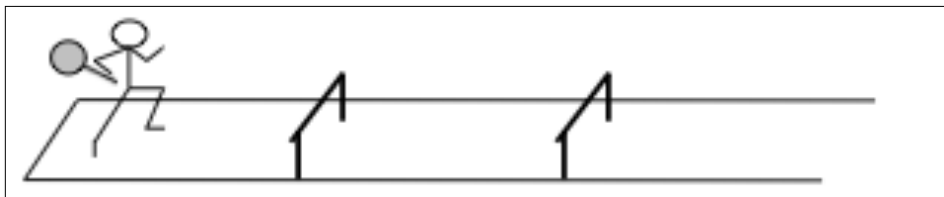
Critère de réussite : atteindre le plot le plus éloigné possible

Situation 4 : « Le ballon de baudruche »

Matériel : ballon de baudruche, plots, lattes

Dispositif : l'élève est sur la ligne de départ, un ballon de baudruche à la main. Des haies sont disposées devant lui

Consigne : au signal, il doit réaliser le parcours le plus vite possible de façon à ce que son ballon reste horizontal tout du long



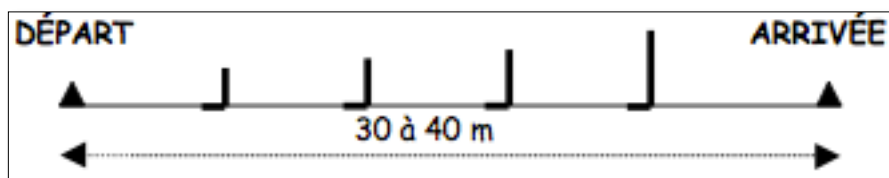
Critère de réussite : garder son ballon horizontal tout au long du parcours

Situation 5 : « De plus en plus haut »

Matériel : chronomètres, plots, lattes

Dispositif : l'élève est sur la ligne de départ. Des haies sont disposées, de plus en plus hautes

Consigne : au signal, l'élève doit réaliser le parcours le plus vite possible sans faire tomber les haies.



Critère de réussite :

- atteindre la ligne d'arrivée le plus vite possible sans avoir fait tomber de plot
- améliorer sa performance personnelle

Variables didactiques :

- varier la distance du parcours
- mettre deux élèves en compétition
- donner une limite de temps (ex : 10 secondes)

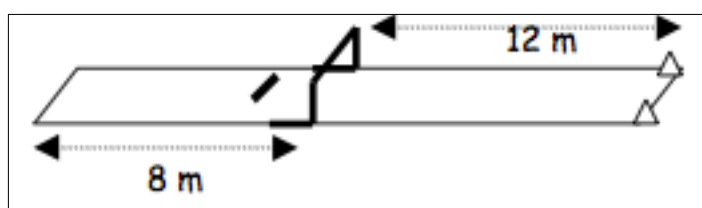
Situation 6 : « Le bon repère »

Matériel : craies de couleurs, chronomètre, plots, lattes

Dispositif : 4 couloirs, comprenant chacun une haie, sont proposés aux élèves. Devant chaque haie se trouve un repère de couleur sur le sol.

- couloir n°1 : repère à 30 cm
- couloir n°2 : repère à 50 cm
- couloir n°3 : repère à 70 cm
- couloir n°4 : repère à 90 cm

Consigne : l'élève essaye les différents parcours en prenant son impulsion au niveau du repère



Critère de réussite : trouver le parcours permettant la meilleure performance possible

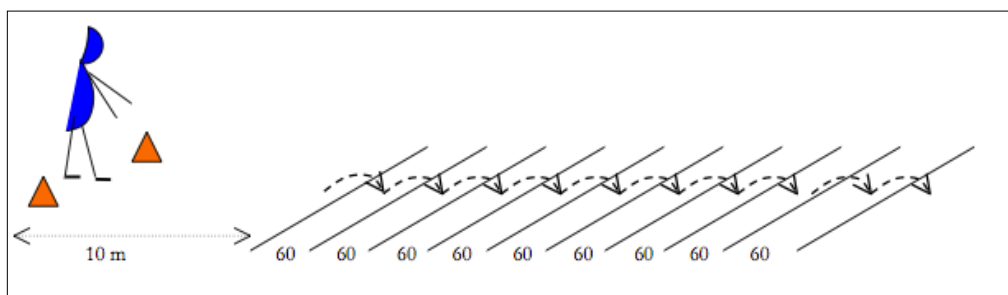
Sauter loin – saut en longueur – saut en hauteur

Situation 1 : « saute mouton »

Matériel : lignes matérialisées, plots

Dispositif : l'élève est sur la ligne de départ. Devant lui, 10 lignes sont matérialisées sur le sol, espacées de 60 cm les unes des autres

Consigne : après une course d'élan de 10 mètres, l'élève doit franchir le parcours en effectuant un seul appui par zone



Critère de réussite : franchir le parcours en effectuant un appui par zone uniquement

Variables didactiques :

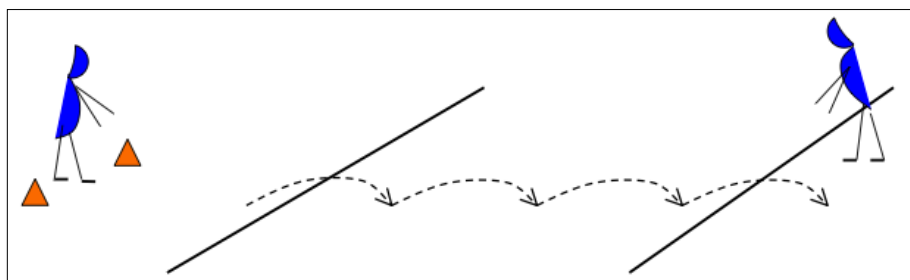
- élargir les intervalles (ex : 70 cm, 80 cm, 90 cm)
- effectuer le parcours sans course d'élan
- mettre les élèves en compétition

Situation 2 : « la rivière aux piranhas »

Matériel : lignes matérialisées, plots

Dispositif : l'élève est sur la ligne de départ. Devant lui, 2 lignes sont matérialisées sur le sol

Consigne : après une course d'élan de 10 mètres, l'élève doit franchir la rivière en effectuant le moins de bons possible dans celle-ci



Variables didactiques :

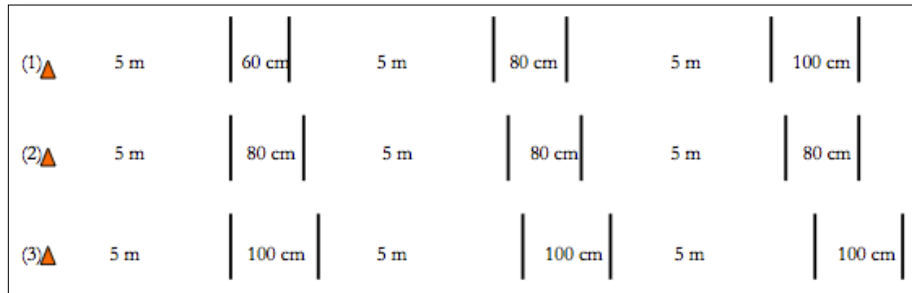
- élargir la rivière
- effectuer le parcours sans course d'élan
- effectuer l'exercice sur un pied ou à pieds joints

Situation 3 : « les flaques de boue »

Matériel : lignes matérialisées, plots

Dispositif : l'élève est sur la ligne de départ. Devant lui, 3 flaques de boues sont matérialisées sur le sol

Consigne : après une course d'élan de 5 mètres, l'élève doit franchir les 3 flaques sans poser le pied dedans. Il enchaîne les parcours, avec un temps de repos entre chaque



Critère de réussite : franchir les 3 flaques sans poser le pied dedans

Variables didactiques :

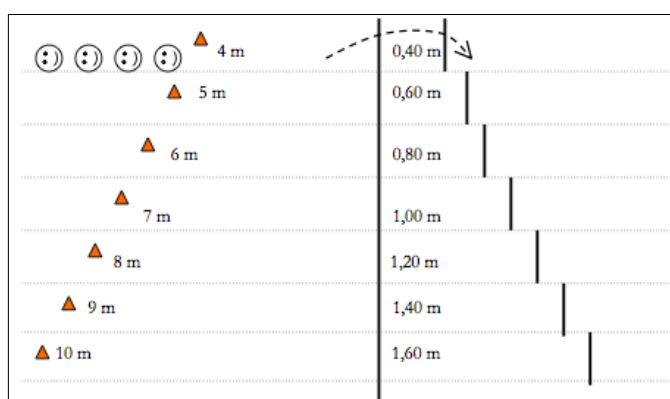
- effectuer le parcours sans course d'élan
- mettre les élèves en compétition
- effectuer l'exercice sur un pied ou à pieds joints

Situation 4 : « de plus en plus loin »

Matériel : lignes matérialisées, plots

Dispositif : différents sauts sont proposés aux élèves avec une course d'élan plus ou moins longue à effectuer au préalable

Consigne : les élèves effectuent les sauts en commençant par le plus petit. Lorsqu'ils n'arrivent pas à franchir la zone sans poser un pied dans celle-ci, ils repartent au début



Critère de réussite : effectuer le saut le plus long

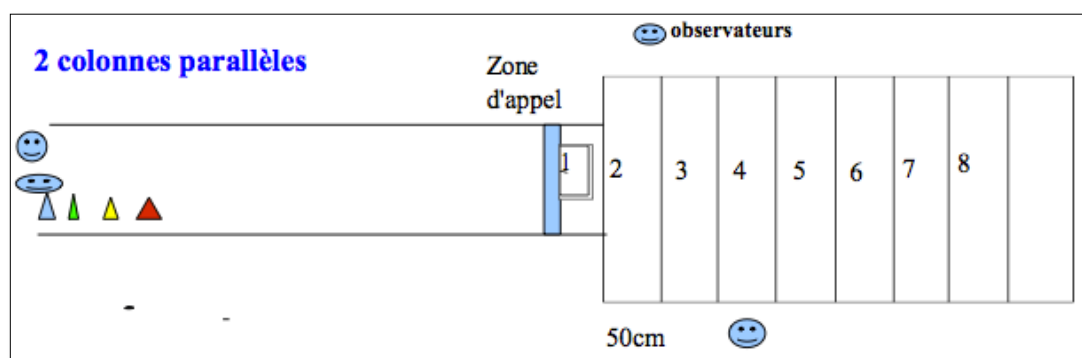
Variable didactique : placer un obstacle dans la zone à franchir

Situation 5 : « comme à la télé »

Matériel : lignes matérialisées, plots

Dispositif : un parcours de saut avec différentes zones est proposé aux élèves. Chaque zone peut faire gagner 2, 3, 4, 5, 6, 7 ou 8 points. Les élèves ont tous un binôme.

Consigne : ils effectuent 3 sauts tour à tour et comptabilisent leurs points. Quand un élève saute, son partenaire l'observe et a un rôle d'arbitre



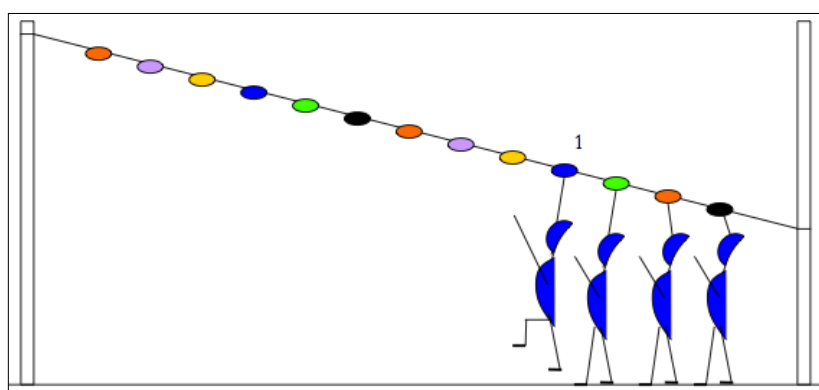
Critère de réussite : comptabiliser le plus de points possibles

Situation 6 : « sauter haut »

Matériel : corde de 10 mètres tendu en oblique entre deux arbres, rubans de couleurs

Dispositif : les élèves sont en ligne, devant la corde dotée des rubans de couleurs

Consigne : ils doivent prendre une impulsion sur un pied ou sur deux pieds pour sauter le plus haut possible et tenter de toucher le maximum de rubans



Critère de réussite : toucher le maximum de rubans

Autres situations : « la corde à sauter » (seul ou par 3), « la barre transversale » (en fosbury ou ciseaux)

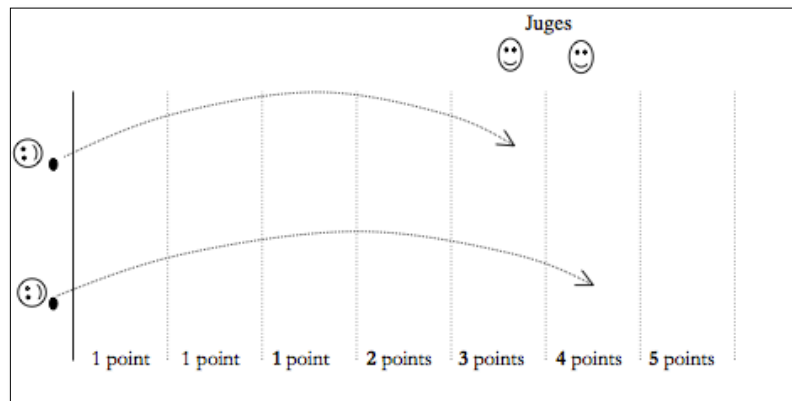
Lancer – lancer loin

Situation 1 : « la balle de tennis »

Matériel : balles de tennis, lignes matérialisées sur le sol

Dispositif : une ligne d'appel ainsi que 7 zones sont représentées sur le sol. Chaque zone correspond à un certain nombre de points. Les élèves sont par binôme.

Consigne : ils doivent lancer leur balle de tennis le plus loin possible. Ils ont 5 essais et comptabilisent leurs points. Lorsqu'un joueur lance, son partenaire l'observe et repère l'endroit où la balle tombe



Critère de réussite : comptabiliser le plus de points possibles

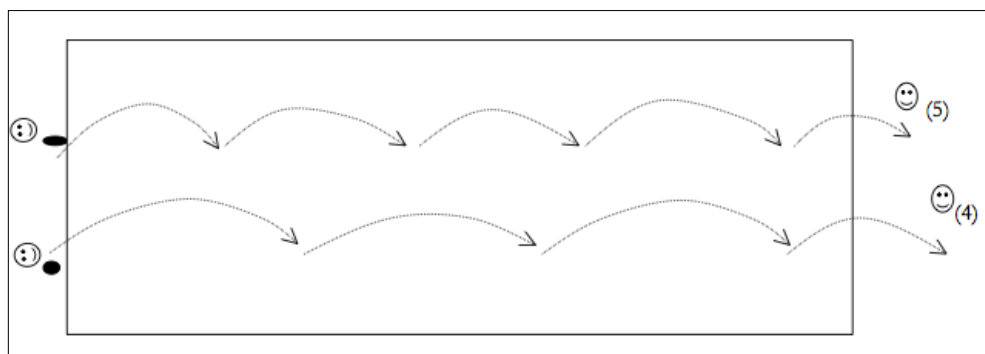
Variable didactique : utiliser des balles ou des javelots en mousse

Situation 2 : « le sac de sable »

Matériel : sacs de sables, lignes matérialisées au sol

Dispositif : les élèves sont en binôme. Le lanceur est placé devant la ligne de départ et l'arbitre est placé de l'autre côté du terrain

Consigne : à partir de la ligne de départ, les élèves doivent lancer leur sac de sable le plus loin possible, le reprendre et le relancer jusqu'à la traversée complète du terrain.



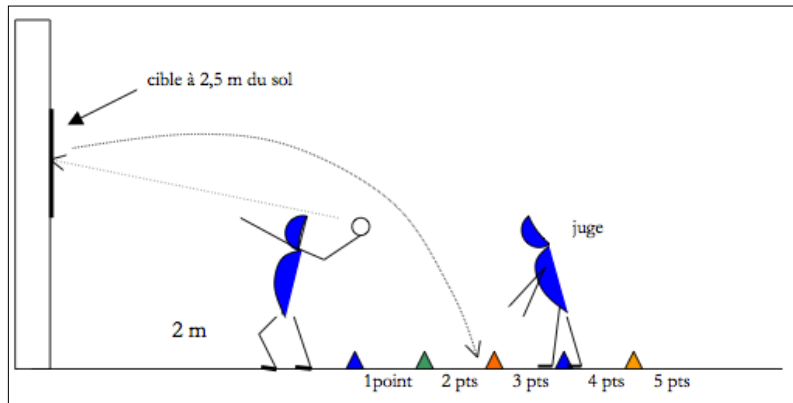
Critère de réussite : effectuer la traversée du terrain en un minimum de lancers.

Situation 3 : « frappe le mur »

Matériel : balles de tennis, cible sur un mur, plots

Dispositif : les élèves sont en binôme. Le lanceur est placé à 2 mètres de la cible. Derrière lui se trouvent des zones qui correspondent chacune à un certain nombre de points

Consigne : l'élève lance la balle de tennis sur la cible afin que celle-ci rebondisse le plus loin possible en arrière. Son partenaire observe la retombée de la balle sur le sol et comptabilise les points



Critère de réussite : comptabiliser le maximum de points

Variables didactiques :

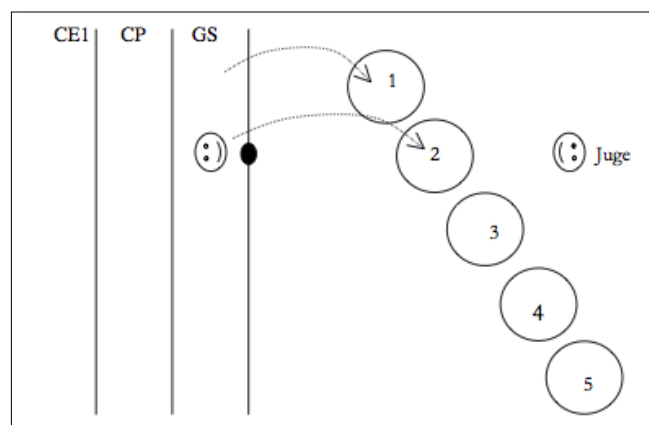
- varier la hauteur de la cible
- varier la distance du lanceur par rapport à la cible

Situation 4 : « lancer de précision »

Matériel : balles de jonglage, lignes matérialisées au sol, cerceaux

Dispositif : l'élève est sur la ligne de départ. Des cerceaux sont placés devant lui, de plus en plus éloignés

Consigne : l'élève lance la balle en commençant par le cerceau n°1. S'il réussit, il peut passer au cerceau n°2, et ainsi de suite. S'il échoue, il revient au cerceau n°1



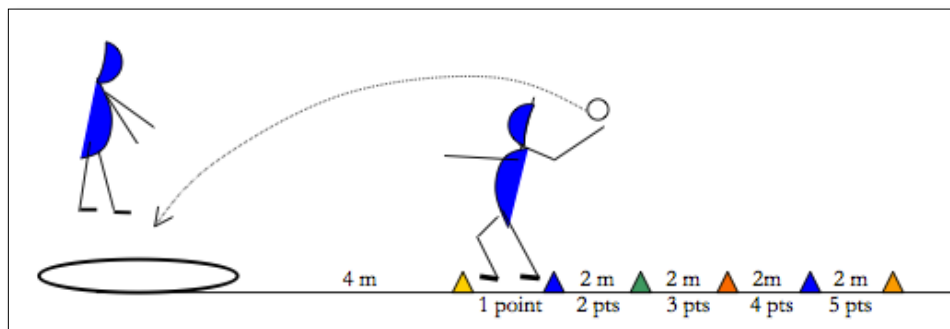
Critère de réussite : arriver au cerceau n°5 le plus rapidement possible

Situation 5 : « dans la zone ! »

Matériel : balle de jonglage, plots, cerceau

Dispositif : Les élèves sont en binôme. Le lanceur se trouve dans une zone située à 4 mètres d'un cerceau. Derrière lui se trouvent 4 autres zones éloignées de 2 mètres les unes des autres

Consigne : il lance la balle dans le cerceau. S'il réussit, il recule d'une zone et joue de nouveau jusqu'à la zone la plus éloignée. S'il échoue, il recommence à partir de la première zone. Le juge compte le nombre de lancers



Critère de réussite : atteindre la zone la plus éloignée en ayant lancé le moins de fois possible

Variable didactique :

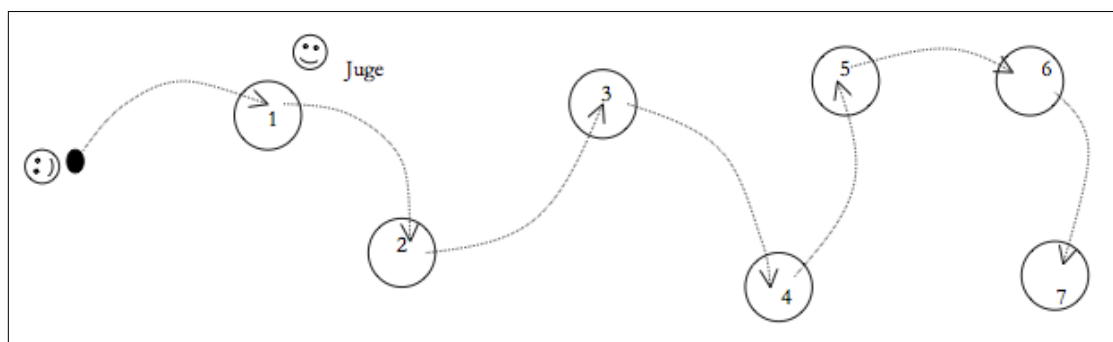
- varier la taille de la cible
- mettre les élèves en compétition

Situation 6 : « la marelle améliorée »

Matériel : balle de jonglage, cerceaux

Dispositif : les élèves sont en binôme : un lanceur et un juge. Face à eux se trouve un parcours composé de 7 cerceaux espacés de 1 mètre à 5 mètres.

Consigne : l'élève lance la balle dans le cerceau n°1, puis dans le cerceau n°2, et ainsi de suite. Lorsqu'il échoue, il peut recommencer. Le juge compte le nombre de lancers



Critère de réussite : arriver au cerceau n°7 en un minimum de lancers

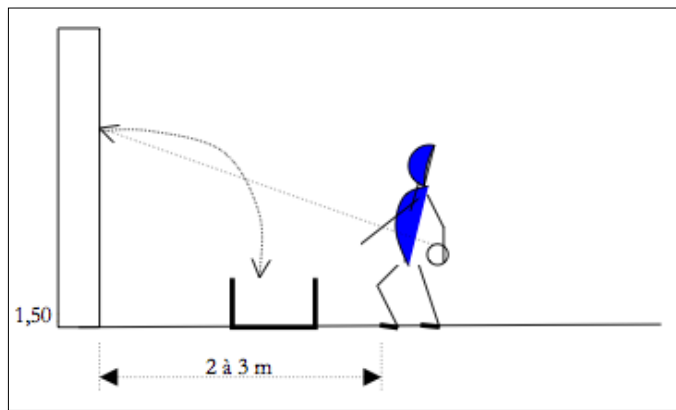
Variable didactique : recommencer au cerceau n°1 en cas d'échec

Situation 7 : « dans la caisse »

Matériel : balles, caisse

Dispositif : l'élève se trouve à 2 mètres d'un mur et a une caisse posée à ses pieds

Consigne : il lance la balle contre le mur et celle-ci doit retomber dans la caisse. Au bout de 10 lancers, il comptabilise le nombre de balles dans la caisse



Critère de réussite : avoir le maximum de balles dans la caisse