Circonscription d'Andolsheim

# L'ATHLETISME A L'ECOLE PRIMAIRE

Catherine Metz, CPC EPS

## Sommaire

1. L'athlétisme dans le socle commun ……..3
2. Les repères d'apprentissages .....4
3. Les principes de la démarche ……6
4. **Des pistes d'échauffement ……..6**
5. **Les courses**
   - La course avec obstacles ……11
   - La course de vitesse ……16
   - La course de relais ……..20
6. **Les lancers**
   - Le lancer en translation : balle, vortex ……22
   - Le lancer en rotation : anneau ……..27
7. **Les sauts : le multibond ……29**
8. Sources ……31

## 1) L'athlétisme dans le socle commun

| Compétences en athlétisme | Compétences du socle commun | Les sept grandes compétences |
|---|---|---|
| Utiliser un vocabulaire spécifique : nommer le matériel, les actions, les repères réglementaires<br>Après observation, transmettre intelligiblement un résultat chiffré ou observé à un camarade | Connaître un vocabulaire juste et précis.<br>S'exprimer à l'oral. | **1**<br>**Maîtrise de la langue française** |
| Réaliser des mesures, les comprendre, les classer, les évaluer grâce à un barème | Connaître les principales grandeurs.<br>Mesurer à l'aide d'instruments.<br>Apprendre à identifier, classer, hiérarchiser.<br>Contrôler la vraisemblance d'un résultat | **3**<br>**Principaux éléments de mathématiques et culture scientifique et technologique** |
| Connaître son corps pour : savoir s'échauffer<br>doser son effort<br>améliorer sa performance | Connaître l'organisation et le fonctionnement du corps humain.<br>Mobiliser ses connaissances en situation.<br>Agir sur son corps par la pratique d'activités physiques et sportives.<br>Veiller au risque d'accidents. | |
| Aider, encourager ses camarades, être solidaire<br>Etre modeste dans ses réussites, et courageux face aux échecs | Développer, par une pratique raisonnée les valeurs humanistes et universelles du sport. | **5**<br>**Culture humaniste** |
| Installer, ranger le matériel Etre juge<br>Respecter des règles de fonctionnement (ordre de passage, ateliers)<br>Respecter des règles de sécurité (notamment en lancer) | Connaître et respecter les règles de la vie collective : respect des autres, respect de soi, sens de la responsabilité par rapport aux autres.<br>Communiquer et travailler en équipe.<br>Etre éduqué à la sécurité, en respecter les règles. | **6**<br>**Compétences sociales et civiques** |
| Développer ses ressources : vitesse, force, endurance. Coordonner ses actions pour produire une performance | **Avoir une bonne maîtrise de son corps**. | **7**<br>**Autonomie et initiative** |
| Développer sa persévérance, son goût de l'effort, sa volonté, sa confiance en soi | **Développer sa persévérance..**<br>Motivation, confiance en soi, désir de réussir et de progresser.<br>Se prendre en charge personnellement. | |
| Travailler en ateliers<br>S'auto évaluer, pour se situer, et chercher à progresser | Savoir respecter des consignes<br>S'auto évaluer.<br>Connaître ses propres points forts et faiblesses.<br>S'appuyer sur des méthodes de travail. | |

## 2) Les repères d'apprentissages

### A. A l'école maternelle

| COMPETENCES VISEES : être capable de … | |
|---|---|
| **CV1** | **Se repérer et se déplacer dans l'espace**<br>**Adapter ses actions et ses déplacements à des environnements ou contraintes variés.** |

| | |
|---|---|
| ***Activités permettant de courir, sauter, lancer :*** | ***Courir vite en ligne droite pendant 4 à 5 secondes.*** |
| | - réagir à un signal |
| | - courir d'un point à un autre |
| | - essayer d'arriver le premier |
| | **Lancer loin un objet, sans sortir de la zone d'élan.** |
| | - accepter de lancer différents objets |
| | - adapter son geste à l'engin |
| | - lancer loin par rapport à des repères visuels (verticaux, horizontaux) |
| | **Sauter le plus loin ou le plus haut possible (avec ou sans élan**). |
| | - réaliser des foulées bondissantes (impulsion 1 pied) |
| | - sauter loin : impulsion 2 pieds (étalonnage de couleur au sol) |
| | - sauter loin : impulsion 1 pied (étalonnage de couleur au sol) |
| | - sauter haut : impulsion 2 pieds (atteindre une cible sonore : grelots) |
| | - sauter haut : impulsion 1 pied (atteindre une cible sonore : grelots) |

### B. Au cycle des apprentissages fondamentaux

| COMPETENCES VISEES : être capable de … | |
|---|---|
| **CV1** | **Réaliser une performance.** |

| | |
|---|---|
| ***Activités athlétiques :*** *« Courir vite, longtemps, en franchissant des obstacles, sauter loin, haut, lancer loin »* | ***Courir vite 30 à 40 m : prendre un départ rapide, maintenir sa vitesse et franchir la ligne d'arrivée sans ralentir.*** |
| | - réagir vite à différents signaux |
| | - orienter sa course : adapter la position du corps en fonction du déplacement (ligne droite/courbe) |
| | - courir le plus vite possible et finir sa course sans ralentir |
| | **Course avec obstacles : mêmes repères que ci-dessus en ajoutant :** |
| | - franchir les obstacles sans rupture (maintenir sa vitesse) |
| | - s'adapter aux intervalles entre les obstacles |
| | **Doser son effort en fonction de la distance, du temps et du terrain pour courir longtemps.** |
| | - courir en respectant un projet dans la durée (jusqu'à 20 min) |
| | - courir en respirant amplement et régulièrement |
| | - trouver et maintenir une allure de course |
| | - construire une posture et une foulée adaptées |

| | |
|---|---|
| | **Lancer le plus loin possible, en choisissant le geste le plus adapté à l'engin**. |
| | - tenir l'engin correctement |
| | - utiliser un geste adapté à l'engin: en rotation, en translation |
| | - lancer avec tout son corps : se grandir… |
| | - trouver une trajectoire adaptée à l'engin |
| | **Sauter loin ou haut avec élan en prenant appel d'un pied**. |
| | - enchaîner courir et sauter |
| | - prendre une impulsion vers l'avant et vers le haut |
| | - prendre un appel un pied dans une zone d'appel large |
| | - enchaîner plusieurs foulées bondissantes |
| | - mesurer ses performances ou celles d'un camarade, pour les mémoriser ou les noter |
| | - observer un camarade selon un critère simple |
| **Remarque :** Si cette activité ne démarre qu'au Cycle des Apprentissages Fondamentaux, les éléments travaillés en Maternelle peuvent également être pris en compte. | |

## C. Cycle des approfondissements

| **COMPETENCES VISEES : être capable de…** | |
|---|---|
| **CV1** | **Réaliser une performance mesurée (en distance, en temps).** |

| | |
|---|---|
| ***Activités athlétiques :*** *« courir vite, longtemps, en franchissant des obstacles, en relais, sauter loin et haut, lancer loin »* | **Courir vite 40 à 50m : prendre un départ rapide, maintenir sa vitesse et franchir la ligne d'arrivée sans ralentir** |
| | - réagir à différents signaux |
| | - adopter une position de départ active |
| | - courir en ligne droite le plus vite possible |
| | - courir grand (amplitude de la foulée) |
| | - passer la ligne d'arrivée sans ralentir |
| | **Courir avec obstacles - mêmes repères de progrès que ci-dessus en rajoutant :** |
| | - franchir les obstacles sans rupture (maintenir sa vitesse) |
| | - s'adapter aux intervalles entre les obstacles |
| | - construire un rythme de course |
| | **Courir longtemps : allure régulière, changement d'allure** |
| | - trouver une allure de course soutenue et la maintenir dans la durée |
| | - courir en peloton suivant un rythme imposé |
| | - identifier différentes allures de course longue |
| | - courir avec un projet (en parcourant la plus grande distance dans une durée fixée, de 20 à 35 min) |
| | - gérer une allure de course en s'adaptant au terrain (cross) |
| | - en situation de cross, finir en accélérant |
| | **Courir vite en relais : mêmes repères de progrès que la course de vitesse en ajoutant :** |
| | - se mettre en action pour recevoir le témoin de son partenaire |
| | - transmettre le témoin au maximum de la vitesse avec un geste adapté |
| | - respecter la zone de transmission |

| | |
|---|---|
| | **Lancer le plus loin possible, en choisissant le geste le plus adapté à l'engin** |
| | - accélérer progressivement/donner un maximum de vitesse à l'engin |
| | - enchaîner élan et lancer |
| | - évaluer et mémoriser sa performance en fonction des paramètres connus |
| | - stabiliser sa performance sur plusieurs essais |
| | **Maîtriser les éléments pour sauter efficacement haut et loin : élan, impulsion et leur liaison.** |
| | - produire une impulsion maximale vers le haut et l'avant |
| | - se réceptionner sans déséquilibre arrière |
| | - prendre une impulsion un pied le plus près possible de la limite d'appel |
| | - enchaîner course d'élan en accélération et saut (sans rupture) |
| | - donner un départ et chronométrer une course. |
| | - valider et mesurer un saut et un lancer. |
| **Remarque :** Si cette activité ne démarre qu'au Cycle des Approfondissements, les éléments travaillés en Maternelle et au Cycle des Apprentissages Fondamentaux peuvent également être pris en compte. | |

## 3) les principes de la démarche d'enseignement appliqués aux activités athlétiques :

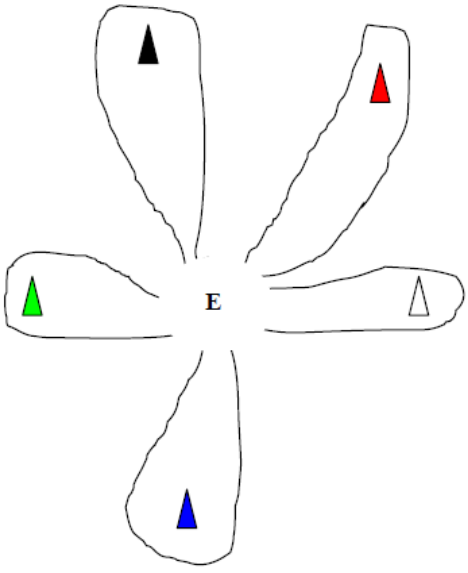
- Laisser un temps aux élèves pour expérimenter, prévoir un dispositif pour permettre le suivi de la progression des performances.
- Partir d'une situation de référence avec une performance mesurée.
- Observation des gestes moteurs (soit par l'adulte, soit par l'élève).
- Déterminer avec les élèves les incontournables pour progresser.
- Situations d'apprentissage (un objectif → une ou plusieurs situations), répétées suffisamment pour s'approprier les gestes efficaces.
- Evaluations (formatives ou normatives).

## 4) Des pistes d'échauffement

### A. Activation cardio-pulmonaire :

#### Le jeu des devinettes

L'enseignant se place au centre de l'espace. 5 ou 6 plots sont placés autour de lui, à 15 m de rayon.
Les enfants partent du centre et courent par groupes de 4 ou 5 en aller-retour du maître vers 1 plot, en étoile.
L'enseignant pose une devinette au premier départ, les enfants cherchent pendant l'AR ; la réponse est dite quand ils reviennent au centre..
Une autre devinette est lancée, etc.. on enchaîne ainsi 12 à 20 AR
Ex : pourquoi les girafes ont-elles un long cou ? Parce qu'elles puent des pieds..
Comment appelle-ton un gorille qui a une banane dans chaque oreille ? On ne l'appelle pas, il n'entend rien…
Variante :
Même organisation avec une histoire, que l'enseignant raconte par petits morceaux de 2 phrases..
(il répète 1 ou 2 fois pour que tous les enfants, qui arrivent décalés, l'entendent).



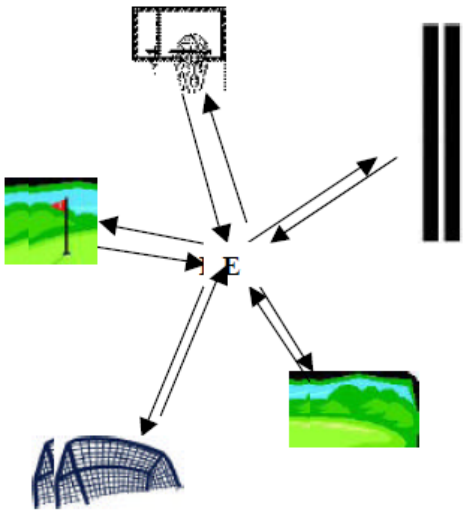
Autres propositions de devinettes :

- *Quel est le comble pour un boulanger ? → Se retrouver dans le pétrin*
- *Quel est le comble pour un marin ? →Avoir le nez qui coule*
- *Je suis Sophie, mais je ne suis pas Sophie. Qui suis-je ? → son chien*
- *Quelle est le numéro de téléphone de la poule ? → 4 4 4 / 1 9 1 9*
- *Quel est le BONBON préféré du CHEVAL ? → la fraise tagada*
- *Pourquoi les chats n'aiment-ils pas l'eau ? → Parce que dans l'eau minet râle ... (l'eau minérale)*

## Le jeu des consignes

L'enseignant se place au centre de l'espace, et les enfants sont par groupes de 4 ou 5. Ils partent du centre et y reviennent à chaque consigne, sans s'arrêter. On enchaîne 5 à 8 consignes.

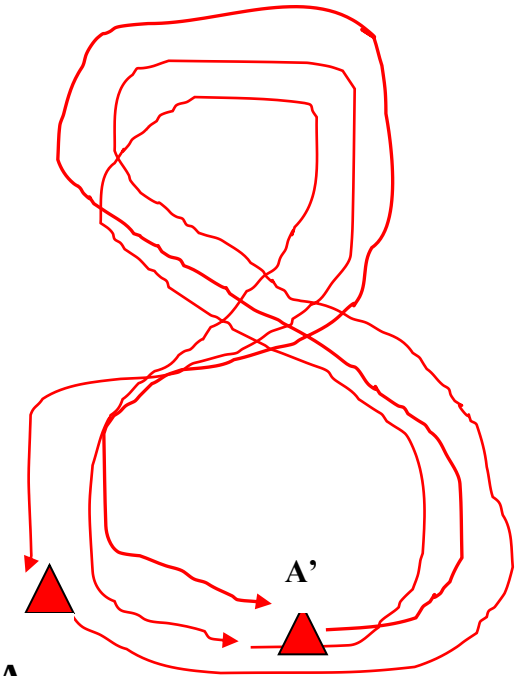
- tâche CL1:
  - vous allez toucher la barrière
  - vous allez toucher le montant droit du but de foot
  - vous allez faire 3 sauts sur la ligne du fond
  - vous allez faire coucou aux voitures
  - …
- technique CL3 + 4: (cf. tableau bases techniques)
  - vous allez jusqu'à la barrière en pas chassés, vous revenez en trottinant
  - vous allez jusqu'à la poubelle en respirant très vite, vous revenez en respirant très ample
  - vous allez jusqu'au chemin en courant bras bloqués le long du corps, vous revenez en balançant les bras
  - …




- Idem en demandant aux enfants de rapporter des objets placés dans des caisses sur tout le terrain.
  (extrait de « L'athlétisme à l'école primaire » Site du CDDP 68)

## Le jeu des équipes – duos

Un parcours (grand tour) est défini.
Les équipes (de 4 courant à la même vitesse) sont associées par 2, A et A'.
On place 1 cône rouge pour le départ et l'arrivée de A, et 1 cône rouge 5 m avant pour le départ et l'arrivée de A'...
On place 2 cônes verts pour les B et B' de la même façon, mais à un autre endroit du parcours, etc.
L'exercice consiste pour les A et A' à partir de leur cône de départ respectif, et à y revenir en même temps, en ayant donc su garder tout au long du parcours la même distance entre les 2 groupes.
On enchaîne plusieurs fois la tâche : en inversant les groupes A et A', en changeant de parcours, en laissant le parcours libre, en changeant les groupes entre eux, en changeant les enfants au sein des groupes.
Si un groupe est plus rapide, on peut lui ajouter un handicap: faire 5 sauts de grenouille en plus sur votre parcours.

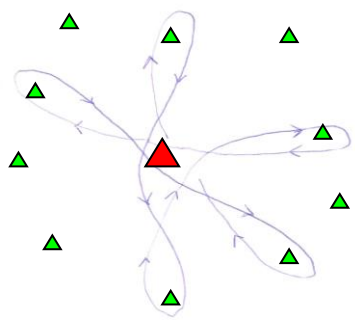


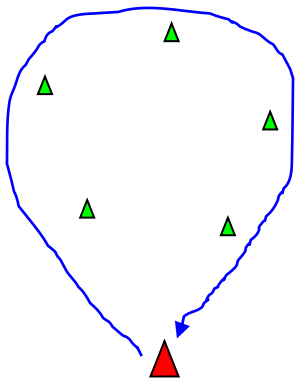

Idem pour B et B' ainsi que pour C et C'

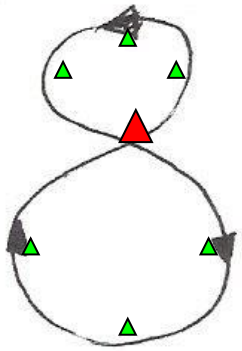
## Les formes variées

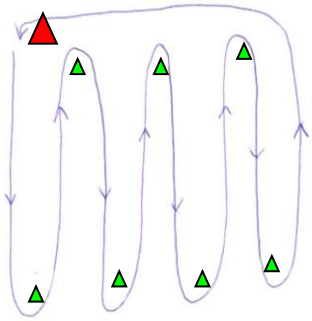
A l'aide de cônes, l'enseignant dessine au sol différents trajets, dispersés dans l'espace disponible, et les fait découvrir à la classe en trottinant : 8, fleur, boucle, parallèles...

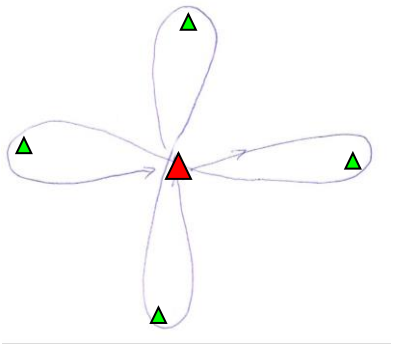
Puis les enfants, par groupes de 4, devront exécuter 4 tâches différentes à la suite, chacun mémorisant une consigne sur les 4 (tous les groupes n'ont pas les mêmes consignes).
1er passage (CL1+2): les consignes concernent seulement le trajet à réaliser (1 le 8, 2 la fleur, 3 la boucle,..)
2ème passage (CL3+4): trajet + consigne technique (sur les appuis, les bras, ou la respiration… cf. tableau technique)
3ème passage (CL3+4): trajet + consigne déplacement : courir en claquant ses mains devant-derrière, courir en reculant, courir en dessinant une maison avec ses mains, pas chassés, sautillés.., accélérer à l'aller, revenir lentement…
4ème passage (CL1+2) : trajet + consignes de groupe : au 8 le groupe se divise en 2 et le parcourt 3 fois ; les 2 ½ groupes doivent se croiser au milieu du 8 à chaque fois… à la fleur, idem, chacun courant sur un pétale différent, se retrouver au cœur de la fleur à chaque fois.

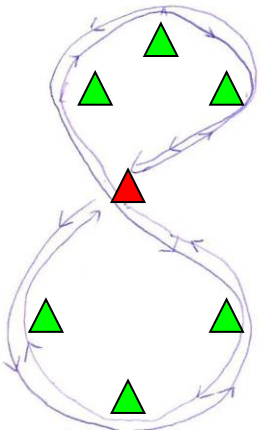












### Le saut à l'élastique :

- Permet une entrée en activité ludique et motivante
- Développe des compétences de coordinations,
- Permet d'expérimenter de nouvelles variantes
  - ➢ Sauter sur le rythme d'une comptine
  - ➢ Avec plusieurs élastiques, former une toile.

  **Variantes** : hauteur et largeur de l'élastique, avec ou sans appui intermédiaire, avec ou sans rotation, avec un deux appuis (sur un ou deux pieds)

### Les petits taquins :

Le meneur marche, court, etc. Les autres le suivent et l'imitent. Dès qu'il se retourne, les petits taquins doivent être accroupis et silencieux. On peut varier les déplacements, varier les positions des taquins, … Il s'agit de respecter les consignes du meneur et de rester le plus longtemps possible sans se faire remarquer.
(extrait du DVD « Jeux athlétiques » FFA)

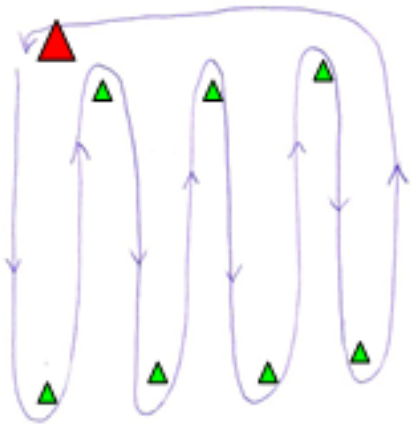
### Les roues de vélo :

2 enfants miment les roues d'un vélo. La roue arrière suit la roue avant (prévoir un foulard pour se tenir) : marcher, trottiner, dans toutes les directions.
Au signal, la roue avant s'échappe vers un refuge qu'elle doit atteindre avant d'être touchée par la roue arrière.
(extrait du DVD « Jeux athlétiques » FFA)

## B. <u>Activation dynamique :</u>

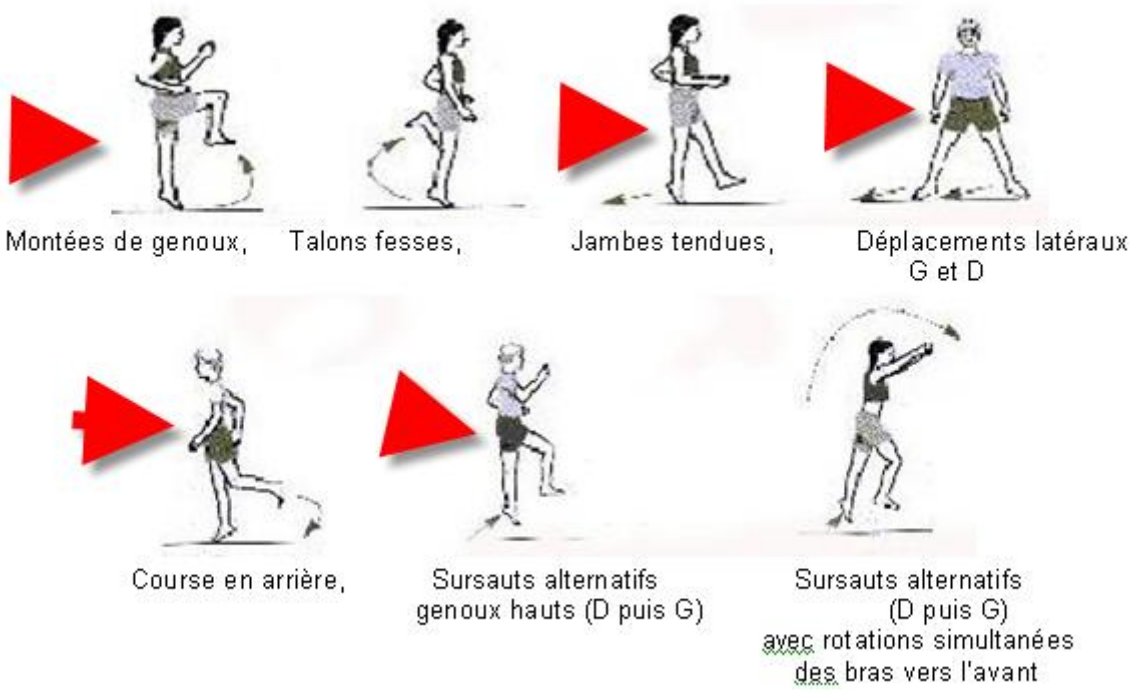
Un parcours généralisé = échauffement spécifique (utiliser des groupes musculaires ciblés selon les activités prévues)

### Travail par vagues ou en aller-retour :



- Donner une consigne par traversée.

**Educatifs pour les courses :**




## C. Autres propositions

Des jeux collectifs peuvent servir de mise en train ciblée (balles brulantes pour les lancers, lapin chasseur pour les courses,….), recours aux éducatifs

## 5) Les courses

### Courir vite avec obstacles : la course de haies

La première intention de l'enseignant doit être de supprimer les peurs dues aux obstacles. Il est très important de ne pas commencer cet apprentissage par une mise en situation globale, qui peut être très traumatisante.
Le point crucial dans cette activité est **l'alignement tête, épaule, bassin, genoux, cheville.**

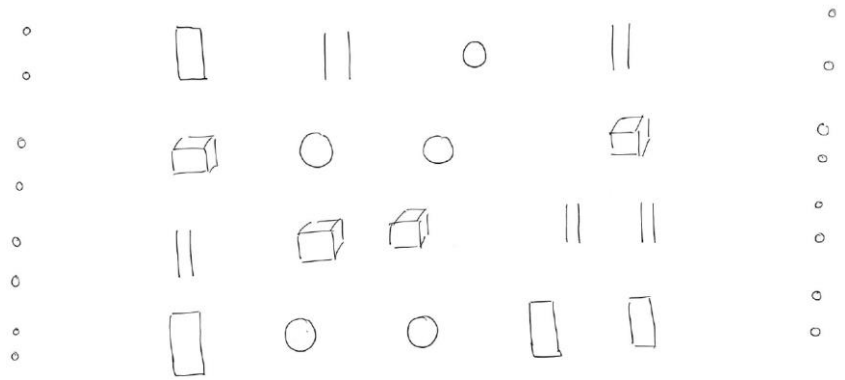
**Espace départ-Haie 1** = entre 1 et 2 x espace inter haies
c.-à-d. : Si l'espace inter haie est 4m, la distance entre départ et 1ère haie sera de 4 à 8m.

### A. A l'école maternelle

**Objectif des situations :** ne pas interrompre la course
**Précautions :** prévoir des intervalles important pour favoriser la course ; pas nécessité d'avoir des intervalles réguliers.

#### a. Situation 1 :

Description : Aménager un parcours avec différents types d'obstacles (petits tapis à franchir, petite rivière entre deux lattes, cerceaux, plots avec une latte, carton de chaussures)… Réaliser plusieurs fois le parcours en courant. Faire l'inventaire des modes de franchissement.
Variante : Ce sont les enfants qui mettent en place un parcours. L'augmentation du niveau de difficulté de la tâche se fait à partir de la nature des obstacles à franchir.



#### b. Situation 2 :

Description : Aménager des « couloirs » avec dans chacun le même type d'obstacles.
Une ligne avec des rivières, une autre avec des plots avec lattes, une avec des cartons de chaussures. Espacer les obstacles de telle manière qu'on ne les saute plus mais qu'on les franchisse en courant.
Critère de réussite : Franchir les différents obstacles sans s'arrêter et *passer* la ligne d'arrivée.
Variables : Franchir le plus grand nombre d'obstacles en cinq secondes, mettre un point de repère là où on *est* arrivé et recommencer pour essayer de battre son record.
*Matériel : sardines/clous et rubalise pour délimiter des couloirs*

### c. Situation 3 :

Description : Aménager 4 lignes parallèles avec des obstacles identiques.
Critère de réussite : Franchir sa ligne d'arrivée avant les autres.
Variables : ne franchir qu'un type d'obstacles (rivières, plots..) ; varier les hauteurs ; varier les distances.

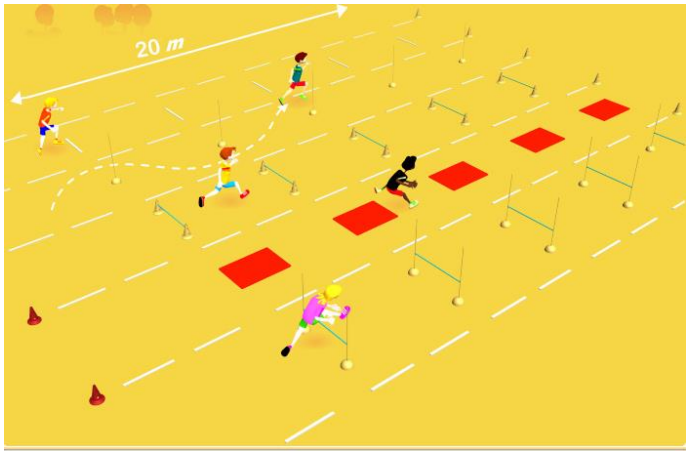
### d. Situation 4 :

Description : Aménager 2 x 2 lignes parallèles : une avec obstacle et l'autre sans obstacles.
Critère de réussite : Franchir sa ligne d'arrivée avant les autres.
Variables : ne franchir qu'un type d'obstacles (rivières, plots..) ; varier les hauteurs ; varier les distances.

## B. A l'école élémentaire :

### a. Adapter sa course à différents obstacles (mêmes obstacles ; intervalles réguliers)

(extrait du DVD « l'athlétisme à l'école », FFA, OBS1)

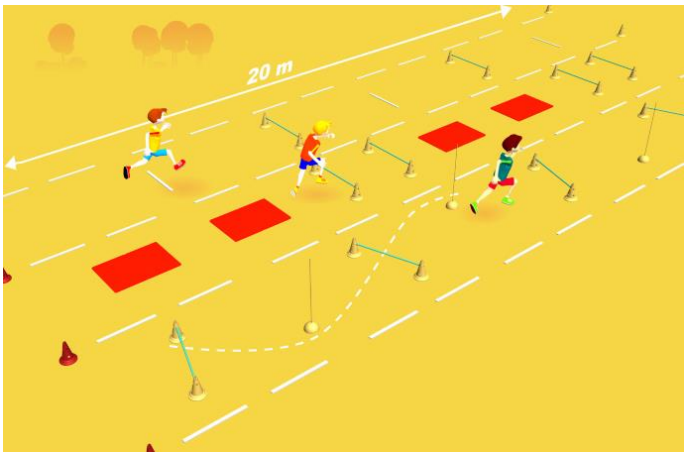



Passer 3 x sur chaque parcours en ligne droite puis en virage. Comparer.
Eventuellement confrontation.

- 1 latte au sol
- Jalon vertical dans plot
- Petites haies
- Tapis fins
- Passer sous jalons

### b. Adapter sa course à différents obstacles (différents obstacles ; intervalles réguliers)

(extrait du DVD « l'athlétisme à l'école », FFA, OBS2)



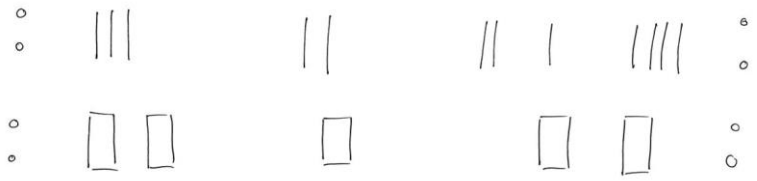

- Latte, haie, latte, haie → *pour varier les hauteurs*
- Tapis, tapis, haie, haie → *pour allonger la foulée*
- Haie, passer sous jalons…→ *s'adapter*

## c. Adapter sa course à différents obstacles (mêmes obstacles ; intervalles irréguliers)

(extrait du DVD « l'athlétisme à l'école », FFA, OBS3)

Passer 3 x sur chaque parcours en ligne droite. Eventuellement confrontation.

- Lattes
- Plots
- Tapis
- Haies basses



## d. Parcours de 6 haies rapprochées (grands cônes ; 1m d'intervalle) :

- Franchir les haies en marchant, une par pas, en étant sur plantes de pieds (pas de pose du talon). (cf. vidéo)
  *La jambe d'attaque doit franchir dans l'axe, la jambe d'esquive doit franchir de côté.*
- Idem avec un plot tenu à 2 mains devant soi. (cf. vidéo)
  *Sans tourner les épaules, sans tourner le bassin → pour éviter les rotations des épaules*
  *Le plot peut être tenu verticalement au-dessus de la tête, ou posé sur la tête (oblige à rester aligné)*
- Idem en en avançant les yeux fermés
- Idem de profil, avec petits sursauts (cf. vidéo) → *rester dynamique ; travailler la relance*

## e. Parcours haies à intervalles réguliers (environ 5m) :

- Franchir les haies en marchant : jambe d'attaque dans l'axe, jambe d'esquive sur le côté (cf. vidéo)
- Idem avec de petits sursauts après le franchissement, en conservant la jambe d'esquive relevée *(oblige à être placé, aligné et vertical)* (cf. vidéo)
- Idem avec fente après le franchissement : la jambe d'esquive se replace dans l'axe et se pose loin devant (cf. vidéo)
  → *Évite les réceptions de franchissement presque sur 2 pieds*
  → *Aller vers l'avant*

## f. L'esquive (parcours avec haies et plots, intervalles 5m) :

- Un petit plot est posé juste à droite et à gauche de la haie. En marchant. La jambe d'attaque franchit le petit plot dans l'axe. Elle se pose juste derrière le plot. La jambe d'esquive esquive la haie. Faire les 2 côtés. (cf. vidéo)
  *Faire passer 2 élèves en même temps.*

## g. Le « stroumpflala » :

- D'abord des sautilles sans haies.
- Passer les haies à intervalles réguliers en sautillant constamment. (cf. vidéo)
  *Penser à l'alternance bras-jambe.*

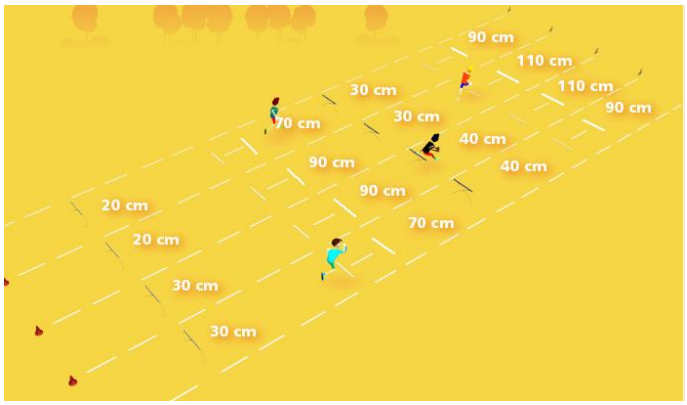
### h. Courir vite et franchir des obstacles de plus en plus hauts et grands à intervalles réguliers

(extrait du DVD « l'athlétisme à l'école », FFA, OBS9)

- Rivière de lattes à franchir (70 ; 90 ; 110 ; 130 cm)
- Hauteur de haies (20 ; 30 ; 40 ; 50 cm)

### i. Courir vite et franchir des obstacles variés croissants à intervalles réguliers

(extrait du DVD « l'athlétisme à l'école », FFA, OBS11)



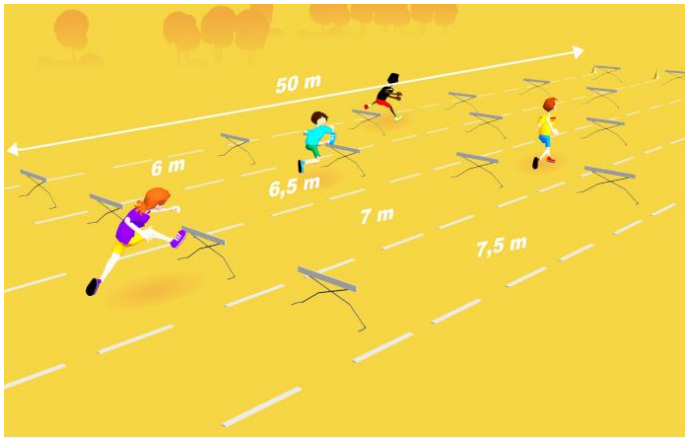

- Haie 30 ; lattes 90 ; haies 40 ; lattes 110 ;
- haies 40 ; lattes 110 ; haies 50 ; lattes 130

### j. Parcours rivières :

Plusieurs parcours avec des rivières et des intervalles différents. Essayer les différents parcours, en recherchant la vitesse, une trajectoire de franchissement rasante et une position penchée en avant (corps axé et aligné, pas cassé en avant) : (cf. vidéo)

### k. Arriver vite sur la 1ère haie en 1er

(extrait du DVD « l'athlétisme à l'école », FFA, OBS15 et OBS16)




3 parcours haies de même hauteur :
- 1ères haies alignées,
- puis intervalles :
  A : 6.5m – B 7m – C 7.5m

Enchainer course et franchissement

### l. Courir le plus vite et aller le plus loin dans un temps donné

(extrait du DVD « l'athlétisme à l'école », FFA, OBS 18)

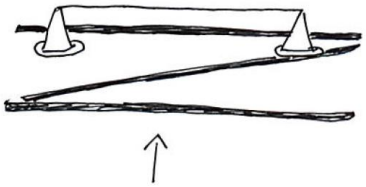
- 2 couloirs parallèles avec 4 haies (env. 4 foulées d'intervalle) → 5 sec.
- 2 coureurs + 2 observateurs
  Courir le plus loin en 5 sec. Marquer l'endroit où se trouvait le coureur d'une coupelle
- 2e passage

### m. Situation globale

**On ajoute la haie dans la rivière, en la plaçant sur la limite arrière de la rivière**

- Rester aligné à l'impulsion
- Aller vite, cela permet d'oublier de « sauter » les haies, et de rechercher des franchissements rasants
- 4 appuis, 6 appuis
- Varier les intervalles, varier les hauteurs (NB pas trop hautes, pour garder les franchissements rasants)
- Par 2 : un coureur + un observateur

L'observateur se met de côté et observe le coureur de profil : regarder si le bassin reste au même niveau. (cf. vidéo)



### n. Identifier un rythme

(extrait du DVD « l'athlétisme à l'école », FFA, OBS19)

2 à 3 couloirs en parallèle ; intervalles réguliers mais + espacés dans couloir A que dans B →adapter et ajuster sa foulée à l'intervalle.

**LES INCONTOURNABLES EN COURSE DE HAIES :**

- **Dire franchir les haies, et non pas sauter les haies**
- **Ne pas avoir peur de l'obstacle**
- **Courir vite et enchainer**
- **Prendre une impulsion lointaine**
- **Prendre une impulsion et se réceptionner dans l'axe**
- **Différencier le rôle des 2 jambes mais apprendre chaque rôle aux 2 jambes**
- **Etre équilibré (bras et tronc)**
- **Trouver un rythme régulier mais savoir s'adapter, toujours dans la rythmicité**

## Course de vitesse

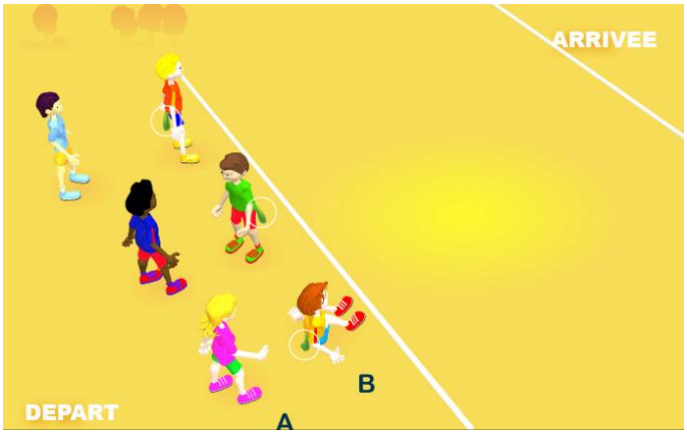
### A. A l'école maternelle

Afin d'amener les élèves à courir droit, il faut privilégier des couloirs bien marqués : avec de la rubalise par exemple.

#### a. Réagir à un signal

- **Jeux d'attrape/poursuite** en variant les signaux :
  - Sonore : voix, bruit d'un objet qui tombe au sol, mot précis qui arrive dans une histoire racontée par l'enseignant.
  - Visuel: faire rouler une balle au sol. Lorsque cette balle dépasse une ligne, les enfants partent.
  - Tactile : toucher l'enfant dans le dos pour donner le départ. Le poursuivant donne trois tapes dans le dos du poursuivi avant de courir.

- **Jeu à handicap**




Penser à varier les positions de départ : debout, assis, dos à dos (extrait du DVD « l'athlétisme à l'école », FFA, VIT1)

Il faut penser aussi à mettre les enfants qui attendent le signal de départ en attente «dynamique», c'est-à-dire en train de sautiller sur place avec les mains aux hanches, en train de sauter à cloche pied sur place, ....

- **Jeux du type**: minuit dans la bergerie, les roués de vélo, lions gazelles

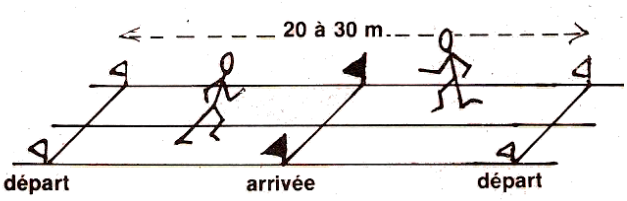
#### b. Pour courir droit : les couloirs

Faire courir les élèves dans des **couloirs « entonnoirs** », dans des couloirs parallèles plus ou moins larges, avec un objectif à atteindre (récupérer un objet, toucher un objet suspendu, remplir ou vider des caisses, ... (extrait de « L'athlétisme à l'école primaire » Site du CDDP 68). Travailler en contraste en incitant les enfants à **regarder droit devant eux** (utiliser des repères visuels)

#### c. Pour améliorer la course

- **Aménagements possibles** :
  - avoir les bras et les pieds dans l'axe (jouer sur les contrastes)
  - courir sans bruit,
  - faire des foulées de taille différente (en mettant des lattes espacées différemment),
  - courir aussi vite que, plus vite que
  - courir vers, s'arrêter et repartir, courir
  - en zigzag, en courbe,
  - courir sur des terrains variés...

- **Jeu de course à la rencontre**




- **jeu de la cloche qui sonne**

Deux enfants sont opposés. Deux files comprenant un nombre égal d'enfants sont constituées. A l'autre bout de la salle, une cloche est posée sur la table. La compétition se fait deux à deux. Au signal, un élève de chaque file s'élance. Le premier qui fait sonner la cloche a gagné. On dédoublera l'atelier.

- **Course des fusées par équipe**

Les enfants sont répartis en équipes, des couloirs sont délimités. Une réserve d'objets de nature et de tailles différentes. Au signal, les enfants des deux équipes courent dans leurs couloirs respectifs et ramassent (1 à la fois) les trésors pour les ramener dans leurs paniers. Le jeu est terminé lorsque la réserve est vide. On compte les trésors de chaque équipe pour savoir qui a gagné.
**Remarques** : Attention aux télescopages, demander aux élèves de faire le tour de la caisse avant de revenir, si nécessaire tracer des flèches au sol ou utiliser des plots plats pour délimiter les couloirs

- **Franchir des zones de couleur** dans un temps donné

- **Jeux des déménageurs, minuit dans la bergerie, lions et gazelle, changer de maison**

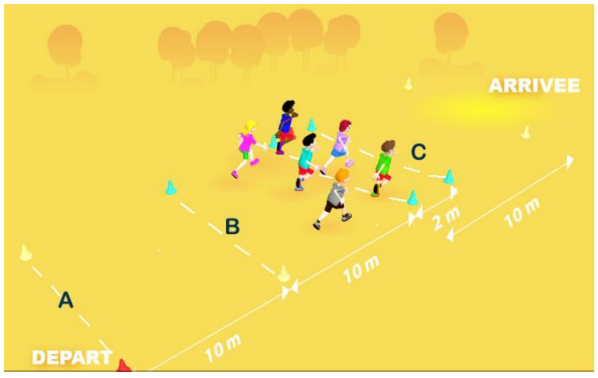
### d. Pour franchir la ligne d'arrivée à pleine vitesse

- Courir pour aller prendre un objet.

## B. <u>A l'école élémentaire</u>

### a. Réagir à un signal

Reprendre les situations proposées pour la maternelle : jeu du handicap par ex.




- A part au signal sonore et touche B
- B part quand A le touche et touche C
- C part quand B le touche

L'équipe dont C passe en 1er la ligne d'arrivée gagne.

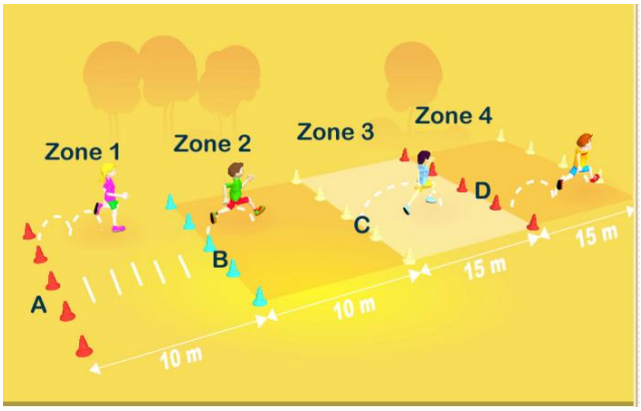
Courir 3 fois au même poste, puis changer de poste.
(extrait du DVD « l'athlétisme à l'école », FFA, VIT6)

## b. Varier les vitesses d'exécution

- Courir le plus vite possible en faisant des pas de souris.
- Courir le plus vite possible en faisant des pas de géant.
- Courir le plus vite possible en choisissant d'être souris ou géant ;

(extrait du DVD « l'athlétisme à l'école », FFA, VIT9)

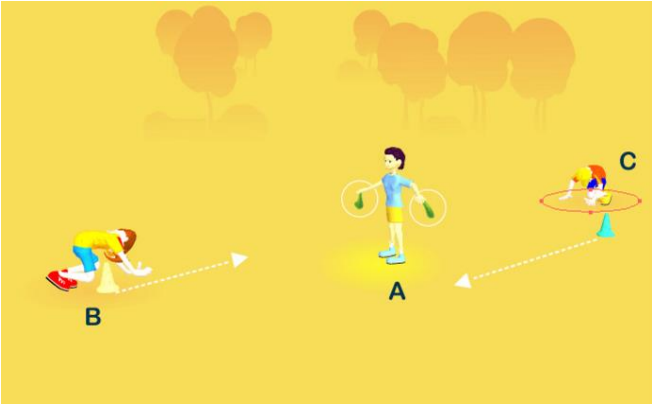
## c. Varier les vitesses d'exécution et transmettre un objet




- Courir le plus vite possible en faisant des pas de souris.
- A court le plus vite possible en faisant des pas de souris et touche B ou passe le relais.
- C et D idem B

(extrait du DVD « l'athlétisme à l'école », FFA, VIT12)

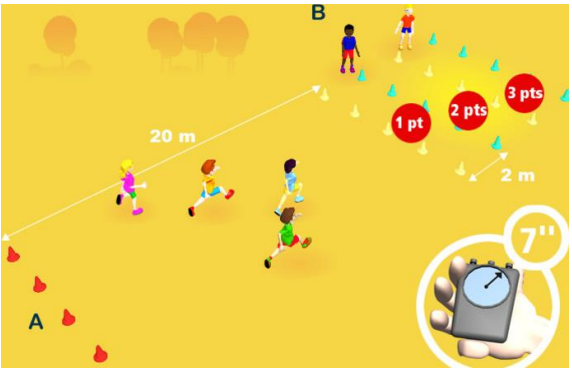
## d. Conserver sa vitesse jusqu'à la ligne d'arrivée




- A tient un foulard dans chaque main
- B et C courent le plus vite possible pour décrocher le foulard.

(extrait du DVD « l'athlétisme à l'école », FFA, VIT14)

## e. Maintenir sa vitesse




- Par 2 : A court ; B observe
- A court le plus vite possible pendant 5 ou 7''
- B observe la zone d'arrivée lorsque l'arrêt de la course est donné.
  Il peut attribuer des points en fonction de la zone atteinte.

<u>Variantes :</u> positions de départ (assis, à l'envers, couché…)

(extrait du DVD « l'athlétisme à l'école », FFA, VIT19)

### f. Courir vite en fréquence et en amplitude

Courir le plus vite en posant un pied entre chaque latte.
→S'adapter à l'intervalle des lattes.
(extrait du DVD « l'athlétisme à l'école », FFA, VIT26)

**<u>LES INCONTOURNABLES EN COURSE DE VITESSE :</u>**

- Réagir vite à un signal (être concentré et prêt à jaillir en avant comme un ressort)
- Courir en ligne droite (regarder devant soi)
- Courir sans faire de bruit, sur l'avant du pied
- Courir en s'aidant des bras : ils vont d'avant en arrière, fléchis et dans l'axe
- Passer la ligne d'arrivée à pleine vitesse

## Couse de relais

### *Données réglementaires et culturelles :*

- *La zone de transmission fait 20 m, la zone d'élan du relayeur fait 10 m*
- *Technique américaine : transmission par au-dessus (relayeur bras tendu horizontalement, témoin vient par en haut)*
- *Technique française : transmission par-dessous (relayeur main ouverte paume vers le sol)*
- Les changements de main ne se font plus, donc les coureurs alternent course à l'intérieur /extérieur du couloir et se passent le témoin avec main D,G,D,G.

### a. Transmettre le témoin à l'arrêt :

En colonne par 4, sur place, le témoin est dans la main du dernier. Balancer tous les bras.
Le dernier dit top et donne le témoin devant lui quand la main du précédent se tend. (On aura pensé à se mettre d'accord pour les mains, par exemple tous main droite)
NB : dire top, puis attendre que la main se tende pour donner le témoin
Quand le dernier receveur reçoit le témoin il quitte sa place et va se placer à l'arrière de la file. (cf. vidéo)

### b. Transmettre le témoin en déplacement :

Idem en trottinant en file indienne serrée et **en quinconce** (mains DGDG). On recommencera plusieurs fois, le premier de la file va derrière et le relais reprend, en changeant de côté de main à chaque fois.
NB : ne jamais regarder derrière soi. (cf. vidéo)

Quinconce → Pas de changement de main

### c. S'exercer à prendre et à transmettre un témoin

(extrait du DVD « l'athlétisme à l'école », FFA, REL1)

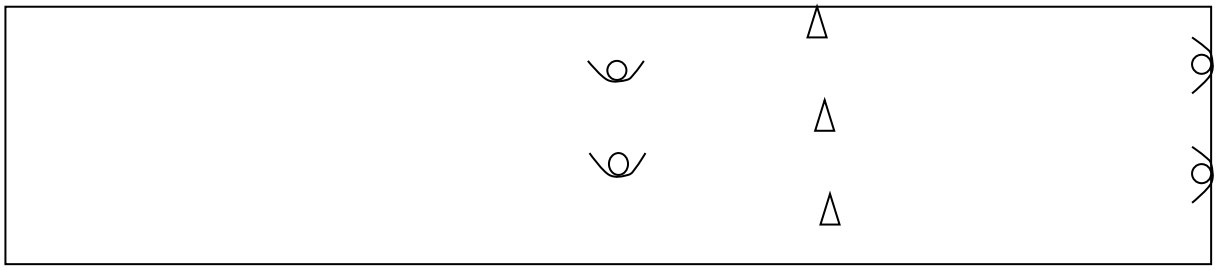
4 équipes placées en cercle.
L'élève A part au signal. L'élève B se prépare. Quand l'élève B part, C se prépare.
3 x A, 3 x B, 3 x C
→Être attentif et concentré

### d. Exercice 3 : partir au signal visuel :

- Tous en ligne, de profil, les 2 pieds de part et d'autre de la ligne, regarder le M qui est en arrière de la ligne. Il laisse tomber le témoin et il faut partir quand celui-ci touche le sol. Descendre son centre de gravité en même temps que le témoin descend, afin de bien se ramasser sur soi-même pour partir vite. (cf. vidéo)
- Idem partir quand le M passe entre 2 témoins posés au sol. (cf. vidéo)

### e. Exercice 4 : Relais par 2 : sans témoin

Partir quand mon partenaire passe entre les plots, puis courir le plus vite possible sans me retourner, et tendre la main en arrière quand il me dit top. Il devra me frapper dans la main pour symboliser le passage de relais avant que je n'arrive au bout de ma course. (cf. vidéo)



- On a droit à 3 essais pour régler les repères (déplacer le plot)
- On peut aussi mettre en place 3 plots de couleurs différentes à 3 distances différentes et les enfants testent les 3 et ajustent.
- On essaiera avec un témoin quand les repères seront bons.

### f. Exercice 5 : relais par 2 : avec témoin et zone de transmission de 20m

**<u>LES INCONTOURNABLES EN COURSE DE RELAIS</u>**

**➔ (le but est que le témoin aille le plus vite possible)**

- **Réagir à un signal visuel et prendre de la vitesse**
- **Bien tenir le témoin (manipulation) et se le transmettre (signal sonore et passage)**
- **Attendre le relayé dans une position de départ tout en le regardant**
- **Relayeur : ne pas courir en regardant derrière soi**
- **Se transmettre le témoin dans une zone - en courant**

## Conclusion sur les courses

Les différentes situations de course, avec des franchissements d'obstacles, des slaloms, des courses en courbe, des relais,… Peuvent être présentées dans un parcours puis être travaillées séparément dans des ateliers.

**Toutes les situations proposées permettront aux enfants de courir de différentes façons, dans des espaces et avec des matériels variés pour pouvoir ensuite mesurer leur action ou leur résultat.**
**L'apprentissage ne peut avoir lieu que s'il y a répétition, ceci engendrant une progression.**

# 6) LES LANCERS

## LANCER EN TRANSLATION (à bras cassé, en jeté) : balles ou vortex

### A. A l'école maternelle :

#### a. Lancer des sacs dans la maison

Objectif : Doser son lancer
Description : 4 cordes sont disposées pour former un carré. Les enfants sont tout autour à deux mètres des cordes et lancent des sacs dedans.
Critère de réussite: Lancer au moins trois sacs dans la maison
Mise en place : mettre des bancs pour marquer davantage l'espace

#### a. Lancer les pierres hors de la maison

Objectif : Lancer le plus loin possible
Disposition identique à la situation précédente avec des cordes placées à différentes distances du carré. Les enfants sont dans le carré formé par les cordes et doivent lancer les objets dehors.
Critère de réussite : Lancer trois objets plus loin que la corde rouge, verte ou jaune.

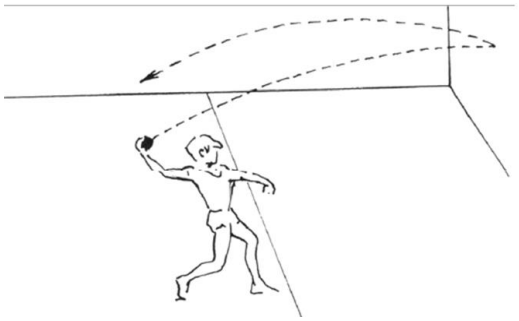
#### b. Lancer par-dessus la rivière

Objectif : lancer le plus loin possible
Matérialiser la rivière par 2 cordes de plus en plus écartées.
Se décaler à chaque réussite.

#### c. Lancer haut, par-dessus un filet (à l'oral)

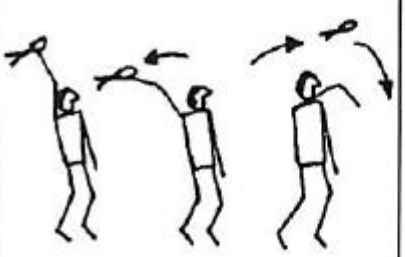
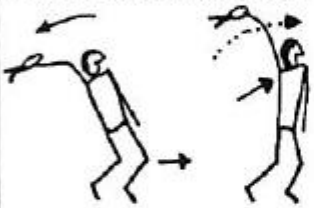
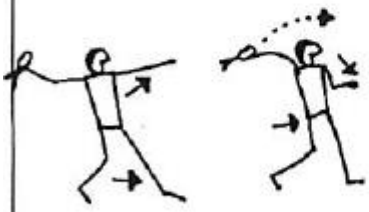
Un mur est fait avec un tapis dressé, deux bancs enserrent le tapis. Après une zone neutre, des bancs sont disposés à différentes distances du tapis. Les enfants disposent de différents objets à lancer : balles, sacs de graines, anneaux, mousses...
On peut aussi lancer par-dessus une corde haute tendue ou un filet.
Critère de réussite : Arriver à lancer au moins un objet du banc le plus proche.
Variantes: Agrandir la zone neutre, ne lancer que des balles.
Variables : **les balles brûlantes :** 2 équipes séparées par un filet (cf. dessin) ou par deux tapis placés verticalement et maintenus entre des bancs. Au signal chaque équipe se débarrasse des "objets" dans son camp en les envoyant de l'autre côté du filet, dans le camp adverse. L'équipe qui a gagné est celle qui a le moins d'objets dans son camp.

#### d. Lancer fort la balle rebondissante pour atteindre la cible la plus éloignée possible (à l'oral)



## B. A l'école élémentaire

Démarche proposée par Thierry Lichtlé (CTS)

| EXERCICES | OBJECTIFS | MODALITÉS D'EXÉCUTION | OBSERVATIONS |
|---|---|---|---|
| **1. Tenue de l'engin** | Prise correcte de l'engin | Droitier : Vortex tenu par l'arrière de l'« olive », l'empennage entre pouce et index. A noter qu'il existe d'autres techniques de tenue et de lancer. | |
| **2. Action du bras lanceur**  | Découverte de l'action de lancer en fouetté. *(image de la lanière du fouet)* | - De face, pieds à l'écartement des épaules, bassin en rétroversion (« fesses serrées ») bras gauche le long du corps, engin tenu haut au dessus de l'épaule droite.<br>- Le bras lanceur recule en arrière du plan de l'épaule, puis revient en fouetté vers le haut et l'avant.<br>- L'engin est lâché au point le plus haut de l'arc de cercle décrit par le bras, celui-ci termine sa course relâché à la hanche gauche. | - Bassin placé (fesses serrées, appuis sur l'avant des pieds), bras relâchés<br>- Le bras lanceur est relâché (« long ») et il éjecte l'engin par dessus le plan de l'épaule.<br>- Le corps reste en équilibre après le lancer, sans « casser » |
| **3. Action du bassin et du tronc.**  | Améliorer le fouetté par un engagé du bassin accentuant le retard du bras *(effet de catapulte, de fouet)* | Dans la même situation que précédemment, fléchir les genoux et venir sur pointes de pieds, ce qui crée un transfert de tension qui a pour effet de provoquer le retour vers l'avant du tronc, et augmente le fouetté. | - Rester placé (bassin gainé) et relâché ;<br>- Au retour du tronc vers l'avant, ne pas « casser » et rester en position équilibrée. |
| **4. Action de transfert d'appui et de face à droite.**  | Augmentation de la rotation et transfert d'appui arrière – avant qui accentue l'effet retard. | - Dans la même situation que précédemment, allonger le bras lanceur vers l'arrière en pivotant la ligne d'épaule face à droite.<br>- À l'amplitude maximum, avancer le pied gauche et passer en appui sur cet axe gauche pour effectuer le retour du tronc et le fouetté, le pied droit contribue au retour en poussant sur pointe, le bras gauche fixe à la hanche.. | - Maintenir les alignements (bassin placé, bras droit allongé et relâché, bras gauche toujours le long du corps)<br>- La propulsion du tronc vers l'avant provoque un retour **élastique** du bras lanceur au dessus de l'épaule droite. |
| **5. Mise en mouvement et action du bras gauche.** | Mise en mouvement de l'ensemble lanceur-engin et action de fixation du bras gauche. | Même départ que précédemment. Au moment où le pied gauche s'avance, lever le bras gauche étendu en direction du lancer.<br>- Enchaîner un gauche – droite – gauche dès la pose du pied gauche.<br>- Le retour du tronc s'effectue à la reprise de l'appui gauche. | - Tenir les alignements (corps incliné, bassin placé)<br>- Le haut reste ample, le bas est rythmé (G----D-G)<br>- Terminer en équilibre sur 2 pieds, épaule droite haute. |

## a. Jeu du gagne terrain :

**Objectif** : lancer le plus loin possible, lancer dans l'axe
Plusieurs équipes en colonne. Le numéro 1 lance l'engin le plus loin possible et vers le haut, le second rejoint l'engin là où il est tombé et le lance à son tour, et ainsi de suite.
**But :** L'équipe qui arrive le plus loin a gagné.
**Mise en place :** Prévoir un plot de départ et d'arrivée afin de fixer l'axe de lancer.
NB : On peut varier les engins (cartons, balles, vortex) et les manières de lancer (lancer arrière, fléchi, à genou, ...) (extrait du DVD « Jeux athlétiques », FFA)

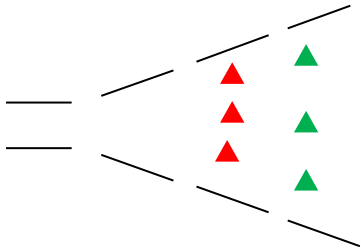
## b. La balle au mur :

Un joueur lance la balle contre le mur au-dessus d'une hauteur matérialisée. Elle rebondit vers le groupe, celui qui la récupère la relance à son tour, et ainsi de suite.
NB : On peut varier la distance entre les joueurs et le mur, changer la taille des ballons utilisés, composer des équipes qui s'affrontent, ... (Extrait du DVD « Jeux athlétiques » FFA)
→Travail de la puissance

## c. Lancer dans un axe défini

(extrait du DVD « l'athlétisme à l'école », FFA, LAN12)

Délimiter un entonnoir avec des coupelles. Des zones d'éloignement sont matérialisées dans l'entonnoir (pour les élèves 4, 7 et 10m)
Lancer loin. Réessayer afin de mesurer ses progrès.



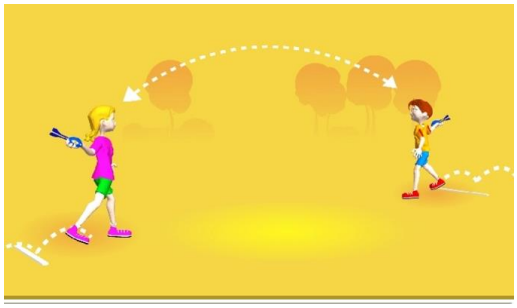
## d. Mesurer une performance de lancer sans puis avec élan

(extrait du DVD « l'athlétisme à l'école », FFA, LAN13)

Matérialiser des zones.
Lancer 2 x l'engin sans élan puis idem avec élan.

## e. Lancer loin

(extrait du DVD « l'athlétisme à l'école », FFA, LAN14)



Situation : Par 2, 2 lattes pour marquer le point de départ de chacun. 1 vortex/2
A prend 2 pas d'élan et lance à partir de sa latte le plus loin possible en direction de
B. B récupère le vortex et se place au point de chute et lance le vortex vers A.
Critères de réussite : le premier qui renvoie le vortex au-delà de la ligne adverse a gagné.

### f. Jeu du gagne terrain avec élan

(extrait du DVD « l'athlétisme à l'école », FFA, LAN24)

(cf. situation a)

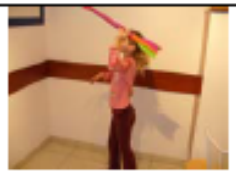
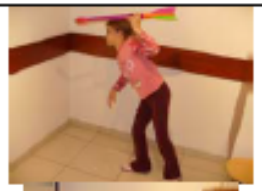
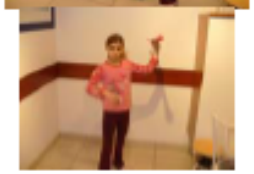
### g. *Lancer loin avec un élan réduit*

(extrait du DVD « l'athlétisme à l'école », FFA, LAN16)

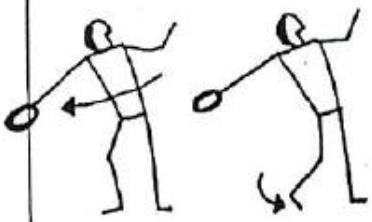
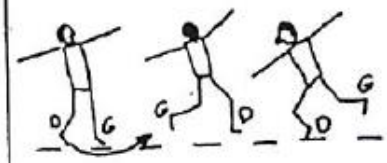
Matérialiser une zone d'élan de 1.5 à 2m

**LES INCONTOURNABLES EN LANCER EN TRANSLATION**

- **Tenir l'engin de façon adaptée (en porte-plume)**
  **Lancer pieds décalés, le gauche devant pour les droitiers et vice versa**
- **Etirer son bras loin en arrière, puis le ramener vivement en avant (comme un fouet) pour lancer par-dessus l'épaule**
- **se grandir en lançant**
- **Accélérer le mouvement pour donner de la vitesse à l'engin**
- **Trajectoire : lancer selon le bon angle (45°) et dans l'axe (dans un couloir)**
- **Le bras libre, fixe, montre la direction du lancer jusqu'au lâcher de l'engin**
- **Se servir de tout son corps pour lancer (les jambes aussi participent, le tronc transmet)**

| Lancer en translation : balles, fusées, vortex… | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Pour bien lancer, il faut** | **Consignes** | | **Défauts** | |
| ☛ Être équilibré | ☺ Orienter les pieds dans la direction du lancer<br>☺ Lancer bras droit, pied gauche devant. | | ☹ Lancer sur un seul pied ou en l'air<br>☹ Lancer à l'amble (pied droit devant et bras droit lance) | |
| ☛ Lancer selon la bonne trajectoire | ☺ Pour lancer haut, viser un obstacle réel ou imaginaire.<br>☺ Pour lancer dans l'axe, viser un couloir réel ou imaginaire<br>La balle passe au dessus de l'épaule. |  <br> | ☹ Casser le corps, lance trop bas<br>☹ Écarter son bras sur le côté ou lance bras tendu |  <br>  |
| ☛ Lancer loin | ☺ Allonger le bras loin derrière<br>☺ Tourner les épaules sur le côté<br>☺ Accélérer mon geste<br>☺ Accompagner mon geste vers l'avant | | ☹ Bras fléchi sur le côté<br>☹ Épaules restent de face<br>☹ Mouvement lent<br>☹ Ne termine pas le geste | |
| ☛ Prendre de l'élan | ☺ Ne pas aller trop vite<br>☺ Placer mon bras et mes épaules avant de partir | | ☹ Élan trop rapide et est déséquilibré | |

Démarche proposée par Thierry Lichtlé (CTS)

| EXERCICES | OBJECTIFS | MODALITÉS D'ÉXÉCUTION | OBSERVATIONS |
|---|---|---|---|
| 1. Tenue de l'engin | Prise correcte de l'engin | Droitier : Anneau tenu par la dernière phalange de la main droite, à l'intérieur de celui-ci. | Les autres tenues possibles sont plutôt génératrices de risques que d'enrichissement pédagogique ! |
| 2. Action du bras lanceur | Découverte de l'action de lancer et du lâcher. | - De profil (zone de lancer à gauche pour un droitier), pieds en 10h10, corps incliné légèrement vers l'arrière par une légère flexion du genou droit.<br>- Engin tenu dans la main droite, posé sur la main gauche située dans la direction du lancer, à hauteur de l'épaule gauche.<br>- Le bras lanceur décrit un demi-cercle vers l'arrière puis revient à hauteur de la main gauche et lâche l'anneau dans le mouvement. | - bassin placé<br>- bras relâchés<br>- le corps s'incline sans « casser »<br>- le bras lanceur est relâché (« long ») et il éjecte l'engin par un fouetté.<br>- le corps reste placé durant le lancer, il ne se redresse pas, ni ne fait face-avant. |
| 3. Action du côté droit.  | Améliorer le fouetté par un face-avant | Dans la même situation que précédemment, je crée plus de rayon vers la droite en permettant à mon côté droit d'accompagner la rotation.<br>Pour cela, le pied droit pivote sur plante *(« écraser un mégot »)* au moment du retour du bras, amenant genou, hanche et épaule droits face à la direction du lancer. | - rester placé (bassin) et relâché ;<br>- bras « long »,<br>- pied gauche fixé, pied droit en rotation sur pointe pour accompagner la rotation du côté droit;<br>- finir bras hauts et en position stable et équilibrée. |
| 4. Action d'enroulement autour du côté gauche. | Augmentation de la rotation et fixation du côté gauche (axe de rotation). | - Dans la même situation que précédemment, augmenter la rotation du tronc sur l'arrière (dos face à l'aire de lancer).<br>- « Fixer » le pied gauche fermement au sol, et sentir la solidité de l'alignement gauche (pied – hanche – épaule).<br>- Effectuer le face-avant comme précédemment, en finissant « solide » sur l'axe gauche. | - maintenir les alignements (bassin placé, corps incliné, en appui sur pied droit)<br>- le haut reste ample.<br>- mon côté droit s'enroule autour de l'axe gauche comme une porte autour de ses gonds. |
| 5. Apprentissage du déplacement en demie-volte.  | Mise en mouvement de l'ensemble lanceur-engin et prise d'élan. | - Matérialiser une ligne droite sur le sol (sur ≅10m) ;<br>- Se mettre en position à l'extrémité de cette ligne, en position de départ (voir n°2), pieds sur la ligne ;<br>- effectuer des déplacements en gauche – droite – gauche, comme pour un pas de danse, sur toute la longueur. | - tenir les alignements (corps incliné, bassin placé)<br>- le haut reste ample, le bas est rythmé (G—D-G)<br>- pieds sur pointe, seul le dernier appui gauche est à plat (appui de fixation) |

**LES INCONTOURNABLES EN LANCER EN ROTATION :**

- **Tenir l'engin de façon adaptée (paume vers le bas)**
- **Lancer pieds décalés, le gauche devant pour les droitiers et vice versa**
- **Se grandir en lançant**
- **Accélérer le mouvement pour donner de la vitesse à l'engin**
- **Trajectoire : lancer selon le bon angle (45°) et dans l'axe (dans un couloir)**
- **Le bras libre, fixe, montre la direction du lancer jusqu'au lâcher de l'engin**
- **Se servir de tout son corps pour lancer (les jambes aussi participent, le tronc transmet)**

## 7) Les sauts : le multibond

### a. Sensations et équilibre :

Bien en appui sur ses 2 pieds parallèles, basculer doucement le poids du corps vers l'avant puis l'arrière, droite puis gauche, puis faire le tour, sans décoller les pieds du sol.
Bien en appui sur ses 2 pieds parallèles, lever un pied de toutes les façons possible
Idem, fermer les yeux, lever un pied, bouger ce pied, le garder en l'air et lever un bras…
Balancer une jambe d'avant en arrière plusieurs fois, puis la lancer en avant et poser le pied. Idem de l'autre pied
Idem avec ½ tour

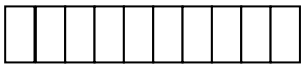
### b. Dérouler le pied :

1 jambe tendue devant soi, poser la pointe puis le talon au sol, 10X chaque
Idem, poser la pointe du pied alternativement sur son bord interne puis externe, sans bouger le genou 10X chaque
Marcher en déroulant la cheville au maximum → les pas sont plus grands
Idem avec un temps mort entre 2 pas, le genou de la jambe libre étant maintenu haut (cuisse horizontale) et monter sur ½ pointe. NB : être aligné pied genou bassin épaule tête, regard devant soi
Idem les yeux fermés
Dérouler le pied et ajouter une petite poussée de la jambe arrière, en laissant trainer la pointe du pied au sol
Idem en montant bien le genou… on arrive à des foulées bondissantes en accélérant le rythme des foulées

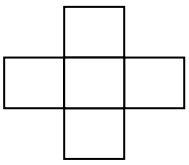
### c. La règle des 3 P : POSE – PASSE – POUSSE :

Sur un parcours avec des lattes de plus en plus écartées :
Poser tout le pied, passer au-dessus de l'appui, et pousser vers l'avant en étant bien aligné, regard devant soi. Il faut créer un déséquilibre vers l'avant et accélérer le rythme pour parvenir à franchir les intervalles de plus en plus longs. S'équilibrer avec les bras. (cf. vidéo)

### d. Echelles, marelles :



Inventer des parcours variés incluant les foulées bondissantes, des sauts à cloche pied, des demi-tours… en utilisant toutes les cases, 1 sur 2, etc. (cf. vidéo)
Par exemple passer à cloche pied en utilisant une case sur 2 (jambe libre bien relâchée)
Idem DDGG, 1 case sur 2
La consigne reste toujours la même : alignement et règle des 3 P



Faire une croix en sautant à pied joint du centre successivement vers les 4 côtés (cf. vidéo)

*NB : En échauffement on peut aussi utiliser des enchaînements incluant différents bonds :*
*Par exemple : trottiner, au signal saut demi-tour, au signal suivant saut demi-tour + 1 cloche pied, au signal suivant saut demi-tour + 1 cloche pied + 1 saut à 2 pieds joints, etc. (on ajoute une nouvelle consigne à chaque nouveau signal)*

### e. Enchaîner des foulées bondissantes

Sur une ligne

- enchaîner des foulées bondissantes sur la ligne
- enchaîner des foulées bondissantes en croisant les appuis à D et à G de la ligne (cf. vidéo)

(Perturber l'équilibre augmente le besoin d'alignement)

- combiner course et foulées bondissantes (cf. vidéo)
- combiner course et cloche pieds (cf. vidéo)
- toutes les combinaisons possibles (pour obliger à s'adapter, en gardant les points clés alignement et 3 P)

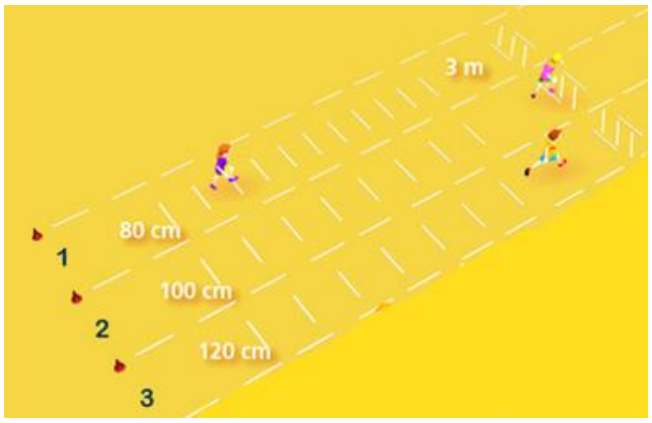
### f. Diversifier les types d'impulsions

Sauter, un pied dans chaque cerceau. (extrait du DVD « l'athlétisme à l'école », FFA, SAU3)

### g. Varier les bondissements et mettre du rythme

L'enseignant frappe un rythme dans ses mains. Les élèves traversent le parcours en sautant à cloche-pied en changeant de pied à chaque changement de couleur de cerceau, en respectant le rythme. L'enseignant accélère progressivement le rythme. (cf. vidéo)

### h. Améliorer le rythme de la course d'élan pour sauter plus loin




Poser un appui entre chaque latte, courir et sauter le plus loin possible dans le bac à sable, sur l'herbe…

**<u>Les incontournables en saut (multibond ou simple) :</u>**

- **Prendre un élan progressivement accéléré mais qui permet l'impulsion (vitesse optimale et pas maximale)**
- **Prendre l'impulsion dans la zone d'appel (donc prévoir son élan pour ne pas avoir à s'adapter au dernier moment)**
- **Se grandir à chaque impulsion en fixant le genou haut vers l'avant et en poussant jusqu'au bout des orteils**
- **S'élever à chaque bond pour aller loin**
- **S'aider des bras pour s'élever**
- **Enchaîner des bonds de taille régulière en restant grand**
- **En cas de réception 2 pieds (dans le sable) lancer les talons loin en avant et s'asseoir dessus**

## 8) Sources


- L'athlétisme à l'école, DVD de la Fédération Française d'Athlétisme
- Jeux athlétiques, DVD de la Fédération Française d'Athlétisme
- Démarches en lancer proposées en stage athlétisme par Thierry Lichtlé, CTS
- Démarches en course de haies, course de relais et multibond proposées en stage athlétisme par Olivier Drentel, CTS
- L'athlétisme à l'école primaire, équipe CPC EPS 68
- L'athlétisme à l'école primaire, Thierry Larrouy, CPC EPS Saint-Louis
- Formation en athlétisme, PE2, William Behague, CPC EPS Mulhouse 3