

**Stage filé maternelle**

# **ATHLETISME**



**Juin 2011**

**Régine BEHAGUE CPC-EPS**

**Philippe BASLER CPC-EPS**

## L'ATHLETISME ET LES AUTRES DOMAINES DE LA MATERNELLE

<b>DOMAINE</b>	<b>Enoncés des programmes</b>	<b>Exemples de mises en œuvre dans les activités athlétiques</b>
<b>S'approprier le langage</b>	<p>Comprendre un message et agir ou répondre de façon pertinente</p> <p>Nommer avec exactitude un objet, une action</p> <p>Raconter, en se faisant comprendre..</p> <p>Prendre l'initiative de poser des questions</p>	<p>Comprendre les consignes lors d'un travail en ateliers ou en classe entière</p> <p>S'approprier le vocabulaire : balle, sac de sable, plot, latte, départ, signal, arrivée... courir vite, lancer loin, sauter loin, bondir, traverser... et l'utiliser à bon escient</p>
<b>Devenir élève</b>	<p>Respecter les autres et respecter les règles de la vie commune</p> <p>Ecouter, aider, coopérer, demander de l'aide</p> <p>Eprouver de la confiance en soi, contrôler ses émotions</p> <p>Identifier les adultes et leur rôle</p> <p>Exécuter en autonomie des tâches simples</p> <p>Dire ce qu'il apprend</p>	<p>Accepter de travailler chacun son tour, dans un ordre donné</p> <p>Comprendre et accepter les règles de sécurité</p> <p>Constater ses résultats (repères colorés en lancer), les comprendre (+ loin, + près..), les accepter</p> <p>Travailler en ateliers en respectant les consignes</p> <p>Reformuler ce qu'il faut faire à l'adulte ou aux autres élèves</p>
<b>Découvrir le monde</b>	<p>Nommer les principales parties du corps humain</p> <p>Repérer un danger et le prendre en compte</p> <p>Situer des événements les uns par rapport aux autres</p> <p>Se situer dans l'espace et situer les objets par rapport à soi</p> <p>Comprendre et utiliser à bon escient le vocabulaire du repérage dans l'espace et dans le temps</p>	<p>S'approprier le vocabulaire : les jambes, les bras, les genoux, les coudes, le tronc, les chevilles, le dos, ... et l'utiliser à bon escient</p> <p>Savoir respecter les consignes de sécurité pour ne pas provoquer de danger pour soi ou les autres</p> <p>Comprendre et utiliser : avant /après, loin /près, haut /bas, vite /lent,...</p>
<b>Percevoir, sentir, imaginer, créer</b>	<p>Adapter son geste aux contraintes matérielles</p>	<p>Adapter sa façon de sauter en fonction de l'obstacle à franchir, adapter sa façon de lancer en fonction de l'engin ..</p>

## COMPETENCES VISEES : être capable de ...

**CV1**

**Se repérer et se déplacer dans l'espace  
Adapter ses actions et ses déplacements à des environnements  
ou contraintes variés.**

<i>Activités permettant de courir, sauter, lancer :</i>	<b><i>Courir vite en ligne droite pendant 4 à 5 secondes.</i></b>
	- réagir à un signal
	- courir d'un point à un autre
	- essayer d'arriver le premier
	<b><i>Lancer loin un objet, sans sortir de la zone d'élan.</i></b>
	- accepter de lancer différents objets
	- adapter son geste à l'engin
	- lancer loin par rapport à des repères visuels (verticaux, horizontaux)
	<b><i>Sauter le plus loin ou le plus haut possible (avec ou sans élan).</i></b>
	- 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)	

### Extraits de la conférence pédagogique de Thierry LICHTLE :

« L'enfant n'est pas un adulte en miniature, sa mentalité n'est pas seulement quantitativement, mais aussi qualitativement différente de celle de l'adulte, si bien que l'enfant n'est pas seulement plus petit, il est aussi différent » (*Claparède, 1937*)

Comme pour l'apprentissage de l'écriture par exemple (mise en place des pré-requis préalablement à l'apprentissage proprement dit), l'éducation motrice de nos enfants doit prendre en compte les stades de leur développement, veiller à développer les habiletés motrices avant les techniques sportives et surtout, mettre en place les fondamentaux de la motricité de l'adulte, tant pour sa pratique sportive que pour sa vie de tous les jours.

Chaque geste nouveau fait l'objet d'une analyse, est comparé aux gestes stockés dans le répertoire moteur (boucles motrices), fait subir des adaptations à la boucle motrice la plus proche, est programmé puis effectué.

Il convient par conséquent d'équiper notre futur sportif d'une grande quantité d'expériences motrices, les plus variées possible, en tenant compte de ses capacités du moment.

Entre 3 et 7 ans, nous développerons prioritairement **les habiletés motrices fondamentales.**

**Les fondamentaux (pré requis) des gestes athlétiques sont le support idéal du développement moteur de l'enfant.**

		<i>Motricité</i>	<i>Difficultés</i>	<i>Activités adaptées</i>
Age préscolaire	3/6 ans	Acquisition de l'autonomie motrice, amélioration de la coordination et de l'interaction avec l'environnement.	Globalisme perceptif Synchrétisme Juxtaposition Pointillisme	Orientation de toutes les activités vers le <b>jeu</b> (jeux exerçant les fonctions sensorimotrices, etc.). - Elaboration du <i>schéma corporel</i> . - Renforcement de la <i>latéralisation</i>
Age scolaire précoce	7/9 ans	Comportement moteur impétueux. Forte amélioration de la capacité de coordination, de la vitesse de réaction Age d'apprentissage par excellence (habiletés motrices composites).	- Structures cérébrales incomplètes - Réactions motrices non réfléchies aux stimuli de l'environnement (confusion des boucles motrices)	Apprentissage par répétition Période particulièrement favorable au développement psychomoteur, coordination, habileté, temps de réaction, fréquence gestuelle. Entraînement polysportif primordial, avec élargissement du répertoire moteur et amélioration des habiletés motrices ( <b>jeux pré sportifs et athlétiques</b> ).
Age scolaire tardif	10/11 ans	« <b>le meilleur âge pour apprendre</b> » maîtrise physique importante (agilité, maturation physique optimale, combinées aux progrès perceptivo-moteurs). Acquisition de la maîtrise des mouvements complexes demandant un important effort d'orientation spatio-temporelle.	Limites physiques (colonne et coxo-fémorale, cartilages de croissance, réserves limitées d'hydrates de carbone)	Phase-clé pour le développement des capacités motrices, le développement des habiletés liées au repérage spatio-temporel. Apprentissage de <b>gestes techniques de base</b> .

# COURSE

## - Courir longtemps

### *Atelier proposé lors de la rencontre maternelle :*

<u>But :</u>	<b>Courir sans s'arrêter en rapportant les objets demandés par le meneur.</b>
<u>Dispositif :</u>	Le meneur est au centre. Tout autour de lui, à une distance de 5 mètres environ, sont placées des boîtes (1 boîte par enfant) contenant 5 ou 6 objets faciles à désigner (par la couleur par exemple). Les enfants sont regroupés autour du meneur. Chacun se voit attribuer une boîte.
<u>Consignes :</u>	Au signal, chaque enfant part en trotinant vers sa boîte et rapporte au meneur l'objet que celui-ci a demandé. Lorsque l'élève est revenu chez le meneur, celui-ci lui annonce l'objet suivant à rapporter. L'enfant repart en trotinant pour le rechercher, ....
<u>Matériel :</u>	9 boîtes, 9 x 6 objets identifiables (petites balles de couleur, anneaux par exemple), 1 corde, 1 décamètre
<u>Réussite :</u>	Si l'élève a rapporté tous les objets sans s'arrêter de trotiner : 3 étoiles ; si au moins 3 objets rapportés : 2 * ; les autres : 1 *

La course longue n'est pas à développer à l'école maternelle. Cependant certaines situations jouées peuvent être proposées pour donner aux enfants le goût de la course de durée en restant toujours en endurance fondamentale. Ce sont des situations adaptées pour un temps d'échauffement.

### Les devinettes, l'histoire :

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 une dizaine d'aller-retour.

Ex : pourquoi les girafes ont-elles un long cou ? Parce qu'elles puent des pieds.

Comment appelle-t-on 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).

(extrait de « L'athlétisme à l'école primaire » Site du CDDP 68)

### Les 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.

- 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
- ...

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)

### 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 sansse 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 : marcher, trotter, dans toutes les directions.

Lorsqu'elle s'arrête, 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)



- Courir vite (avec ou sans obstacles à franchir)

### *Ateliers proposés lors de la rencontre maternelle :*

#### **Pour courir vite :**

But : Courir vite pour aller toucher un objet le premier.

Consigne : Au signal, aller le plus vite possible ramasser le ballon et le déposer dans la caisse.

Dispositif : Les enfants sont alignés par 3. Au signal ils courent vers un ballon posé au-delà d'une ligne, le ramassent et le déposent dans une caisse posée un peu plus loin (ballon à 20 pas d'1 mètre environ ; caisse à 23 pas).

Matériel : 3 caisses, 3 cônes, 1 corde, 3 ballons (en mousse) (éventuellement 1 clap de départ)

Réussite : le premier arrivé : 3 étoiles ; le second : 2 \* ; le troisième : 1 \*

#### **Pour réagir vite à un signal :**

But : Arriver le plus rapidement possible dans sa maison.

Consigne : Au signal, courir jusqu'à sa maison et agiter le foulard qui s'y trouve pour montrer que l'on est arrivé.

Dispositif : Les enfants sont dans le cercle central. Les maisons sont tracées en périphérie à 8 mètres du centre avec un foulard posé à l'intérieur. Faire un essai, puis un jeu « qui compte ».

Matériel : 9 foulards, 9 cordelettes, 1 corde (éventuellement 1 clap de départ)

Réussite : les 3 premiers arrivés : 3 étoiles ; les 3 suivants : 2 \* ; les autres : 1 \*

#### **Pour courir en franchissant des obstacles par équipes :**

But : Slalomer et franchir des haies le plus vite possible pour faire gagner son équipe. (sur 12 mètres environ)

Consigne : 1 joueur de chaque équipe se met au départ. A l'aller ils slaloment entre les briques, au retour ils franchissent les haies en courant.

La première équipe dont tous les joueurs sont passés a gagné.

Matériel : 12 petits plots, 6 lattes, 8 petits cônes, 4 grands cônes

Réussite : Equipe vainqueur : 3 étoiles ; équipe perdante : 1 \*

### **Objectifs à atteindre (en fin de cycle 3) :**

#### **Pour courir vite, je dois être capable :**

- de réagir vite à un signal
- de courir en ligne droite (dans l'axe)
- de courir le plus vite possible et passer la ligne sans ralentir
- de courir grand (amplitude et fréquence de la foulée, bonne attaque du pied)

#### **Pour courir vite en franchissant des obstacles, je dois être capable :**

- de m'adapter à tout intervalle inter-obstacles
- de construire un rythme de course quand les intervalles sont réguliers
- de conserver ma vitesse malgré les obstacles

### **Pour réagir au signal :**

Tous les jeux d'attrape/poursuite en variant les signaux : sonore, visuel, sonore et visuel, tactile, ... et en variant les positions de départ : debout, assis, dos à dos, .....

(extrait de « L'athlétisme à l'école primaire » Site du CDDP 68)

On peut également 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, .....

(extrait de « 100 jeux d'éveil et de découverte » Ed. Amphora sports)

### Départ man ! :

Varié les signaux de départ :

Auditifs : voix, bruit d'un objet qui tombe au sol, mot précis qui arrive dans une histoire racontée par l'enseignant, ...

Visuels : faire rouler une balle au sol. Lorsque cette balle dépasse une ligne, les enfants partent.

Kinesthésiques : toucher l'enfant dans le dos, ...

(extrait du DVD « Jeux athlétiques » FFA)

### Relais F1 :

Même type de situations, mais penser à faire des défis, des jeux, ...

(extrait du DVD « Kids'athletics » FFA)



\*\*\*\*\*

### **Pour améliorer la course :**

#### 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)

Tous les jeux de course, d'attrape, .... en incitant les enfants à :

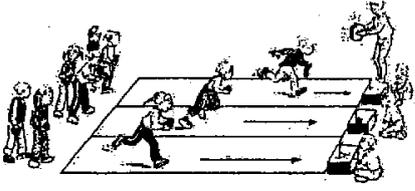
- **regarder droit devant eux (utiliser des repères visuels)**
- **à avoir les bras et les pieds dans l'axe (jouer sur les contrastes)**
- **à courir sans bruit, à faire des foulées de taille différente (par exemple en mettant des lattes à franchir espacées différemment), à courir aussi vite que, plus vite que, courir vers, s'arrêter et repartir, courir droit, en zigzag, en courbe, sur des terrains variés, ...**

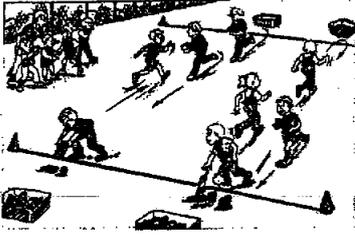
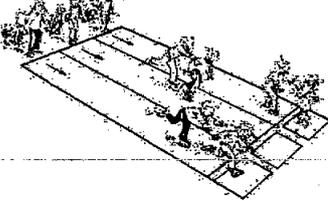


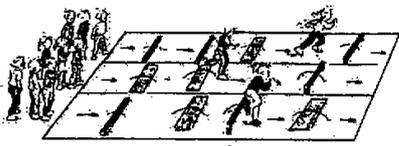
Ci-dessous, une liste d'exemples de situations pour courir vite, extraite d'un document réalisé en 2008 par Régine et William BEHAGUE et Corinne WALLIANG dans le cadre d'une animation pédagogique « Vers l'athlétisme en cycle 1 ».

Certaines situations sont issues de la Revue EPS1 (n°61, 104, 110).

## QUELQUES SITUATIONS POUR ATTEINDRE L'OBJECTIF : COURIR VITE

	<u>Description de la situation</u>
<p><b>C1. Différencier marcher et courir</b>  <u>Objectif</u> : Prendre conscience des différentes allures</p> 	<p>Les enfants imitent l'enseignant (e) qui change d'allure, d'abord dans toute la salle, puis d'un point de repère à un autre puis en donnant un signal à chaque changement d'allure.</p> <p>Progressivement, l'imitation est remplacée par une consigne puis par le jeu : "fuyons le loup!", à partir de la comptine chantée "promenons-nous, promenons-nous, promenons-nous partout, partout, attention, voici le loup !"</p> <p>L'enseignant(e) chante la comptine en se promenant et en incitant les enfants à l'imiter. A la dernière phrase prononcée rapidement, les enfants courent se réfugier dans des maisons matérialisées aux quatre coins de la salle.</p> <p><u>Variante</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alterner marcher et courir entre différentes zones.</li> <li>Alterner signal sonore et visuel.</li> <li>L'enfant devient loup à son tour.</li> <li>L'enfant attrapé se joint au premier loup (nécessité de mettre un signe distinctif).</li> <li>Les enfants doivent se réfugier dans des maisons différentes.</li> </ul>
<p><b>C2. Courir pour aller prendre un objet le premier</b>  <u>Objectif</u> : Courir vite selon une trajectoire précise, orienter sa course</p>	<p>Le départ est matérialisé par des cerceaux plats. Une corde est tendue en hauteur à l'arrivée. Des objets (foulards, bananes en carton...) sont accrochés avec des pinces à linge à la corde. Course à deux. Dès que l'enfant arrive, il décroche un objet (un seul objet est accroché pour deux enfants).</p> <p><u>Critère de réussite</u> : Décrocher un objet avant l'autre</p> <p><u>Variante</u> : Course à 4 et plus, changer la distance à parcourir.</p>
<p><b>C3. Courir plus vite que l'autre : jeu de la cloche qui sonne</b>  <u>Objectif</u> : Courir vite selon une trajectoire précise, orienter sa course</p>	<p>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.</p> <p>On dédouble l'atelier pour éviter une file d'attente trop longue.</p>
<p><b>C4. Remplir la caisse</b>  <u>Objectif</u> : courir vite en restant dans le couloir</p> 	<p>Les enfants sont répartis en équipes, des couloirs sont délimités pour guider leur course.</p> <p>Au signal sonore donné par l'enseignant, les n°1 de chaque équipe courent pour poser leur objet dans leur caisse respective et s'assoient derrière elle. Les n°2 démarrent au signal sonore et ainsi de suite.</p> <p><u>Variante</u> : Placer 3 ou 4 obstacles dans chaque couloir.</p>
<p><b>C5. Relais des déménageurs</b>  <u>Objectifs</u> : Courir vite par équipe, transporter le plus rapidement possible un objet d'un endroit à un autre en respectant une trajectoire rectiligne par équipe.</p>	<p><u>Description</u> : Une base de départ par équipe (boîtes, cerceaux) portant un signe distinctif (fanion d'une équipe, d'une tribu). Une base d'arrivée par équipe (le village) avec des boîtes identiques à la base de départ.</p> <p>Des objets à transporter en nombre suffisant (4 objets par enfant).</p> <p>Déroulement : chercher les objets placés dans une caisse pour les ramener au point de départ, le plus rapidement possible. Ne transporter qu'un objet à la fois. Ne démarrer, à son tour que lorsque le camarade précédent a posé son objet dans la caisse. L'équipe qui a déménagé tous ses objets d'une caisse à l'autre, le plus rapidement a gagné.</p> <p><u>Critères de réussite</u> : Vider la caisse et remplir l'autre avant les autres équipes.</p> <p><u>Variante</u> : Distance, nombre d'objets, disposition en étoile.</p>

<p><b>C6. Course des fusées par équipe</b>  <u>Objectifs</u> : courir vite et rejoindre un endroit bien précis</p> 	<p>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.  <u>Remarques</u> : 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).</p>
<p><b>C7. Remplir sa caisse individuellement</b>  <u>Objectifs</u> : courir vite et rejoindre un endroit bien précis</p> 	<p>Une grosse caisse avec différents objets se trouve au milieu de la salle ou de la cour. Chaque enfant dispose d'une caisse (avec un numéro ou sa photo). Il doit remplir sa caisse avec le maximum d'objets. Il n'a le droit de prendre qu'un objet à la fois. Le départ est donné.  <u>Critère de réussite</u> : Mettre 3 objets dans sa caisse.  <u>Variables</u> : On augmente la distance entre la caisse centrale et celles des enfants, un enfant doit prendre les objets rouges, un autre les bleus, un autre les sacs, un autre les balles...</p>
<p><b>C8. Attraper un camarade</b>  <u>Objectif</u> : Réagir vite à un signal</p> 	<p>Les enfants sont répartis en duos, un foulard est accroché dans le dos du premier. Ils sont placés sur deux lignes distantes d'environ un mètre. Le premier est en sécurité lorsque la ligne d'arrivée est franchie.  <u>Critères de réussite</u> : Pour le poursuivi → ne pas se faire attraper  Pour le poursuivant → attraper le foulard.</p>
<p><b>C9. Jeu de poursuite</b>  <u>Objectif</u> : Réagir vite à un signal</p>	<p><u>Description</u> : Des tapis sont disposés d'un côté de l'espace de jeu. Le repaire du lion est aussi matérialisé dans un coin, les enfants sont dans le coin opposé. Le lion donne le départ. Les enfants doivent aller se réfugier sur un des tapis. Si on a une classe unique de maternelle, on mettra des tapis plus ou moins proches selon le niveau (identifiables à une couleur)  <u>Critères de réussite</u> : Atteindre le tapis avant d'être touché par le lion.  <u>Variante</u> :  - On met de moins en moins de tapis  - On augmente l'espace  - Un enfant doit systématiquement changer de tapis (GS)  - La course est de plus en plus rectiligne</p>
<p><b>C10. Courir dans sa maison</b>  <u>Objectif</u> : Orienter sa course</p>	<p>Sur la ligne de départ, chaque enfant a un pied dans un cerceau plat de couleur, l'autre pied étant en avant du cerceau (ou tout autre espace délimité par des plots). Au signal, courir dans sa maison (tapis ou espace délimité par des plots) le plus vite possible.  <u>Critères de réussite</u> : Etre parti au signal et franchir la ligne d'arrivée en rejoignant sa maison.</p>

<p><b>C11. Courir pour transmettre un témoin</b>  <u>Objectif</u> : Vers la course de relais</p>	<p><u>Description</u> : Des équipes de trois sont formées. Les trois équipiers sont répartis sur un parcours en ligne droite, des plots numérotés indiquant leur emplacement. Ils se transmettent le témoin.  <u>Critères de réussite</u> : L'équipe gagne un point lorsque le dernier enfant de la chaîne passe la ligne d'arrivée avec son témoin.  <u>Variante</u> : Faire courir plusieurs équipes en même temps  Etablir des règles de transmission du témoin.</p>
<p><b>C12. Courses d'obstacles</b>  <u>Objectif</u> : Découvrir la logique de ce type de course c'est à dire courir vite tout en franchissant des obstacles.</p> 	<p><u>Situation 1</u> :  <u>Description</u> : Aménager un parcours avec différents types d'obstacles (petits tapis à franchir, petite rivière entre deux cordes, cerceaux, plots avec une latte, plateau de plinth sur lequel on prendra appui, carton de chaussures)... Réaliser plusieurs fois le parcours en courant. Faire l'inventaire des modes de franchissement.  <u>Variante</u> : 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.</p> <hr/> <p><u>Situation 2</u> :  <u>Description</u> : 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.  <u>Critère de réussite</u> : Franchir les différents obstacles sans s'arrêter et passer la ligne d'arrivée.  <u>Variables</u> : 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.</p> <hr/> <p><u>Situation 3</u> :  <u>Description</u> : aménager quatre lignes parallèles d'obstacles identiques  <u>Critère de réussite</u> : franchir sa ligne avant les autres.  <u>Variable</u> : ne franchir que des rivières, que des plots en variant la hauteur modifier la distance</p>

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.

# SAUT

- Sauter loin

*Atelier proposé lors de la rencontre maternelle :*

## **Pour sauter loin :**

**But :** Franchir une rivière plus ou moins large en sautant (80cm, 1m et 1m20).

**Consigne :** Essayer de sauter par-dessus la rivière sans mettre les pieds dedans. Commencer par la rivière la plus étroite (matérialisée par 2 corde ou bandes).

**Matériel :** bandes de délimitation ou cordes, tissus bleus, plots plats

**Réussite :** franchissement de la zone la plus large : 3 étoiles ; la moyenne : 2 \* ; la moins large : 1 \*

## **Objectifs à atteindre (en fin de cycle 3) :**

**Pour sauter loin, je dois être capable :**

- d'avoir une course d'élan en accélération progressive sans rupture au moment de l'impulsion
- de prendre l'impulsion le plus près possible de la limite d'appel
- d'avoir une impulsion énergique vers le haut et l'avant
- de me réceptionner sur mes pieds sans déséquilibre arrière

- Sauter haut

*Atelier proposé lors de la rencontre maternelle :*

## **Pour sauter haut :**

**But :** Essayer de franchir des haies avec quelques pas d'élan.

**Consignes :** Avec un peu d'élan, essayer de passer par-dessus les haies en commençant par la plus basse.

**Matériel :** 4 maxi-cônes, 4 grands cônes, 4 petits cônes, 6 lattes

**Réussite :** franchissement de la haie la plus haute : 3 étoiles ; la moyenne : 2 \* ; la plus basse : 1 \*

## **Objectifs à atteindre (en fin de cycle 3) :**

**Pour sauter haut, je dois être capable :**

- d'effectuer une course d'élan en accélération progressive
- de produire une impulsion énergique vers le haut
- de trouver et utiliser le bon pied dans la zone d'appel

**En maternelle, nous privilégierons le travail des sauts sous toutes ses formes pour développer simultanément le « sauter haut » et le « sauter loin ».**

**Sauter sur, par-dessus, en contre-haut, en contre bas, sauter dans, sauter loin, sauter précis dans des espaces différents (tapis, herbe, sable, ...), avec ou sans prise d'élan.**

## **Saut de grenouille :**

Toutes sortes de situations demandant une impulsion pieds joints : marelle, saut en contre bas, saut en contre-haut, saut par-dessus des petits obstacles, sauts avec ¼ tour autour d'un anneau, saut pour toucher un objet en hauteur, sauts de part et d'autre d'un petit obstacle, saut à la corde, ...

(extrait du DVD « Kids'athletics» FFA)

### Parcours de cerceaux :

Un parcours avec des cerceaux de 2 couleurs différentes est disposé au sol. Les enfants doivent avancer à cloche-pied et changer de pied à chaque changement de couleur. Ceux qui parviennent au bout sans s'être trompés sur les changements d'appuis ont gagné.

Variante : ajouter une 3<sup>ème</sup> couleur pour des sauts pieds joints.

(extrait de « 100 jeux d'éveil et de découverte » Ed. Amphora sports)

### Sur la rive, dans la mare :

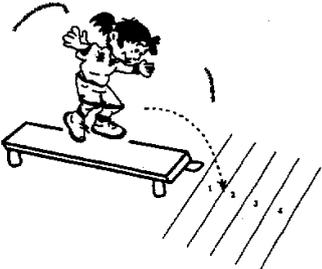
Chaque enfant a un cercle devant lui représentant la mare (tracé à la craie ou cordelette posée). Au commandement du meneur « dans la mare », les joueurs sautent à pieds joints dans le cercle, au commandement « sur la rive », ils sautent en arrière à l'extérieur du cerceau.

Si le meneur se trompe volontairement en inversant la consigne (sur la mare ou dans la rive, ordre répété 2 fois, ...), les joueurs doivent rester immobiles.

Variante : l'intérieur du cercle représente l'eau et l'extérieur la forêt, à l'annonce d'un nom d'oiseau, il faut sauter sur la rive, à l'annonce d'un nom de poisson, il faut sauter dans la mare.

(extrait du DVD « Jeux athlétiques » FFA)

## **QUELQUES SITUATIONS POUR ATTEINDRE L'OBJECTIF : SAUTER LOIN**

<p><b>S11. Sauter la rivière</b></p> 	<p><b>Description :</b> Trois bancs disposés dans le sens de la longueur, une rivière de plus en plus large (morceau de moquette). L'enfant doit monter sur le banc et sauter de l'autre côté de la rivière. S'il réussit au premier banc, il essaie au suivant...</p> <p><b>Critère de réussite :</b> Sauter de l'autre côté de la rivière sans mettre les pieds dans l'eau.</p> <p><b>Variante :</b> Sauter la rivière sans banc (on pourra constater que l'on saute moins loin).</p> <p>Sauter la rivière de plus en plus loin, des zones sont tracées sur les tapis de réception, le but sera alors d'arriver dans la zone la plus éloignée (voir dessin).</p>
<p><b>S12. Sauter loin et haut</b></p>	<p>Zone d'élan terminée par un obstacle bas (coussin, tapis enroulé, petit pavé), sauter par-dessus la rivière. Appel d'un pied (vérifier qu'on saute plus loin avec l'obstacle car l'impulsion est verticale).</p>
<p><b>S13. Sauter pieds décalés puis pieds joints</b></p> 	<p>Des cerceaux sont d'abord disposés de façon à franchir le fleuve en mettant un pied dans chaque cerceau puis de façon à ce que l'on saute pieds joints d'un cerceau à l'autre (cerceau plus proches).</p> <p><b>Critères de réussite :</b> Franchir le fleuve en sautant sur tous les cailloux (dans tous les cerceaux), d'abord en courant puis pieds joints dans chaque cerceau.</p> <p>Variante : les cerceaux sont décalés.</p>
<p><b>S14. Marche – appel – saut, puis course – appel – saut</b></p>	<p>Mettre en place une petite zone d'élan (2-3m), une planche d'appel large et une zone de réception étalonnée par différentes couleurs.</p> <p><b>Critère de réussite :</b> sauter dans une couleur de plus en plus éloignée, appel un pied, réception deux pieds sur tapis.</p> <p>Cet atelier peut aussi servir d'évaluation (formative ou sommative).</p>

## QUELQUES SITUATIONS POUR ATTEINDRE L'OBJECTIF : SAUTER HAUT

<p><b>Sh1. Sauter haut pour toucher un foulard</b> <u>Objectif</u> : Différencier élan et sauter vers le haut, faire se succéder courir-sauter haut, franchir un plan vertical.</p> 	<p>Une corde est accrochée à deux plots, plus haute d'un côté que de l'autre. Des foulards ou grelots sont accrochés à la corde. Partir de différents endroits (matérialisés par des plots), sauter, appel un pied pour toucher les foulards ou les grelots de plus en plus hauts. <u>Critères de réussite</u> : Les foulards sont touchés</p> <p><u>Variable</u> : Toucher le foulard (ou le grelot) et atterrir sur un tapis.</p>
<p><b>Sh2. Sauter haut</b></p>	<p><u>Description</u> : une ficelle est accrochée à deux plots, à 25 ou 30 cm du sol, un gros tapis derrière. Sauter sur un gros tapis. Appel un pied, essais de différents endroits, dès que l'on est sur le tapis, descendre par l'arrière. <u>Critère de réussite</u> : sauter toujours plus haut sans faire bouger les foulards <u>Variante</u> : mettre la corde sans foulards augmenter la hauteur</p>

(Voir Revue EPS 1)

# LANCER

*Atelier proposé lors de la rencontre maternelle :*

## **Pour lancer loin :**

**But :** Lancer des sacs de graines au-delà d'une ligne à des distances différentes (1m50, 4m50 et 8m).

**Consignes :** Chaque enfant lance 5 sacs de graines le plus loin possible. 3 zones sont matérialisées.

**Matériel :** 2 lattes, 8 grands cônes, 4 plots, 10 sacs de graines, rubalise, ciseaux

**Réussite :** zone la plus éloignée : 3 étoiles ; zone intermédiaire : 2 \* ; zone la plus proche : 1 \*

## **Pour lancer avec précision :**

**But :** Lancer des petites balles dans des paniers situés à des distances différentes (1m50, 2m50 et 3m).

**Consignes :** Chaque enfant essaie de lancer les 5 balles dans un panier. Il essaie les différentes distances puis en choisit une pour l'« évaluation ».

**Matériel :** 12 balles de jonglage, 2 lattes, 6 caisses

**Réussite :** au moins 3 balles dans le panier : 3 étoiles ; 2 balles : 2 \* ; au + 1 balle : 1 \*

## **Objectifs à atteindre (en fin de cycle 3) :**

**Pour lancer loin en translation (balles et vortex), je dois être capable :**

- de tenir l'engin correctement
- de placer le corps et l'engin au moment du lancer
- de trouver une bonne trajectoire
- d'enchaîner la course d'élan et le lancer

**Pour lancer loin en rotation (anneau), je dois être capable :**

- de tenir l'engin correctement
- d'utiliser la rotation du corps pour accélérer l'engin
- de trouver la bonne direction
- de trouver la bonne trajectoire

**Pour lancer loin des engins lourds (medecine-ball ou ballon de basket), je dois être capable :**

- de tenir l'engin correctement
- de lancer avec tout le corps en se grandissant
- de lancer en restant équilibré sur 2 appuis
- d'accélérer le mouvement sous forme explosive

## **ATTENTION**

*Pour toute activité de lancer, veiller aux consignes de sécurité pour éviter qu'un élève ne soit touché par un projectile.*

Tous les jeux de type « gagne terrain », « vider son camp », ... sont propices à favoriser l'exploration des différents types de lancer par les enfants.

Jeu du gagne terrain : 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. L'équipe qui arrive le plus loin a gagné. Prévoir un plot de départ et d'arrivée afin de fixer l'axe de lancer.

On peut varier les engins et les manières de lancer (lancer arrière, fléchi, à genou, ...)

(extrait du DVD « Jeux athlétiques » FFA)

Le ballon comète : L'enseignant lance en l'air le ballon comète et chaque joueur doit le viser avec des petits projectiles avant qu'il ne retombe par terre.  
(extrait du DVD « Jeux athlétiques » FFA)

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.  
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)

Lancer à une main vers une cible en variant les engins, en variant les cibles, ...

Lancer un ballon de type ballon de basket, après 3 pas marchés, un lancer type touche de football.

Lancer une balle ou un javelot en mousse après un déplacement sur un petit parcours : pas chassés, pas croisés, franchissement de petites rivières, ...

Lancer une balle de basket, départ à genoux

Lancer une balle dans une caisse, départ assis sur un contre-haut, varier les engins, les distances et directions, la tenue de l'engin au départ (en haut, poitrine, latéral, ...)

Lancer une petite balle sur une cible en position 1 genou au sol puis passer au même exercice position debout.

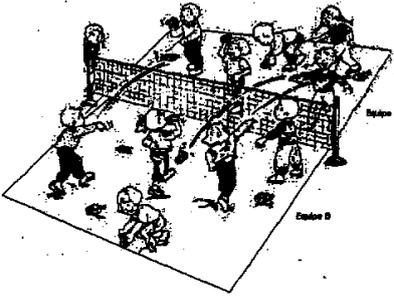
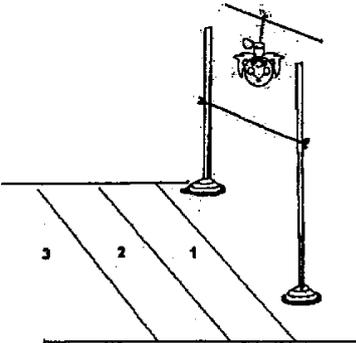
Lancer une balle, départ assis et lancer en se levant.

Lancer sur cible, par-dessus un fil tendu. Varier à l'infini les situations de lancers de précision, varier les paramètres (intensité, direction, ...), varier les engins, cibles hautes, basses, moyennes, réaliser des lancers croissants, décroissants, aléatoires, ....

Même démarche avec des lancers d'anneau, de petits cerceaux sur des cibles.  
(extrait du DVD « Kids'athletics» FFA)

Voir aussi la Revue EPS 1 n°99 et 102.

## QUELQUES SITUATIONS POUR ATTEINDRE L'OBJECTIF : LANCER LOIN

Objectifs / Illustration	Description de la situation
<p><b>L1. Lancer des sacs dans la maison</b>  <u>Objectif</u> : Doser son lancer</p>	<p><u>Description</u> : 4 bancs sont disposés pour former un carré. Les enfants sont tout autour à deux mètres des bancs et lancent des sacs dedans.</p> <p><u>Critère de réussite</u> : Lancer au moins trois sacs dans la maison.</p>
<p><b>L2. Lancer les pierres hors de la maison</b>  <u>Objectif</u> : Lancer le plus loin possible</p>	<p>Disposition identique à L1 avec des cordes placées à différentes distances des bancs. Les enfants sont dans le carré formé par les bancs et doivent lancer les objets dehors.</p> <p><u>Critère de réussite</u> : Lancer trois objets plus loin que la corde rouge, verte ou jaune.</p>
<p><b>L3. Lancer par-dessus la rivière</b>  <u>Objectif</u> : Lancer le plus loin possible</p>	<p>Le bord de la rivière est matérialisé par des bancs renversés, l'autre bord se trouve derrière des briques. L'enfant lance d'abord derrière le premier banc, si son sac passe la rivière, il se place derrière le banc suivant.</p>
<p><b>L4. Lancer haut, par-dessus un filet</b></p> 	<p>Un mur est fait avec un tapis dressé, deux bancs enserrment 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...</p> <p>On peut aussi lancer par-dessus une corde haute tendue ou un filet.</p> <p><u>Critère de réussite</u> : Arriver à lancer au moins un objet du banc le plus proche.</p> <p><u>Variantes</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agrandir la zone neutre, ne lancer que des balles.</li> </ul> <p><b>Les balles brillantes</b> : 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.</p>
<p><b>L5. Lancer pour atteindre, lancer fort</b>  <u>Objectif</u> : Viser des cibles verticales et horizontales, hautes, basses</p> 	<p>Des cibles au sol, d'autres verticales, d'autres inclinées sont disposées dans toute la salle. A chaque fois trois emplacements (cerceaux ou lignes) déterminent l'emplacement du lanceur : les enfants peuvent choisir la distance qui leur convient. Différents objets peuvent être lancés : balles, ballons, sacs ...</p> <p>PS : L'enfant se déplace librement dans chaque atelier.</p> <p>MS : On lui impose de lancer trois balles dans chaque atelier à partir du cerceau qui lui convient.</p> <p>GS : On lui donnera une fiche individuelle descriptive de chaque atelier. Il devra coller des gommettes rouges ou vertes en fonction des résultats obtenus.</p> <p>Ex : deux ou trois lancers réussis : gommette verte  un ou zéro lancer réussi : gommette rouge</p> <p>Il pourra faire des essais à différents cerceaux</p> <p><u>exemples d'ateliers</u> :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Des bancs sont disposés en carré. A l'intérieur des bancs se trouvent des cônes, essayer d'envoyer des cerceaux ou des anneaux sur les cônes.</li> <li>2. Lancer différents objets dans des caisses ou boîtes de cartons de tailles différentes. Trois cerceaux déterminent l'emplacement du lanceur.</li> </ol> <p>Les enfants montent chacun leur tour sur un banc pour lancer des sacs de graines dans des cerceaux de couleurs différentes : on collera la couleur du cerceau atteint.</p>

## ORGANISATION DES SEANCES

- En maternelle, il est préférable de faire des **séances d'environ 30 minutes**.
- Il est souhaitable de faire fonctionner **plusieurs ateliers simultanément**, l'un d'entre eux étant plus particulièrement dirigé par l'enseignant.
- Nous veillerons à ce que certaines **règles soient mises en place et respectées** (attendre son tour, réagir à un signal, répondre à la consigne, se déplacer selon les règles définies).
- Pour une pratique efficace, il est souhaitable qu'il y ait **peu d'enfants à chaque atelier**.
- Les ateliers mis en place aborderont simultanément (dans la mesure du possible) **les 3 domaines suivants : course – saut – lancer**.
- **L'échauffement se fera dans l'activité** (moment idéal pour aborder la course longue).
- **Les encouragements, la valorisation des efforts et des progrès** sont déterminants pour l'évolution de l'enfant.

Pour donner du sens à l'activité, on peut l'intégrer dans un projet. Par exemple, raconter l'histoire de Massa, le petit Africain, qui a 5 ans a été séparé de sa famille et va affronter la jungle hostile pour essayer de la retrouver (histoire inventée par Corinne WALLIANG – CPC EPS THANN).

Il devra :

- courir comme le guépard pour rejoindre un abri
- courir pour échapper aux hyènes
- courir rapidement en transportant sa nourriture quand les lions dorment
- franchir des obstacles en courant pour continuer son chemin
- sauter au dessus de la rivière pour chercher de la nourriture
- sauter haut pour attraper des bananes
- franchir le fleuve en sautant de pierre en pierre pour arriver de l'autre côté
- lancer la nourriture de l'autre côté de la rivière
- lancer des pierres (sacs de graines) pour éloigner des singes qui veulent lui prendre les bananes
- lancer sa nourriture par-dessus un gros tronc d'arbre qui empêche de passer, puis grimper sur ce tronc et sauter en contre bas
- lancer sa nourriture dans son abri

L'album de Massa n'existant pas, il pourra être créé par la classe.

Attention : l'enfant lance ses engins puis va les récupérer, le suivant ne lance que lorsque les engins sont à nouveau au départ.

Il est intéressant que chaque atelier propose des situations progressives (rivière de plus en plus large par exemple).

Il faudra toujours laisser un temps de découverte libre, puis montrer les différentes réponses des enfants que l'on essaie ensuite.

Il sera judicieux et enrichissant de proposer un système de mesure de performances (bandelettes plus ou moins longues, gommettes, ...)