



Activités athlétiques aux cycles 2 et 3

Contenu

Les activités athlétiques à l'école	3
Définition de l'activité.....	3
Enjeux de formation en athlétisme	4
Les étapes d'apprentissage : courir longtemps.....	5
Les étapes d'apprentissage : courir vite	6
Les étapes d'apprentissage : lancer	7
Les étapes d'apprentissage : sauter loin	8
Synthèse : S4C et nouveaux programmes 2016 – Cycle 2.....	9
Champ 1 : « Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée »	9
Synthèse : S4C et nouveaux programmes 2016 – cycle 3.....	10
Champ 1 : « Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée »	10
La démarche d'enseignement	11
Programmation dans l'école	11
La séquence d'apprentissage.....	11
« Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée »	12
Travailler les fondamentaux : courir vite et sauter en cycle 2 (CP)	12
« Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée »	21
Cycle 3 : Lancer loin - sauter loin	21
Annexes.....	31
Un exemple de programmation des activités sur le cycle	31
Les incontournables	32
L'échauffement.....	33
1.Echauffement pour la course	33
2. Exemple d'échauffement pour aller vers la course et le saut :.....	35
3.Exemple d'échauffement pour aller vers le lancer (avec alternance de phases dynamiques et de phases de récupération) :.....	36
Bibliographie	39
Situations d'échauffement	Erreur ! Signet non défini.

*Ce document est le fruit de deux journées de formation de l'équipe départementale avec Jean-Baptiste LUREAU (professeur STAPS-CAEN) et Daniel LAIGRE (CTN FFA) suivies d'expérimentations avec des élèves de cycle 2 et des élèves de CM1/CM2 de l'école Jean Moulin de Caen (classe d'Olivier FOSSET).
Il a été conçu par les conseillers pédagogiques de circonscription en EPS : Anne-Sophie BAPTISTE (CPC EPS Caen Rive droite), Isabelle BUFFARD (CPCEPS Caen Sud), François BERTHOUT (CPCEPS Caen Ouest), Karine CAUET-TREGUER (CPC EPS Caen Nord), Raphaël SERGUIENKO (CPCEPS Lisieux Sud et, Daniel LAIGRE (CTN FFA), Christelle GAINÉ (professeure EPS – collège Hastings)
Rédigé et coordonné par les conseillères pédagogiques départementales : Claire DUMORTIER et Pascale HOURQUET-DELAPORTE*

Les activités athlétiques à l'école

Définition de l'activité

L'athlétisme est une activité codifiée, individuelle qui se déroule dans un milieu stable

Elle consiste à se déplacer en diminuant le temps et à projeter son corps ou un engin en augmentant l'espace. C'est une activité de performance :

- Courir le plus vite, le plus longtemps possible
- Sauter le plus haut, le plus loin possible
- Lancer le plus loin possible

Activité de performance motrice à dominante énergétique, qui sollicite les grandes fonctions physiologiques, s'organisant autour d'une action d'impulsion, celle-ci permet de propulser son propre corps ou un engin, selon une codification (élan et réception en saut, forme, poids et geste, élan et zone de chute en lancer, départ, arrivée et espace en course).

Activité individuelle de performance mesurable (temps / espace) qui implique la réalisation d'un geste adapté spécifique dans le respect des règles établies

Les activités athlétiques incitent l'élève à rechercher une conduite de plus en plus efficace, elles donnent lieu à une recherche d'optimisation dans la réalisation. L'élève va devoir construire des repères dans le temps et l'espace, piloter son corps à travers une motricité spécifique.

Enjeux de formation en athlétisme

A travers l'Athlétisme, l'enfant est sollicité sur 3 dimensions : motrice, cognitive et socio-affective

Construire l'espace - temps athlétique et une sensibilité athlétique

▪ DIMENSION MOTRICE et ENERGETIQUE

Coordonner bras/ jambes
S'équilibrer avec une propulsion maximale (accepter de se déséquilibrer)
Développer des appuis efficaces
Construire une tonicité et un gainage (alignement pied/bassin/épaule) –
Dissocier les différentes parties du corps
Adapter ses réponses motrices aux contraintes d'espace et de temps
Construire des repères internes (éprouver de nouvelles sensations / perceptions / émotions)

Adapter ses ressources à l'effort demandé (apprécier son aisance respiratoire, rapport rendement/coût énergétique)

Rechercher l'exploit athlétique

▪ DIMENSION METHODOLOGIQUE

Identifier ses progrès– Identifier sa performance
Construire un projet de performance
Construire un espace athlétique orienté
Comprendre les liens entre l'espace athlétique et le temps athlétique
Connaître le sens et les règles des différentes activités

Identifier sa performance et construire un projet de performance athlétique

▪ DIMENSION SOCIO-AFFECTIVE

Persévérer dans l'effort
Respecter les règles
Savoir tenir différents rôles

Les étapes d'apprentissage : courir longtemps

Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée

Dimension motrice	
Dimension méthodologique	
Dimension sociale	

Conduites typiques

Problèmes à résoudre

Etapes à franchir

Savoirs à construire

Départ rapide pour devancer l'adversaire, d'où ralentissement voire arrêt



Passer de la course « fuite » à la course « raisonnée »



Différencier le courir longtemps du courir vite



Adapter sa course à des contraintes données

Reconnaître les différents types de courses (espace)

Accepter de courir lentement

Alternance de courses et d'arrêts.
Irrégularité de la course



Chercher une allure régulière qui permette de courir longtemps



Adopter une allure régulière



Maintenir une allure régulière et imposée

Trouver une posture de course efficace et économe

Adapter sa foulée à la situation proposée

Identifier des repères d'espace et de temps (correspondance durée / distance)

Observer, analyser la course d'un camarade

S'engager dans un contrat sur une durée

Allure inadaptée à ses possibilités et à l'environnement



Prendre conscience de ses propres possibilités en sachant se relâcher



Connaître son allure pour courir longtemps



Intégrer son allure optimale en testant différentes allures

Adapter sa respiration à l'effort demandé

Adapter son allure aux nécessités de la situation (espace/temps/nature du terrain, aux autres...)

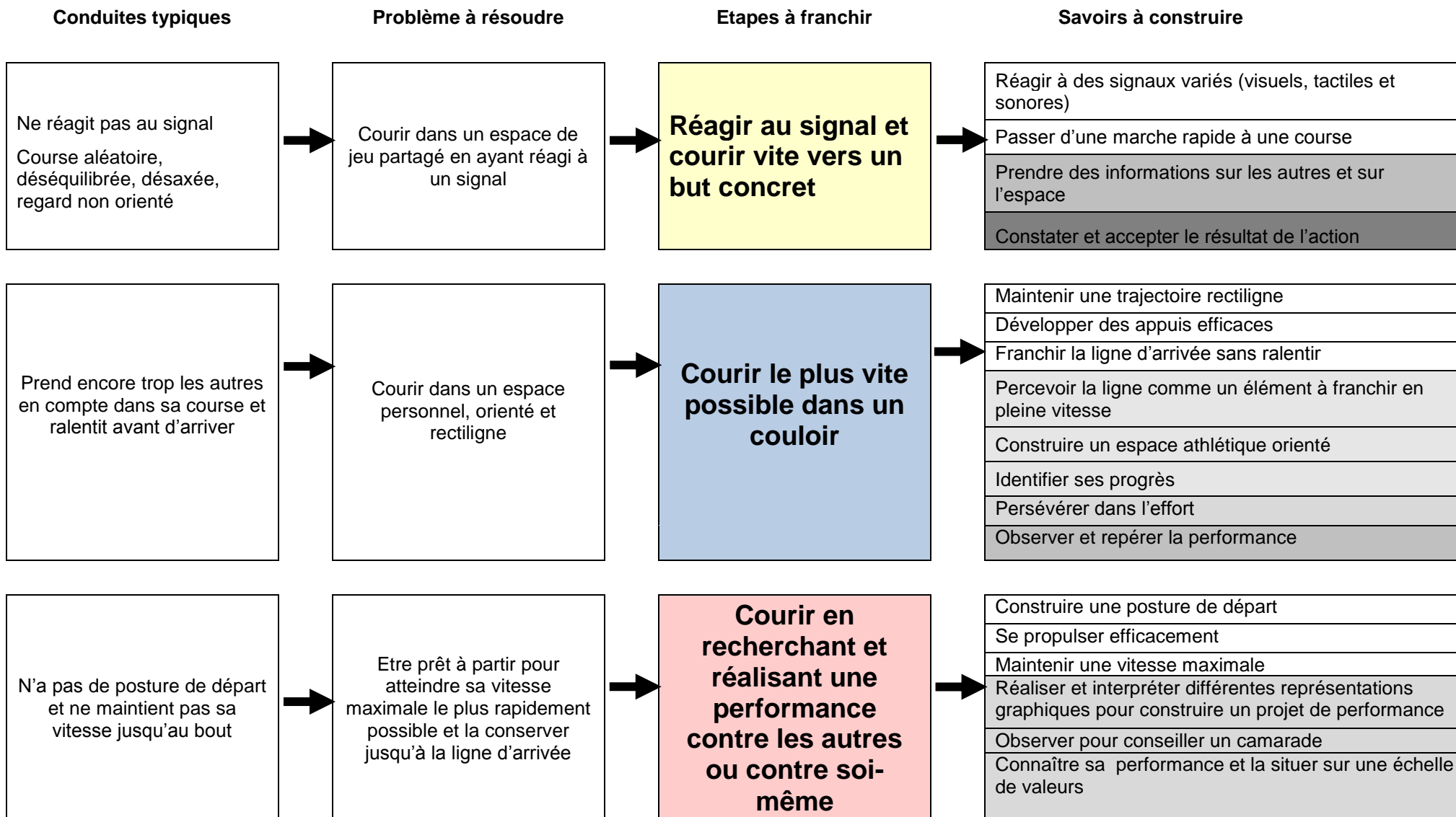
Connaître la distance parcourue sur un temps donné et donc sa vitesse (espace / temps / vitesse)

Déterminer un contrat temps / distance adapté à ses possibilités

Les étapes d'apprentissage : courir vite

Champ d'apprentissage 1 : Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée

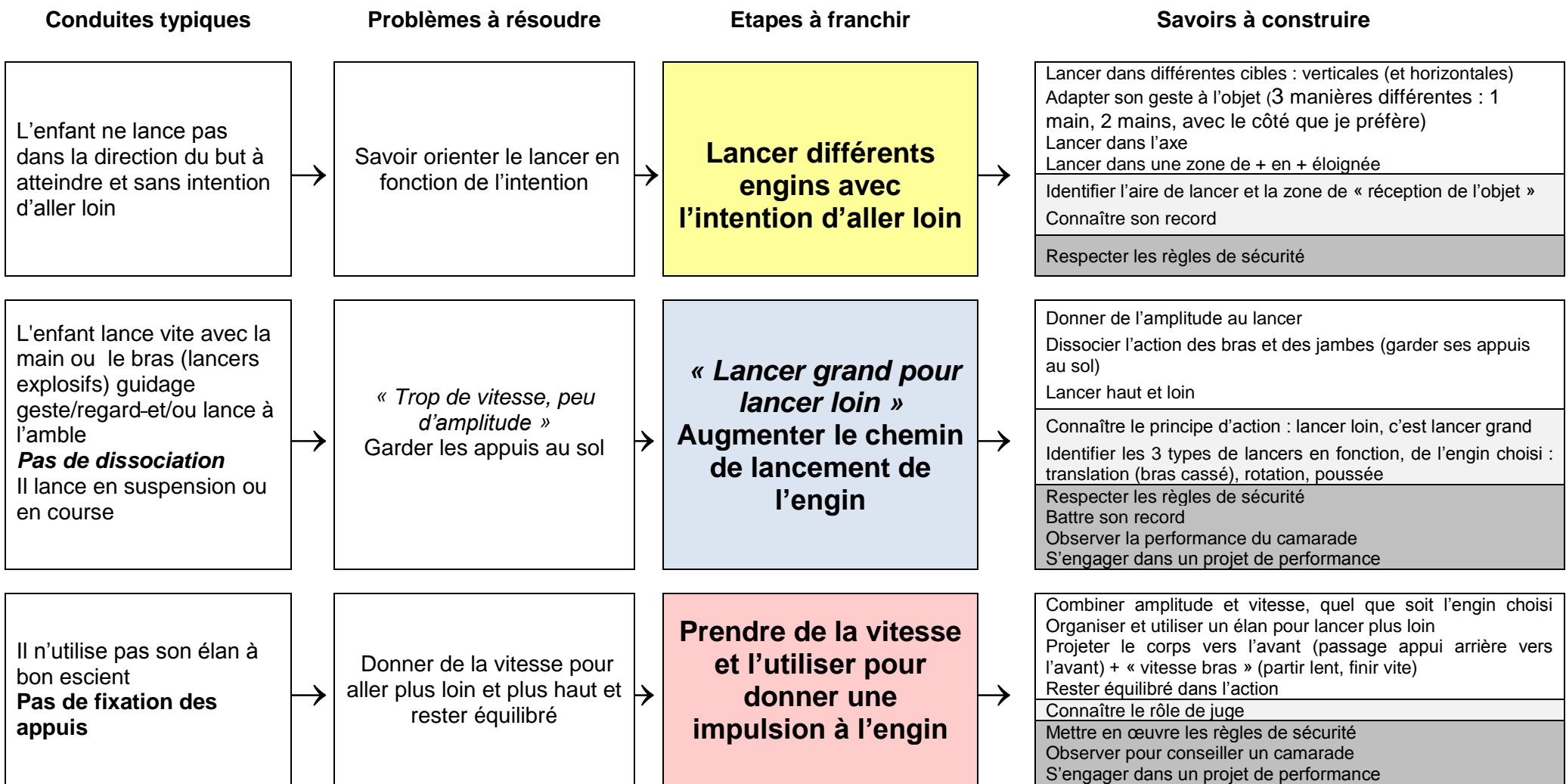
Dimension motrice	
Dimension méthodologique	
Dimension sociale	



Les étapes d'apprentissage : lancer

Champ d'apprentissage 1 : Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée

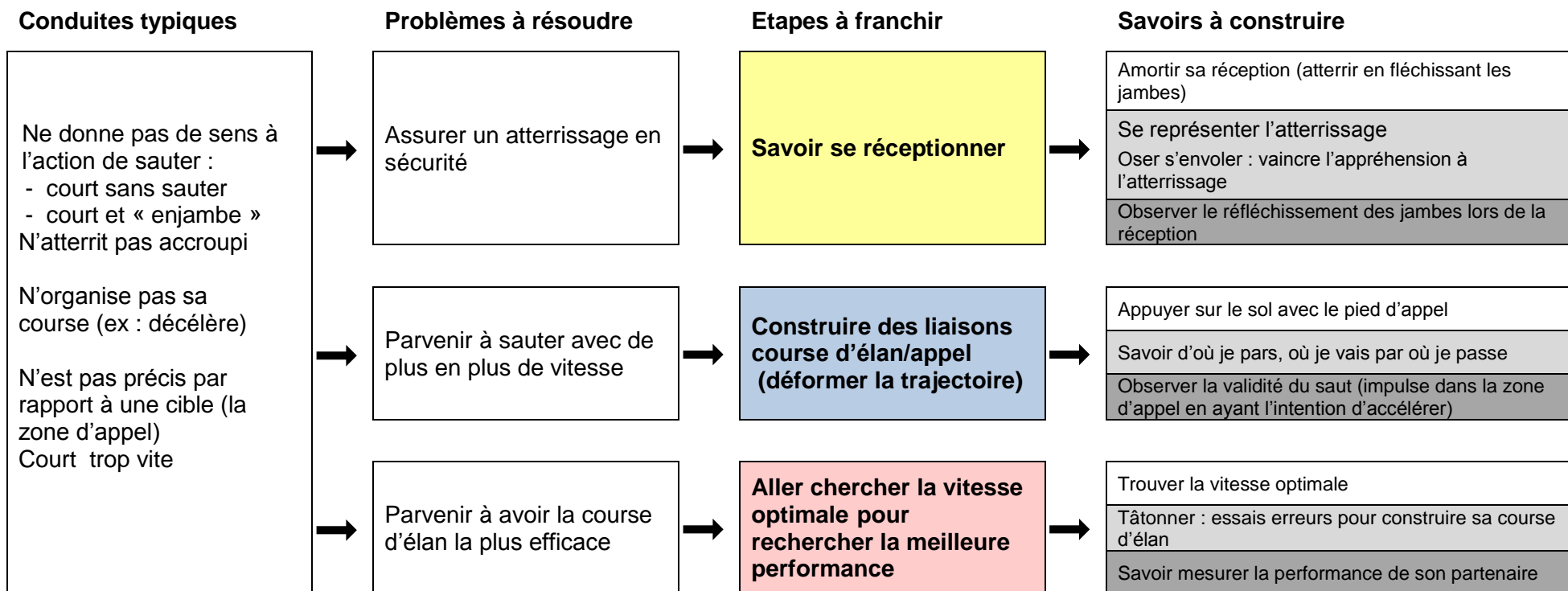
Dimension motrice	
Dimension méthodologique	
Dimension sociale	



Les étapes d'apprentissage : sauter loin

Champ d'apprentissage : Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée

Dimension motrice	
Dimension méthodologique	
Dimension sociale	



Enjambe : faire un grand pas sans marquer l'impulsion (se projette en jetant la jambe libre)

Sauter : construire l'impulsion sur la jambe d'appel

Vitesse optimale : vitesse maximale me permettant d'impulser, de m'équilibrer en l'air et d'atterrir (sauter efficacement)

Synthèse : S4C et nouveaux programmes 2016 – Cycle 2

Champ 1 : « Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée »

Compétences du SCCC	Domaine du socle 1 LES LANGAGES POUR PENSER ET COMMUNIQUER	Domaine du socle 2 LES METHODES ET OUTILS POUR APPRENDRE	Domaine du socle 3 LA FORMATION DE LA PERSONNE ET DU CITOYEN	Domaine du socle 4 LES SYSTEMES NATURELS ET LES SYSTEMES TECHNIQUES	Domaine du socle 5 LES REPRESENTATIONS DU MONDE ET L'ACTIVITE HUMAINE
Compétences générales de l'EPS	Développer sa motricité et construire un langage du corps	S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre	Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités pour apprendre à vivre ensemble	Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière	S'approprier une culture physique sportive et artistique
Compétences travaillées lors des activités athlétiques	<p>Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices : courir vite, sauter haut ou loin, lancer loin.</p> <p>Utiliser sa main d'adresse et son pied d'appel et construire une adresse gestuelle et corporelle bilatérale.</p> <p>Mobiliser de façon optimale ses ressources pour produire des efforts à des intensités variables.</p>	<p>Procéder par essai/erreur en utilisant les effets de son action. Identifier les actions qui produisent la meilleure efficacité ;</p> <p>Pendant l'action, prendre des repères extérieurs à son corps pour percevoir : espace, temps, durée et effort.</p>	<p>Respecter les règles de sécurité édictées par le professeur.</p> <p>Assumer les rôles de juge, d'observateur, d'organisateur.</p>	<p>Découvrir les principes d'une bonne hygiène de vie, à des fins de santé et de bien-être.</p> <p>Découvrir des exercices et des situations pour préparer son corps de façon progressive à produire des efforts à des intensités importantes.</p>	<p>Découvrir la variété des activités et des spectacles sportifs.</p> <p>Découvrir le sens des activités athlétiques dans des contextes adaptés aux ressources.</p>
Attendus de fin de cycle	<p>Courir, sauter, lancer à des intensités et des durées variables dans des contextes adaptés. ●</p> <p>Savoir différencier : courir vite et courir longtemps / lancer loin et lancer précis / sauter haut et sauter loin. ●</p> <p>Accepter de viser une performance mesurée et de se confronter aux autres. ● ●</p> <p>Remplir quelques rôles spécifiques. ●</p>				

Synthèse : S4C et nouveaux programmes 2016 – cycle 3

Champ 1 : « Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée »

Compétences du SCCC	Domaine du socle 1 LES LANGAGES POUR PENSER ET COMMUNIQUER	Domaine du socle 2 LES METHODES ET OUTILS POUR APPRENDRE	Domaine du socle 3 LA FORMATION DE LA PERSONNE ET DU CITOYEN	Domaine du socle 4 LES SYSTEMES NATURELS ET LES SYSTEMES TECHNIQUES	Domaine du socle 5 LES REPRESENTATIONS DU MONDE ET L'ACTIVITE HUMAINE
Compétences générales de l'EPS	Développer sa motricité et construire un langage du corps	S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre	Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités pour apprendre à vivre ensemble	Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière	S'approprier une culture physique sportive et artistique
Compétences travaillées pendant le cycle	<ul style="list-style-type: none"> - Adapter sa motricité à des situations variées - Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité - Mobiliser ses ressources pour agir de manière efficiente 	<ul style="list-style-type: none"> - Apprendre par l'action l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres - Répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace - Utiliser des outils numériques pour observer, évaluer et modifier ses actions 	<ul style="list-style-type: none"> - Assumer les rôles sociaux - Comprendre, respecter et faire respecter règles et règlements - Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées - S'engager dans les activités sportives collectives 	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne dans et hors de l'école - Connaître et appliquer des principes d'une bonne hygiène de vie - Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger 	<ul style="list-style-type: none"> - Savoir situer des performances à l'échelle de la performance humaine - Comprendre et respecter l'environnement des pratiques physiques et sportives.
Attendus de fin de cycle	Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus haut, plus loin ou plus longtemps : ● Combiner une course, un saut, un lancer pour faire la meilleure performance cumulée ● Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques ● Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur ●				

La démarche d'enseignement

Programmation dans l'école

L'activité athlétique doit être programmée au niveau de l'école. Dès le cycle 1, on privilégiera l'espace extérieur. Il est conseillé de réaliser deux séquences d'athlétisme par année scolaire. En cycle 2 et 3, la course longue peut faire l'objet d'une séquence spécifique qui fait l'objet d'un autre document ([voir site départemental](#)).

Prévoir :

- des séquences de 10 à 12 séances.
- une durée d'une séance d'1h minimum.

[cf. exemple de programmation en annexe](#)

La séquence d'apprentissage

▪ S'approprier une culture physique sportive :

Connaître sa performance et la situer sur une échelle de valeurs.
Connaître le langage spécifique de l'activité

Pour construire la culture athlétique :

- **Au cycle 2** : recourir aux vidéos d'athlètes en cours de séquence
- **Au cycle 3** : organiser une séance préalable en classe
 - Faire émerger les représentations : « Qu'est-ce que l'activité athlétique pour vous ? »
 - A partir de vidéos de haut niveau :
 - Identifier les disciplines sportives (courses, sauts, relais, lancers, épreuves combinées...)
 - Identifier les caractéristiques des activités athlétiques
 - Faire rechercher aux élèves les performances d'athlètes de haut niveau dans les différentes disciplines (construire des repères de mesures) : en équipe on essaie de battre le record de saut...

« Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée »

Travailler les fondamentaux : courir vite et sauter en cycle 2 (CP)

Objectifs de la séquence :

- Enrichir les habiletés motrices fondamentales dans le but de construire une intelligence motrice : le rythme, la latéralité, les appuis, la coordination, les alignements
- Construire les 3 habiletés principales qui renvoient à une intentionnalité de plus en plus athlétique : courir - sauter- lancer
- Confronter l'élève à des sensations et à des émotions athlétiques
- Construire l'espace et le temps athlétiques à l'aide de repères extérieurs à son corps
- Viser une performance mesurée et se confronter aux autres

Ce qu'il y a à apprendre :

- **Courir :**
 - Réagir vite à un signal extérieur, se concentrer sur un signal
 - Adopter une position de départ adaptée à une réaction rapide
 - Courir vite jusqu'à la ligne d'arrivée et rester dans son couloir de course
 - Courir vite et franchir des obstacles sans ralentir
 - Prendre conscience de la notion de durée
 - Ajuster son effort en fonction du but (courir 6 secondes ou 6 minutes)
- **Sauter :**
 - Coordonner une course et des impulsions avec le pied droit, le pied gauche, vers l'avant, vers le haut dans des contextes variés et des parcours aménagés
 - Déclencher une impulsion sur un pied dans une zone aménagée pour sauter loin ou haut
 - Lier une course d'élan réduite et une impulsion sur un pied sans ralentissement dans une zone
 - Orienter ses impulsions en fonction du but (repousser le sol pour aller vers le haut ou vers l'avant)
- Oser le défi, oser se confronter aux autres et au résultat
- Apprendre à mobiliser ses ressources pour produire des efforts maximaux et battre ses records
- Connaître ses performances pour chercher à les dépasser
- Comprendre une fiche de résultat, une fiche de suivi, les outils de mesure
- Prendre des indices de plus en plus variés

- Savoir observer son équipe ou son camarade par rapport aux critères de réussite et de réalisation donnés par l'enseignant
- Connaître et nommer les rôles, les règles nécessaires au fonctionnement du groupe et de l'activité
- Apprendre à donner un départ, à mesurer une performance, à utiliser une fiche de recueil de performances, à communiquer une performance...

APPRENDRE ET PROGRESSER

Séances de structuration et de consolidation des apprentissages

Objectifs de l'enseignant : construire les fondamentaux de l'athlétisme

Il est souhaitable que les élèves retrouvent à chaque séance la même organisation spatiale *pour chaque famille* d'ateliers.

Pour qu'il y ait réellement apprentissage, il faut qu'il y ait **répétition**. Le contenu des ateliers peut être repris d'une séance à l'autre, parfois en ne modifiant qu'un seul paramètre (les variables didactiques) utilisé en fonction de l'observation des élèves.

Les temps de verbalisation sont à privilégier en amont et en aval de la séance pour garder un temps de pratique conséquent. Ils visent à identifier les critères de réalisation (procédures efficaces) pour progresser.

Contenus proposés par l'enseignant :	
Dans l'espace de pratique	Dans la classe
<p>Séance 1 Situation de référence 2 ateliers en rotation (coureurs, sauteurs /observateurs) Atelier 1 : Courir</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>But</u> : atteindre la zone la plus éloignée en 6 secondes • <u>Dispositif</u> : espace aménagé 30 m : 1 ligne de départ, deux couloirs de course, des zones de 2 m à partir de 20m <p>Atelier 2 : Sauter <u>But</u> : Sauter le plus loin possible <u>Dispositif</u> : espace aménagé : une zone d'élan (plots de départ), des couloirs de course, une zone d'appel, une zone de réception (étalonnée tous les 50 cm et numérotée de 1 à 6).</p> <p>Séance 2 2 ateliers en rotation</p> <p>Atelier 1 : Courir « chameaux, chamois »</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>But</u> : Au signal, poursuivre l'équipe adverse pour la rattraper avant qu'elle n'arrive dans son camp • <u>Dispositif</u> : A chaque extrémité du terrain se trouvent les camps A et B ; au milieu du terrain, deux lignes de départ parallèles sur lesquelles les joueurs de chaque camp se placent dos à dos. • <u>Consigne</u> : Selon un code convenu (mot dans une histoire, une comptine par exemple), au signal, les A poursuivent les B ou l'inverse. <p>Atelier 2 : Sauter dans des cerceaux</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>But</u> : sauter d'un cerceau à l'autre • <u>Dispositif</u> : parcours aménagé avec des cerceaux suffisamment espacés pour déclencher une impulsion sur un pied. 	<p>En amont de chaque séance présenter le dispositif, les consignes et les modalités de fonctionnement (ex : rotation sur les ateliers, règles de sécurité...)</p>

Séance 3

3 ateliers en rotation

Atelier 1 : Courir : « réagir très vite à des signaux variés » (courte distance 10 m)

- But : Au signal, courir le plus vite possible dans son couloir
- Dispositif : Départ sur la ligne de son couloir
- Starter/enseignant (plusieurs signaux : sifflet, claquoir, voix, mots clés...)

Atelier 2 : Sauter dans des cerceaux pour déclencher une impulsion sur un pied vers l'avant

- But : sauter de cerceaux en cerceaux
- Dispositif : parcours aménagé avec des cerceaux suffisamment espacés

Atelier 3 : Sauter (réaliser une impulsion verticale à deux pieds)

- But : toucher une cible en hauteur
- Dispositif : Fil tendu, objet accroché en hauteur...

Séance 4

3 ateliers en rotation

Atelier 1 : Courir : « réagir très vite à des signaux variés » (courte distance 10 m)

- But : Au signal, courir le plus vite possible dans son couloir
- Dispositif : Départ sur la ligne de son couloir
- Starter/élèves (plusieurs signaux : sifflet, claquoir, voix, mots clés...)

Atelier 2 : Sauter « croix /cordes à sauter »

- But/croix : enchaîner des sauts sur un tracé de marelle en croix, à gauche, à droite, devant, derrière
- But/ corde à sauter : faire des sauts à la corde pieds joints en comptant jusqu'à 15
- Dispositif : 5 cases en croix tracées au sol, cordes mises à disposition des élèves pour l'autre activité.
Répartir ce groupe sur les deux actions puis alterner

Atelier 3 : Sauter latéralement au-dessus d'un fil ou d'un obstacle (enseignant)

- But : Courir sur la distance en effectuant des sauts successifs sur le côté sans toucher l'obstacle
- Dispositif : fil ou obstacles alignés disposés sur 20 m

Séance 5

3 ateliers en rotation

Atelier 1 : Courir : « Lions / gazelles »

- But : Au signal, le lion poursuit la gazelle dans son couloir pour la rattraper
- Dispositif : Deux lignes de départ parallèles (Ligne de lions, ligne de gazelles) espacées d'un mètre, une ligne d'arrivée ; distance de course : 20 m
- Variables : les positions de départ

Atelier 2 : Sauter croix /corde à sauter

- *Répartir ce groupe sur les deux actions puis alterner*
- But/croix : enchaîner des sauts sur un tracé de marelle en croix, à gauche, à droite, devant, derrière (cf. schéma parcours en annexe)
- But/ corde à sauter : faire des sauts à la corde pieds joints en comptant jusqu'à 15
- Dispositif : 5 cases en croix tracées au sol, cordes mises à disposition des élèves pour l'autre activité.

Atelier 3 : Saut de grenouille

- But : enchaîner des bonds deux pieds vers l'avant en recherchant de l'amplitude
- Dispositif : dans un couloir, succession de 4 zones à franchir matérialisées au sol (largeur environ 40cm, intervalle entre chaque zone équivalent à un pied et demi) ;
- Variables : changer de qualité de sol (tapis, herbe, sable) ; élargir les zones à franchir

Séance 6

3 ateliers en rotation

Atelier 1 : Courir (Enseignant) « Lions / gazelles »

- But : Au signal, le lion poursuit la gazelle dans son couloir pour la rattraper
- Dispositif : Deux lignes de départ parallèles (Ligne de lions, ligne de gazelles) espacées d'un mètre, une ligne d'arrivée ; distance de course : 20 m
- Variables : les positions de départ, augmenter l'espace entre les deux lignes de départ

Atelier 2 : Saut de grenouille

- But : enchaîner des bonds deux pieds vers l'avant en recherchant de l'amplitude
- Dispositif : dans un couloir, succession de 4 zones à franchir matérialisées au sol (largeur environ 40cm, intervalle entre chaque zone équivalent à un pied et demi) ;
- Variables : changer de qualité de sol (tapis, herbe, sable) ; élargir les zones à franchir

Atelier 3 : Sauter (lier une course d'élan réduite et une impulsion adaptée)

- But : enchaîner les deux sauts différents
- Dispositif : dans un couloir, une zone d'élan réduite, un obstacle horizontal, une nouvelle zone d'élan réduite et une cible en hauteur à toucher

Séance 7

3 ateliers en rotation

Atelier 1 : Courir : « Course en duo »

- But : franchir la ligne d'arrivée en premier
- Dispositif : deux couloirs, une ligne d'arrivée située à 10 m de la ligne de départ
- 1 juge d'arrivée (1 sifflet)

Atelier 2 : Sauter dans des zones de plus en plus éloignées

- But : courir pour sauter dans une zone (« je change de zone lorsque j'ai réussi deux fois la même »)
- Dispositif : une zone d'élan, un espace à franchir et des tapis de réception de plus en plus éloignés

Atelier 3 : Sauter (identifier la course d'élan efficace)

- But : identifier le point de départ pour sauter le plus loin possible
- Dispositif : 3 départs différents de plus en plus éloignés de la zone de réception (tapis), une zone d'appel matérialisée

Séance 8

3 ateliers en rotation

Atelier 1 : courir : « Les souris et le fromage »

- But : courir « à la rencontre » pour franchir le premier la ligne centrale
- Dispositif : une ligne d'arrivée au centre du terrain (fromage) à équidistance des deux lignes de départs (les souris) ; les souris sont face à face bien décalées

Atelier 2 : sauter (identifier la course d'élan efficace)

- But : identifier le point de départ pour sauter le plus loin possible
- Dispositif : 3 départs différents de plus en plus éloignés de la zone de réception (tapis), une zone d'appel matérialisée

Atelier 3 : Enchaîner courir et sauter (lier course d'élan et impulsion)

- But : courir pour sauter le plus loin possible
- Dispositif : une zone d'élan, une zone d'appel avec un petit obstacle à franchir

Séance 9 :

3 ateliers en rotation

Atelier 1 : Courir « course des 6 secondes » (cf. Situation de référence)

- But : courir pour atteindre des zones situées entre 20 et 30 m

Atelier 2 : Sauter : identifier la course d'élan efficace

- But : courir pour sauter le plus loin possible
- Dispositif : 3 départs différents (voir atelier 2 séance 8)

Atelier 3 : Enchaîner courir et sauter (lier course d'élan et impulsion)

- But : courir pour sauter le plus loin possible
- Dispositif : une zone d'élan, une zone d'appel avec un petit obstacle à franchir

Séance 10

2 ateliers en rotation

Atelier 1 : **Courir** « franchir la ligne sans ralentir »

- But : Courir le plus vite possible jusqu'à un élève-juge pour lui taper dans la main
- Dispositif : deux couloirs parallèles, une ligne d'arrivée située à 20 m et un élève-juge placé 2 m après la ligne d'arrivée

Atelier 2 : Relevé de performance **sauter** (*reprise de la situation de référence*)

Séance 11

2 ateliers en rotation

Atelier 1 : Relevé de performance **courir** (*reprise de la situation de référence*)

Atelier 2 : Reprendre un ou des atelier(s) sauter déjà vécu (s) précédemment

Cycle 3 : Lancer loin - sauter loin

Les principes :

- Permettre à l'élève une pratique personnelle et autonome
- Proposer des situations riches et stimulantes
- Favoriser l'activité réelle de tous les élèves
- Proposer des critères de réussite perceptibles et noter les progrès
- Construire les liens interdisciplinaires, principalement en mathématiques.

Les choix didactiques effectués lors de l'expérimentation :

- Organiser la séquence autour de 2 verbes d'action principaux : sauter loin (se projeter : multi-bonds), lancer loin (projeter : en translation, en rotation). Le lancer en poussée est travaillé dans des situations d'échauffement.
- Courir vite (se déplacer) est travaillé dans les situations d'échauffement et devra être proposé dans une autre séquence de la programmation d'école.
- Courir longtemps (se déplacer) doit faire l'objet d'une séquence spécifique (cf. document départemental)

Organisation de la séquence :

La séquence se compose de 10 séances qui démarrent par des situations d'échauffement ([cf. annexe](#)).
Les séances s'organisent sous la forme d'une rotation de 3 ateliers. Les groupes seront hétérogènes.

Situations de découverte à partir des situations de référence Rappeler les consignes de sécurité et les modalités de fonctionnement	Séance1	Lancer en translation : <i>Prise de performance</i> Sauter : <i>Prise de performance</i>
	Séance 2	Lancer en rotation : <i>Prise de performance</i> Sauter
Séances d'apprentissage	Séances 3 à 5	Lancer en rotation Sauter
	Séances 6 à 8	Lancer en translation sauter
Evaluation des progrès réalisés	Séances 9 et 10	<i>Prise de performance individuelle</i> <i>Défis par équipes</i>

Compétences à développer :

- Combiner des actions motrices pour lancer loin (courir – lancer) et sauter loin (courir- sauter)
- Utiliser sa vitesse pour aller plus loin
- Mesurer et quantifier les performances
- Assurer le rôle de juge et d'observateur

Objectifs de l'enseignant :

- Connaître les performances de son groupe classe
- Identifier les difficultés rencontrées
- Faire découvrir aux élèves les règles de sécurité et les modalités d'organisation des séances
- Faire vivre aux élèves les différents rôles sociaux

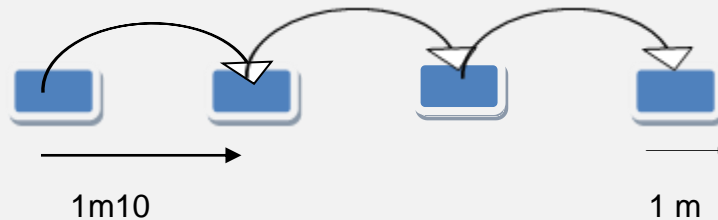
Contenus proposés par l'enseignant :

Dans l'espace de pratique	Dans la classe
<p>Principe d'organisation : Constituer des groupes hétérogènes</p> <p>Séance 1 : Lancer en translation (projeter) ; sauter (se projeter)</p> <ul style="list-style-type: none">- Situations d'échauffement (à proposer à chaque séance en sélectionnant des situations adaptées aux contenus : voir annexe)- Lancer en translation - Situation de référence (Au choix : vortex - javelots mousse) : prise de performance <u>Modalités d'organisation</u> : classe entière avec deux ateliers en parallèle Les élèves sont en binômes, un lanceur et un observateur qui relève les performances du lanceur. <u>But</u> : lancer le plus loin possible <u>Dispositif</u> : matérialiser une zone d'élan permettant de prendre 2 pas d'élan (2 pas chassés conseillés). matérialiser des zones de réception numérotées ; la première à 5 m et les suivantes tous les 2 m.- Sauter : <u>Modalités d'organisation</u> : Huit élèves viennent en rotation sur l'atelier 1 où l'enseignant est présent – 2 autres groupes de 8 sur les autres ateliers Atelier 1 : Situation de référence (multi bonds) : prise de performance <u>Modalités d'organisation</u> : Les élèves sont en binômes, un sauteur et un observateur qui relève les performances du sauteur (décamètre). <u>But</u> : sauter le plus loin possible <u>Consigne</u> : enchaîner 2 foulées d'élan (environ 10 pieds en amont de la marque) et 3 foulées bondissantes (pas alternés). La mesure se prend à partir de la marque jusqu'au talon de la dernière foulée. <u>Dispositif</u> : plusieurs couloirs parallèles. Une zone d'élan matérialisée d'environ 10 pieds, une zone de réception. Atelier 2 : Foulées bondissantes (distances à adapter en fonction des réussites des élèves). <u>Modalités d'organisation</u> : chaque élève passe individuellement sur les différents couloirs. Puis en binômes observer le couloir le mieux adapté aux foulées bondissantes. <u>But</u> : bondir d'un tapis à l'autre.	<p>Utiliser le décamètre en classe avant</p> <p>Consignes de sécurité à présenter en classe</p> <p>Consignes de sécurité à présenter en classe</p>

Consigne : départ pieds joints, puis bondir de tapis en tapis (en alternant la réception jambe gauche, jambe droite).

Dispositif : 4 couloirs avec des intervalles de 1m10 - 1 m 30 - 1 m 50 soit en utilisant des tapis ou en traçant des rectangles de 1m. On mesure les écarts au milieu du tapis ou des rectangles.

Exemple de mise en place dans un couloir avec des intervalles d'1m10 :



Atelier 3 : corde à sauter : enchaîner 15 à 20 sauts

Séance 2 : Lancer en rotation (projeter) et sauter (se projeter)

Modalités d'organisation : 3 groupes

- **Situations d'échauffement** : penser à introduire la situation de la croix (croix dessinées au sol ou non) : élèves en face à face, un élève donne des consignes : devant-milieu-derrière – gauche – droite ou 1/2/3/4
- **Lancer en rotation – Situation de référence (avec un anneau)** : prise de performance

Atelier 1

But : lancer le plus loin possible

Dispositif : matérialiser des zones de réception numérotées : la première à 7m et les suivantes tous les 3m (le lancer s'effectue sans élan)

- **Sauter : multibonds**

Atelier 2 (cf. séance 1)

Ecrire en classe des défis de marelles à proposer lors de la séance

Vidéo en lien à présenter en classe (Lemaître)



Traçage de la croix



Lancer en rotation

- **Lancer en rotation - Situation d'apprentissage :**

Atelier 3 : le « pas de valse »

But : lancer son anneau après une rotation

Dispositif : cerceaux de 2 couleurs différentes dans un couloir (installer plusieurs couloirs en parallèle)

Consigne : Départ pieds décalés, puis poser un pied dans chaque cerceau en tournant

Observables pour l'enseignant : pied gauche (pour droitier) en avant – pied droit - pied gauche et retour en courant (pour trouver la translation)

Etape 1 : pas d'engin, main libre devant regarder l'heure

Etape 2 : idem mais main à la fesse sans engin (si je suis droitier, main au niveau de la fesse G)

Etape 3 : idem mais avec engin (lancer)

Séances 3 à 5 : lancer en rotation et sauter

Chaque séance débutera par un échauffement composé de situations proposées dans le document.

Séance 3 :

Modalités : 3 ateliers de 8 élèves et rotations

Sauter :

Atelier 1 : Les pas de géants pour travailler l'impulsion avec des coupelles où la distance (4 pieds initialement) augmente progressivement d'un ½ pied jusqu'à 12 pieds.

But : arriver le plus loin possible en bondissant par-dessus les coupelles

Dispositif : départ derrière une ligne, l'enfant prend un élan de 2 m puis franchit les coupelles en ne posant qu'un seul appui entre chaque.

Faire ressentir le temps de suspension (faire verbaliser le temps de suspension aux élèves : « chbang » ...)

Evolution : mettre deux coupelles l'une derrière l'autre pour pousser

Lancer en rotation :

Atelier 2 : situation d'apprentissage de la séance 2

Dispositif : des cerceaux de 2 couleurs différentes dans un couloir (installer plusieurs couloirs en parallèle)



Le pas de valse



Les pas de géants

Atelier 3 : Situation de la catapulte (d'après Farault – cf. référence bibliographie)

But : lancer en fronde le plus loin possible

Dispositif : 4 couloirs avec des empreintes de pieds dessinées au sol face à la zone de réception ; une réserve de 5 petits cerceaux dans chaque couloir.

Modalité d'organisation : Les élèves sont en binôme (1 lanceur et 1 partenaire). Le lanceur est debout face à l'aire de lancer, le partenaire saisit également le cerceau et le retient en arrière. Au signal du lanceur, le partenaire lâche prise.

↳ Pour sentir la tension, le partenaire lâche prise sans donner de signal.

Faire ressentir la dissociation haut du corps, bas du corps ; l'étirement du bras ; la torsion du buste.



La catapulte

Séance 4 :

Modalités : 3 ateliers de 8 élèves et rotations

Sauter

Atelier 1 : Les marelles (sauts à cloche-pied ou pieds joints)

Marelle 1 : marelle classique (1-1-1-2-1-2 = D-D-D- 2 pieds-D- 2pieds ou G-G-G-2 pieds-G-2 pieds)

Marelle 2 : D-D-G-G-2pieds-D-D-G-G-2pieds (etc...)

En parallèle : corde à sauter, enchaîner 25 sauts.

Lancer en rotation :

Atelier 2 : Situation de la catapulte – cf. séance 3

Tirer le cerceau vers l'arrière et le lâche dès que la tension est au maximum

Atelier 3 : la bonne trajectoire

But : atteindre la cible placée du côté du bras lanceur, pour orienter le lancer dans l'axe.

Dispositif : Deux aires de lancer. Positionner, sur chaque aire, des cibles (des cônes avec des bâtons type « asco » pour orienter le regard vers le haut) de couleurs différentes. L'anneau est posé sur une table située derrière le lanceur, du côté du bras lanceur.

Evolution : avec élan atteindre la cible du côté du bras lanceur

Critère de réussite : atteindre la cible placée du côté du bras lanceur 3 fois sur 5



La bonne trajectoire

Séance 5 :

Modalités : 3 ateliers de 8 élèves et rotations

L'échauffement se finalisera par un retour sur la situation d'apprentissage en lancer (cf. séance 2)

Sauter

Atelier 1 : « Les hop 2 »

But : bondir d'un obstacle à l'autre en respectant le rythme donné.

Dispositif : 3 couloirs différenciés (2, 4 ou 6 foulées). Départ pied d'appel derrière la latte puis un élan de 4 appuis commun aux 3 couloirs, une impulsion (« hop ») puis différenciation (couloir 1 : 2 foulées, hop, 2 foulées, hop... ; couloir 2 : 4 foulées, hop, 4 foulées, hop... ; couloir 3 : 6 foulées, hop, 6 foulées, hop...).

Passage obligatoire : hop 2 pour percevoir l'impulsion athlétique

Critère de réussite : réussir 3 fois de suite la situation avant de passer dans le couloir suivant

Atelier 2 : Les pas de géants (cf. séance 3)

Lancer en rotation :

Atelier 3 : Prise de performance « le pas de valse »

Dispositif : Ne plus mettre les cerceaux dans l'aire de lancer, matérialiser simplement une ligne à ne pas franchir

Matérialiser différentes zones de réception pour mesurer la performance.

Séances 6 à 8 : lancer en translation et sauter

Chaque séance débutera par un échauffement composé de situations proposées dans le document.
Le défi de la croix sera chronométré (Battre le record de Christophe Lemaître)

Séance 6 :

Modalités : 3 ateliers de 8 élèves et rotations

Sauter :

Atelier 1 : Les hop 4 et les marelles (en autonomie)

Lancer en translation :

Atelier 2 : L'angle d'envol

But : Trouver la meilleure trajectoire pour lancer le vortex ou le javelot au-dessus de l'obstacle et réaliser la meilleure performance.

Dispositif : Deux zones comprenant chacune :

- un fil tendu entre deux piquets à une hauteur de 1m 50
- des zones de lancers différenciées à 50 cm, 1m, 1m50 du fil.

Les lancers en translation s'effectuent pieds décalés de part et d'autre d'une latte.

Modalité d'organisation : Les élèves sont en binôme (1 lanceur et 1 partenaire) et identifient collectivement l'angle d'envol le plus efficient.

Atelier 3 : Le rebond

But : Faire rebondir une balle contre un mur de sorte qu'elle atterrisse le plus loin possible derrière le lanceur

Dispositif : Le lanceur placé à 3 m du mur, à l'arrêt, fait rebondir contre le mur 6 balles de sorte qu'elles atterrirent derrière lui le plus loin possible (zones matérialisées tous les 50 cm). La zone 1 qui est aussi l'aire de lancer est située à 3m du mur, zone 2 à 3,50m...

Modalité d'organisation : L'observateur annonce à chaque lanceur la zone atteinte.
Repérer la zone du mur à atteindre pour réaliser la meilleure performance.

Possibilité de faire un écrit de travail : comment trouver le meilleur angle d'envol ?

Séance 7 :

Modalités : 3 ateliers de 8 élèves et rotations

Sauter :

Atelier 1 : Vers Situation finale

But : Choisir la course d'élan la plus efficace (2, 4 ou 6 foulées d'élan) en vue de la meilleure performance possible.

Dispositif : Plusieurs couloirs parallèles avec des zones d'élan matérialisées et des zones de réception.

Modalité d'organisation : Tester trois fois chaque couloir (mesure de la distance).

L'observateur pose un plot au dernier appui posé. (photo)

Lancer en translation :

Atelier 2 : Le rebond (cf. séance 6)

Atelier 3 : l'angle d'envol (cf. séance 6)

Séance 8 :

Modalités : 3 ateliers de 8 élèves et rotations

Sauter :

Atelier 1 : Reprise de la séance 7

Avoir choisi le nombre de foulées de sa course d'élan.

Lancer en translation :

Atelier 2 : Situation « pied en contrehaut »

Objectif : faire sentir l'avancée des appuis par rapport au bras lanceur -
But : lancer au-delà de la zone interdite (5m)
Dispositif-Consigne : le lanceur parcourt les 2 m de la zone d'élan et lance son projectile en posant un appui sur le contrehaut.

Atelier 3 : Situation de référence lancer en translation (au choix : vortex - javelots mousse) : prise de performance (prévoir des zones de performance)

Séance 9 : prise de performance individuelle sur les 3 activités

Modalités d'organisation : 3 ateliers de 8 élèves

Le secrétariat sera géré par les élèves. Un juge annoncera la performance.

Dispositif : prévoir des zones numérotées ou utiliser un décamètre

Séance 10 : défi par équipe sur les 3 activités : cumuler les performances

En amont de la séance 9, chaque groupe construit un tableau de relevés de performance. Ils réfléchissent aux différents rôles et aux modalités d'organisation.

En aval de la séance 9, les élèves compareront individuellement les performances réalisées aux performances initiales.

Utiliser les performances pour travailler le calcul mental.

Annexes


Un exemple de programmation des activités sur le cycle¹

	Séquence 1 ²	Séquence 2
CP	Sauter lancer en travaillant les fondamentaux	Construire les compétences en course dans le cadre des jeux collectifs
CE1	Courir vite et relais	Construire les compétences en course longue
CE2	Course longue	Courir pour franchir des obstacles et relais (relais épingle) – Sauter
CM1	Course longue	Lancer et sauter (travailler la vitesse sur l'échauffement en traçant 3 couloirs de 20 m)
CM2	Course longue	Lancer et courir vite et en franchissant des obstacles
6 ^{ème}	Course de durée (1/2 fond)	Courir sauter lancer

¹ La programmation sera à refaire par cycle en fonction des profils d'écoles (doubles niveaux)

² Les séquences 1 et 2 ne traduisent pas un ordre chronologique imposé

LES INCONTOURNABLES EN LANCER EN TRANSLATION

- Tenir l'engin de façon adaptée (vortex :  javelot mousse : 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)

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)

L'échauffement

- Il s'agit de préparer les élèves aux activités de course, saut et lancer. Il permet également aux élèves de prendre conscience de ce qui se passe au niveau de leur corps quand ils courent (ex : proposer des situations visant à construire une foulée efficace de course longue). Les raisons qui justifient l'échauffement sont principalement d'ordre physiologique et biomécanique.
- Le but est de construire une intelligence motrice en travaillant le rythme, la latéralité, les appuis, la coordination, les alignements.

L'échauffement dure environ 10 minutes, il peut se diviser en deux parties :

- La mise à disposition corporelle
- L'activation dynamique

Afin de permettre :

- aux élèves d'être centrés sur leurs sensations,
- à l'enseignant d'observer ses élèves,

1. Echauffement pour la course

▪ 1.1. La mise à disposition corporelle : quelques exemples

1.1.1. Marcher en déroulant le pied :

Identifier les différentes parties qui seront mobilisées (prendre des repères sensoriels)

Marcher sur la plante des pieds, marcher sur les talons, puis marcher en cherchant à poser le talon et en terminant par la pointe (dérouler le pied).

Réaliser l'exercice sur 10 mètres, en se déplaçant en ligne droite.

Recommencer en fermant les yeux.

1.1.2. Marcher avec flexion/extension :

Faire un pas, le pied arrière vient rejoindre le pied avant puis réaliser une flexion complète, sans écarter les genoux (rechercher l'amplitude totale – poser les fesses sur les talons), faire un autre pas.... (Sur 10 mètres.)

1.1.3. Le flamant rose :

Poser un pied au sol, bien à plat.

Soulever l'autre jambe (tenir le genou avec les mains, si nécessaire) et tenir 10 secondes en cherchant à rester bien droit comme un i.

Inverser.

Recommencer en fermant les yeux et tenir 5 secondes sur chaque jambe.

1.1.4. Equilibre : sur un pied (genoux collés) talon- fesse. Equilibre/alignement

Debout sur la jambe droite, plier la jambe gauche et faire des talons fesses avec cette jambe gauche en gardant les deux genoux serrés- comme on tenait une feuille de papier entre les genoux (mobilisation des muscles ischios-jambiers)

▪ 1.2 L'activation dynamique :

Solliciter progressivement et de façon plus dynamique l'ensemble du corps, avant de courir vite lors d'une séance de course :

Quelques exemples :

Mobilisation musculaire

1.2.1. Courir à allure modérée sur 20 mètres, revenir au départ en marchant

- *courir avec les 2 bras derrière le dos*
- *courir avec 1 bras derrière le dos*
- *courir avec l'autre bras derrière le dos*
- *course simple (afin de bien sentir le rôle des bras)*

1.2.2. Courir dans un espace et prendre des informations : cerceaux posés au sol – cerceaux rouges : pied gauche/cerceaux jaunes : pied droit

1.2.3. Le circuit des lattes

8 à 10 lattes

1 mètre (parcours 1)

de 1, 20 m (parcours 2)

de 1, 40 m (parcours 3)

Courir en passant dans les trois parcours et choisir le parcours le plus adapté.

1.2.4. Course longue - Travail sur les allures :

Un plot à 10 m, puis plots tous les 2 m, signal sonore 8 sec

But : arriver au plot indiqué au signal

- Arriver au 1^{er} plot en 8 sec. en marchant (2 x) – La répétition permet d'intégrer l'allure
- 2^{ème} plot en trotinant si besoin (2x)
- 3^{ème} plot en courant si besoin (2x)
- Idem avec les plots suivants (monter en intensité) toujours en 8 sec.

2. Exemple d'échauffement pour aller vers la course et le saut :

2.1 Travail à partir des lignes des terrains :

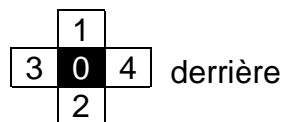
- Footing, pied gauche sur chaque ligne du terrain puis pied droit.
- Footing : cloche-pied en passant par-dessus les lignes
- Alternner selon les couleurs des lignes
- Se déplacer sans marcher sur les lignes
- Marcher en suivant une ligne : 5 foulées avec 1 pied de chaque côté de la ligne, 5 foulées en posant le pied sur la ligne, puis 5 foulées en croisant les pieds de chaque côté de la ligne.
- Idem en courant (ressentir que l'appui gagne en force sous le pubis)

2.2 Marcher en arrière :

Placer les mains sous la poitrine, se pencher en avant et amener le pied loin en arrière. Accepter le déséquilibre et rechercher la force dans la jambe pour reculer le 2^{ème} pied. Travailler lentement.

2.3 Rebonds (bien verrouiller – bien gagner l'ensemble du corps pour ressentir l'action des pieds « *serrer les fesses, serrer les abdominaux* ») :

Effectuer de petits rebonds sur place
 Effectuer de petits rebonds en ayant 4 appuis devant puis 3
 Effectuer de petits rebonds en décalant les pieds



2.4 La croix : rebondir en rythmant son déplacement

Deux croix constituées de 5 carrés tracés au sol de 0 à 4 (30 cm X 30 cm)

Deux enfants se font face. On cherche à aller le plus vite possible pour réaliser l'enchaînement.

Se positionner pieds joints sur la dalle centrale de la croix et réaliser deux enchaînements successifs en respectant l'ordre : 0, 1, 0, 2, 0, 3, 0, 4. On repasse à chaque fois par la dalle centrale.

2.5 Travail par contraste :

Courir en louvoyant dans un couloir.

Courir en louvoyant avec les bras dans le dos

Courir dans le couloir, 1^{er} virage bras dans le dos, 2^{ème} avec l'aide des bras...

Courir à 2 : un dans chaque couloir : 1 louvoie et l'autre court droit.

2.6 Situation des « hop » :

Faire 4 foulées en course pour se lancer décoller vers le haut (planer) se réceptionner sur la jambe libre (pas le pied d'appel), poser la jambe d'appel recommencer : 1/2/3/4 hop ou 1/2 hop...

3.Exemple d'échauffement pour aller vers le lancer (avec alternance de phases dynamiques et de phases de récupération) :

3.1 La rotation du ballon :

Prendre un ballon (type basket) et le faire tourner autour de la taille, dans un sens, puis, dans l'autre en se déplaçant en trotinant autour d'un espace. (Travailler la dissociation haut/bas)

3.2 Le ballon tendu à bout de bras :

Se déplacer en pas chassés autour du terrain en ayant le ballon bras tendus au-dessus de la tête. (Verrouiller le haut du corps)

3.3 Le ballon posé sur la tête :

Se déplacer avec le ballon posé sur la tête en traversant l'espace en déroulant le pied du talon à la pointe.

Même chose mais en se déplaçant en pas de sirtaki (croiser les appuis)

3.4 Lancer le ballon contre le mur :

Positionner le ballon à la poitrine – enchaîner la flexion des jambes puis se relever et effectuer un rebond au sol et sur le mur – enchaîner (Sentir que le lancer part du bas du corps)

Placer le ballon au-dessus de la tête et le rabattre sur le sol (vérifier que les bras soient mis en étirement « je dois voir tes oreilles quand le ballon est en arrière » (ballon guidé par le mur).

Variante : effectuer un rebond au sol, sauter, et rabattre le ballon par terre, il rebondit sur le mur alors recommencer.

3.5 Se déplacer bras tendus devant soi avec le ballon :

Effectuer une traversée en courant en ayant le ballon fixé avec les bras devant soi.

Recommencer en ayant les bras à hauteur de ceinture.

Réitérer le déplacement mais à chaque montée de genoux toucher le ballon, alternativement avec le genou gauche ou droit.

3.6 S'allonger sur le ventre :

S'allonger sur le ventre et maintenir le ballon entre les chevilles puis remonter le ballon, vers les fesses, sans le lâcher. (*Renforcement musculaire*)

3.7 Debout :

Serrer le ballon entre les genoux et aller toucher la pointe de pied gauche avec le bras droit et la pointe de pied droit avec le bras gauche.

3.8 Allonger sur le dos :

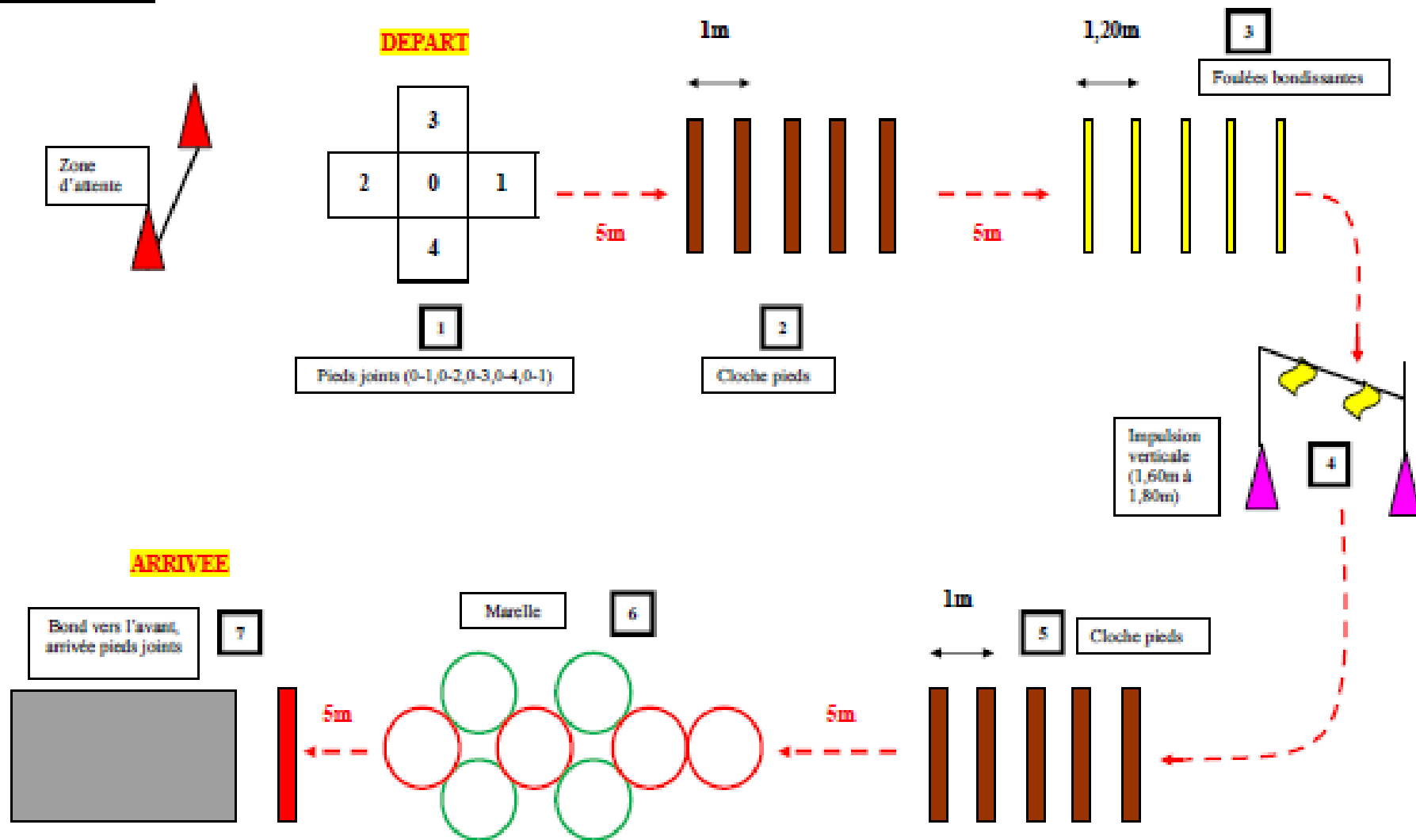
Plier les jambes, puis volleyer avec le ballon au-dessus de la tête.

3.9 Petits rebonds :

Debout ballon tendu au-dessus de la tête (verrouiller les genoux) et effectuer des petits rebonds.

Refaire de petits rebonds mais en pas de twist.

▪ Parcours cycle2



2

D'après le travail de l'Inspection Académique du Nord – Groupe EPS

Bibliographie

- FARAULT J-P (2011), *Athlétisme : culture, sensibilité, performance*, Editions EPS, Paris.
- *Anim'athlé*, FFA - USEP
- **Sitographie :**
 - Document anim'athlé (lien vers le document et les vidéos des situations) : <https://usep.org/wp-content/uploads/2018/03/Athletisme-anim2018.pdf>