

**INSPECTION ACADEMIQUE  
DE MAINE ET LOIRE**

# **L'ATHLÉTISME A L'ÉCOLE**

## **Cycle 2**

Compétence spécifique : réaliser une performance mesurée

Compétences transversales : s'engager lucidement dans l'activité  
 construire un projet d'action  
 mesurer et apprécier les effets de l'activité  
 appliquer et construire des principes de vie collective

Activité support : **Athlétisme au cycle 2**

<p><b><u>Acquisitions spécifiques attendues</u></b></p> <p>Réaliser des enchaînements d'actions motrices variées :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ en course (vitesse, haies, relais)</li> <li>▪ en saut (hauteur, longueur)</li> <li>▪ en lancer (objets légers ou lestés)</li> </ul> <p>NB Pour la course longue, veuillez vous référer au document « <a href="#">Endurance</a> » disponible sur le site de l'IA 49.</p>	<p><b><u>Eléments de polyvalence</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Maîtrise de la langue <i>Cf. tableau spécifique joint (page 3)</i></li> <li>▪ Mathématiques <i>Grandeurs et mesures (durées, longueurs)</i></li> <li>▪ Découvrir le monde <i>Notions d'espace et de temps</i> <i>Le corps humain, le mouvement L'éducation à la santé</i></li> <li>▪ Education civique <i>S'ouvrir au monde</i> <a href="#">Apprendre à porter secours</a></li> </ul>
<p><b><u>Démarche/ organisation pédagogique</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Proposer un échauffement et l'adapter à la nature des situations vécues.</li> <li>▪ Optimiser l'activité des élèves en privilégiant le travail en ateliers. Ces ateliers de nature différente seront menés simultanément.</li> <li>▪ Donner des rôles différents aux élèves : athlète, observateur, chronométrateur, starter, juge ...</li> <li>▪ Aider l'élève à mesurer ses progrès (fiche individuelle de performance).</li> <li>▪ Proposer des situations d'apprentissage et de remédiation (ne pas évaluer <i>systématiquement</i> la performance).</li> <li>▪ Privilégier les activités en extérieur.</li> </ul>	<p><b><u>Situations proposées</u></b></p> <p><b>Courir vite</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="#">Jeu « pile ou face »</a></li> <li>2. <a href="#">Parcourir la plus grande distance en 5 "</a></li> <li>3. <a href="#">Jeu « le loup »</a></li> <li>4. <a href="#">Course à la rencontre</a></li> <li>5. <a href="#">Franchir des obstacles</a></li> <li>6. <a href="#">Courir 30 m avec obstacles</a></li> <li>7. <a href="#">Le relais en chaîne</a></li> <li>8. <a href="#">Le relais témoin</a></li> <li>9. <a href="#">Le relais déménageur</a></li> </ol> <p><b>Lancer</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>10. <a href="#">Lancer le plus loin possible</a></li> <li>11. <a href="#">Traverser le terrain</a></li> <li>12. <a href="#">Lancer avec rebond</a></li> <li>13. <a href="#">Lancer de précision</a></li> <li>14. <a href="#">Parcours « golf »</a></li> <li>15. <a href="#">Lancer dans la caisse</a></li> <li>16. <a href="#">Lancer dans la zone</a></li> </ol> <p><b>Sauter</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>17. <a href="#">Allonger la foulée</a></li> <li>18. <a href="#">Multi bonds</a></li> <li>19. <a href="#">Les rivières</a></li> <li>20. <a href="#">De plus en plus loin</a></li> <li>21. <a href="#">Sauter haut</a></li> </ol>

<b>Cycle 2</b>	<b>ATHLETISME</b>	<i>Maîtrise de la langue</i>
----------------	-------------------	------------------------------

	<b>Compétences</b>	<b><u>Exemples de mise en oeuvre</u></b>
<b>Parler</b>	Utiliser un lexique spécifique.	Elargir les champs lexicaux relatifs au corps, aux actions, aux matériels, à l'activité athlétique.
	Participer à l'élaboration d'un projet d'activités.	Décider une organisation, discuter, débattre ... Préparer une rencontre, un tournoi (débat hebdomadaire).
	Parler de sa pratique, exprimer des difficultés, donner ses impressions, communiquer avec d'autres élèves.	Commenter les actions, les difficultés. Echanger sur l'activité, les situations, les comportements, les règles...
<b>Lire</b>	Lire une règle de jeu, une fiche technique, et les mettre en œuvre.	Lire les règles et se les approprier. Prendre des informations dans un tableau. Comprendre l'organisation des ateliers.
	Trouver des informations concernant les activités sportives de référence des activités pratiquées.	Se documenter sur l'activité « athlétisme » (Internet - revues - albums - documents)
<b>Ecrire</b>	Rédiger une fiche technique permettant de réaliser un jeu (matériel, durée, lieu ...)	Rédiger une fiche d'atelier pour un autre groupe, des correspondants...
	Noter les performances réalisées et les présenter de manière à réutiliser l'information dans les prochaines séances.	Elaborer des fiches d'évaluation et savoir les utiliser (performances en courses, sauts, lancers).
	Rendre compte d'un événement sportif auquel la classe a participé (dans le cadre d'une rencontre GS/CP/CE1 par exemple).	Faire le compte rendu d'une séance, d'une rencontre, à destination du journal de l'école, du journal local, du site de l'école des correspondants...

<b>Cycle 2</b>	<b>ATHLETISME</b>	<i>Situation : Courir</i>
----------------	-------------------	---------------------------

**Acquisition visée** Réagir vite et correctement à un signal.

**Matériel** Matérialiser 3 lignes espacées de 15 à 20 m.

**Situation** **Jeu : « Pile ou face »**

**But**

Poursuivant : attraper son adversaire avant la ligne.

Poursuivi : ne pas se faire attraper par son adversaire avant la ligne.

**Organisation**

2 lignes de joueurs de part et d'autre d'une ligne centrale.

**Consignes**

En fonction du mot « pile » ou « face » employé par le meneur qui indique la direction de la course, l'un poursuit l'autre et essaie de le rattraper avant qu'il n'atteigne son camp.

**Recommandations**

Espacer les binômes pour réduire les risques de chute.

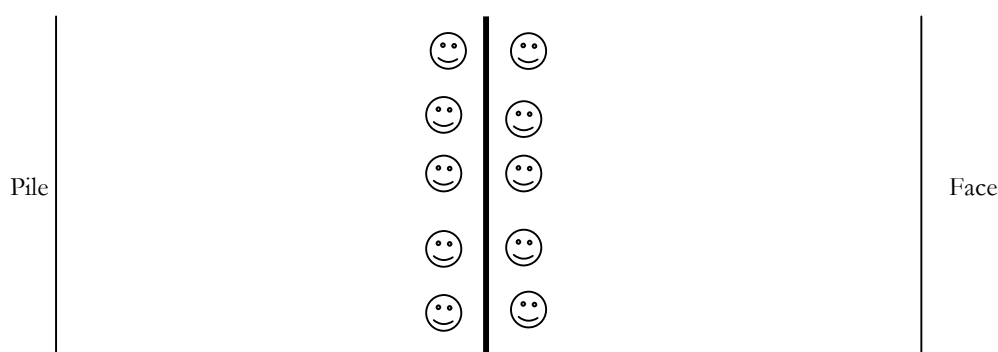
Courir droit sans gêner les voisins.

Toucher l'adversaire dans le dos sans le bousculer.

**Critères de réussite**

Poursuivant : toucher l'adversaire avant la ligne.

Poursuivi : ne pas se faire toucher par l'adversaire avant la ligne.



**Variables pour faire évoluer la situation**

**Espace** Faire varier la distance de course.  
Faire varier la distance entre les 2 coureurs.  
Matérialiser des couloirs.

**Parties du corps** Attraper le foulard fixé à la ceinture.

**Rôles** 1 élève peut être meneur.  
Des élèves peuvent être observateurs et juges.

**Prise de repères** Employer d'autres termes : rouge/blanc, chameau/chamois. Les inclure dans un récit.

Utiliser des signaux visuels (2 foulards de couleurs différentes).

<b>Cycle 2</b>	<b>ATHLETISME</b>	<i>Situation : Courir</i>
----------------	-------------------	---------------------------

**Acquisition visée** Courir vite sans ralentir avant le signal.

**Matériel** Des couloirs de course d'1m de largeur avec ligne de départ.  
Des plots de couleurs différentes tous les 2m (le 1<sup>er</sup> étant placé à 8 ou 10m).

**Situation** **Parcourir la plus grande distance en 5 secondes**

**But**

Atteindre la zone la plus éloignée possible en 5 s.

**Organisation**

1 coureur par couloir ; 1 observateur/juge sur le côté.

**Consignes**

Le coureur doit partir au signal et courir le plus vite possible sans ralentir.

L'observateur détermine la zone atteinte par le coureur au signal sonore des 5 s.

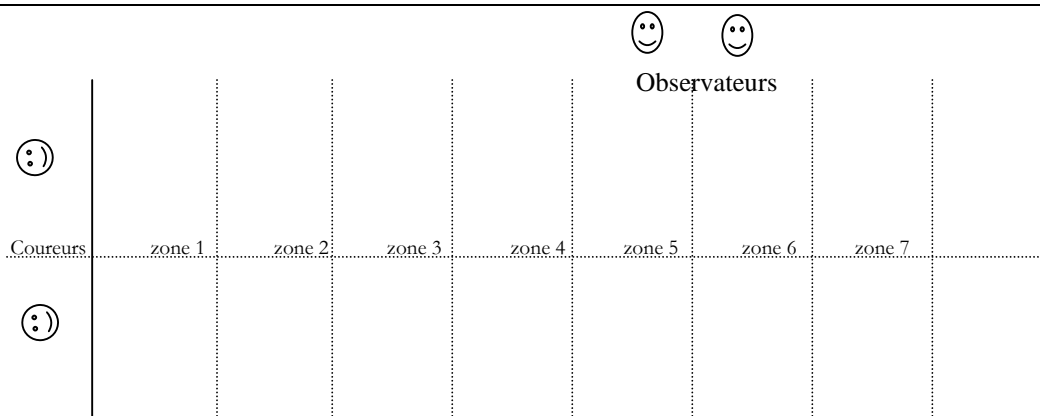
**Recommandations**

Le coureur doit continuer à courir vite même après le signal (ne pas s'arrêter brusquement).

L'observateur doit se placer de manière à apprécier correctement la zone atteinte.

**Critère de réussite**

Atteindre la zone la plus éloignée possible.



**Variables pour faire évoluer la situation**

**Matériel** Pour mesurer les 5s, on peut utiliser :

- 1 chronomètre sur lequel on a occulté les 100èmes et 10èmes de secondes.
- 1 métronome pour donner le tempo aux élèves qui comptent jusqu'à 5.
- 1 sablier.

**Nombre d'élèves** Plusieurs élèves peuvent courir en parallèle.

Il peut y avoir 2 voire 3 observateurs par coureur.

**Temps** Augmenter le temps de course (pas plus de 7s au cycle 2 pour garder la notion de vitesse).

**Repère** Départ à un signal visuel.

**Acquisition visée**

Courir vite pour rattraper un adversaire.

**Matériel**

Espace délimité.

**Situation** **Jeu : « Le loup (ou le chat) »****But**

Rattraper un autre joueur.

**Consigne**

Un loup, désigné à l'avance, doit toucher un autre joueur qui devient loup à sa place.

On peut jouer avec plusieurs loups.

**Recommandations**

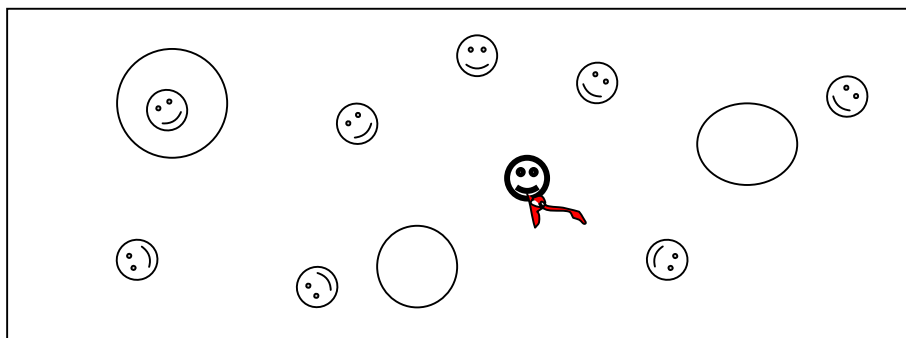
Délimiter un espace adapté au nombre de joueurs.

Toucher sans pousser ou bousculer.

Jouer sur des temps réduits.

**Critère de réussite**

Etre loup le moins longtemps possible.

**Variables pour faire évoluer la situation****Espace**

Agrandir l'espace (pour plus de course).

Réduire l'espace (pour privilégier l'évitement).

Délimiter un ou plusieurs refuges pour les poursuivis (ex : cerceaux ...)

**Matériel**

Foulard à la ceinture des poursuivis.

Le loup tient un ballon à 2 mains avec lequel il touche les poursuivis.

**Nombre d'élèves**

Augmenter ou réduire le nombre de loups.

**Repère**

Attribuer un signe distinctif aux loups : foulard, chasuble.

Imposer un seul joueur par refuge :

**Règle**

a) On ne peut pénétrer dans un refuge occupé.

b) Le nouvel arrivant oblige l'occupant à sortir.

<b>Cycle 2</b>	<b>ATHLETISME</b>	<i>Situation : Courir</i>
----------------	-------------------	---------------------------

**Acquisition visée** Courir le plus vite possible sans ralentir.

**Matériel** 2 couloirs de course de 30 à 40 m. 2 plots à chaque départ, 3 plots à l'arrivée.

**Situation** **Course à la rencontre**  
**Situation de référence « Courir vite »**

**But**

Courir vite pour franchir la ligne d'arrivée avant l'adversaire.

**Organisation**

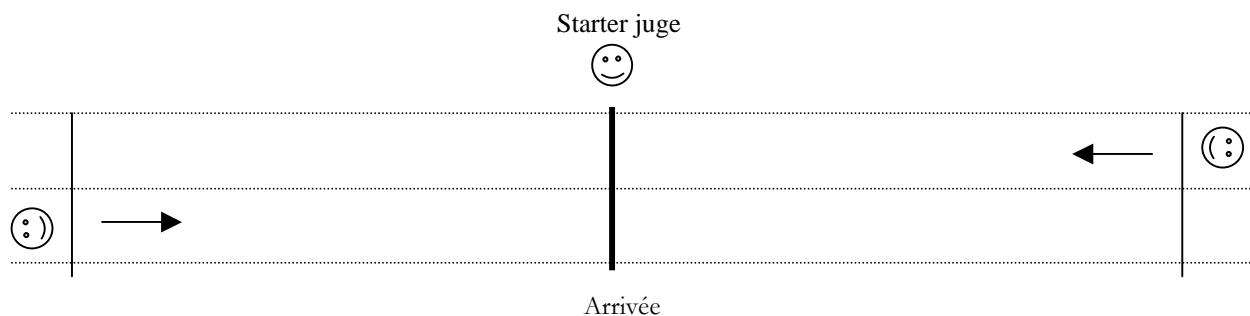
2 élèves au départ, à l'opposé l'un de l'autre dans des couloirs distincts.  
 1 starter face à la ligne centrale qui juge aussi l'arrivée.

**Recommandations**

Faire se rencontrer des élèves sensiblement de même niveau.  
 Diminuer la longueur de course si les élèves ont plusieurs courses à enchaîner dans un temps réduit (15 à 25 m).

**Critère de réussite**

Franchir la ligne d'arrivée avant l'adversaire.



**Variables pour faire évoluer la situation**

Espace Augmenter ou réduire la longueur de course (de 15 à 40 m).

Prise de repères Donner le départ à l'aide d'un signal sonore ou visuel.

Rôles Coureur, juge à l'arrivée, starter.

Cycle 2	ATHLETISME	Situation : Courir
---------	------------	--------------------

**Acquisition visée** Franchir des obstacles variés sans rupture de course.

**Matériel** Obstacles variés (en hauteur, en largeur).

**Situation** **Franchir des obstacles**

**But**

Courir et franchir des obstacles sans les faire tomber, sans ralentir.

**Organisation**

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

**Consigne**

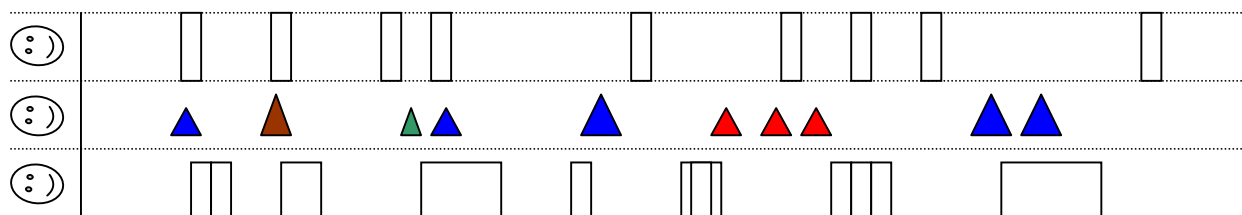
Franchir les obstacles proposés le plus vite possible sans appréhension.

**Recommandation**

Privilégier des obstacles bas pour faciliter l'enchaînement et éviter les situations de blocage.

**Critères de réussite**

Courir et franchir les obstacles sans les toucher.  
Sur un même couloir, améliorer sa performance.



**Variables pour faire évoluer la situation**

**Matériel** La difficulté peut être progressive dans un même couloir.  
La difficulté peut être progressive en passant d'un couloir à un autre.

**Espace** Mettre en place un parcours diversifié sous forme de circuit.

**Prise de repères** Donner le départ à l'aide d'un signal sonore ou visuel.

**Rôles** Les élèves peuvent être coureur, starter, juge à l'arrivée, juge aux obstacles et participer à la remise en place des obstacles.



<b>Cycle 2</b>	<b>ATHLETISME</b>	<i>Situation : Courir</i>
----------------	-------------------	---------------------------

**Acquisition visée** Courir vite et franchir des obstacles en ralentissant le moins possible.

**Matériel** 3 haies (ou plots + lattes) de 30 cm de hauteur dans chaque couloir.

**Situation** **Courir 30 m avec obstacles**  
**Situation de référence « courir avec obstacles »**

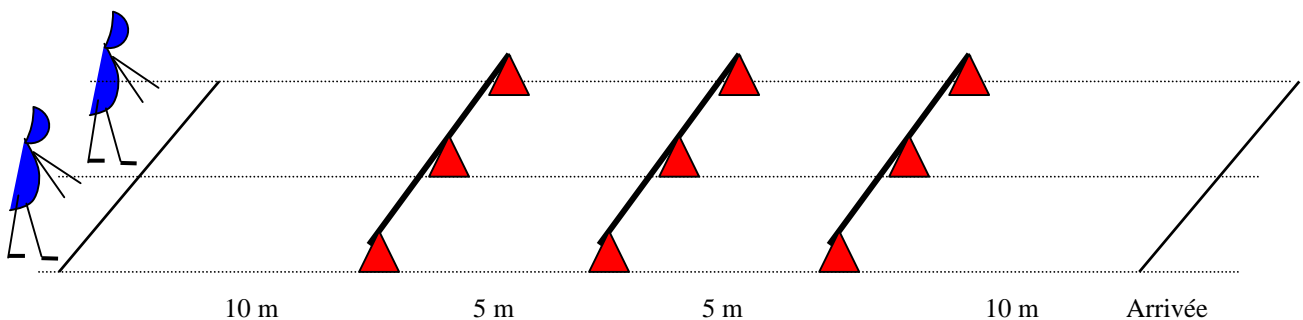
**But**  
Réaliser la meilleure performance possible.

**Organisation**  
2 couloirs (ou plus), de 30m de longueur.  
Haies disposées régulièrement (cf. croquis).

**Consigne**  
Partir au signal, courir vite, franchir les obstacles et passer la ligne d'arrivée sans ralentir.

**Recommandations**  
Demander aux élèves :  
- de ne pas toucher les obstacles.  
- de ne pas ralentir avant les obstacles.

**Critères de réussite**  
Arriver avant l'adversaire.  
Améliorer sa performance.



### **Variables pour faire évoluer la situation**

**Matériel** Varier la hauteur des haies : 25cm en GS, 30cm en CP, 35cm en CE1.

**Espace** Proposer une course à la rencontre : prévoir 2 couloirs décalés plutôt que côte à côte.

**Prise de repères** Donner le départ à l'aide d'un signal sonore ou visuel.

**Rôles** Les élèves peuvent être coureurs, starter, juges à l'arrivée, chronométreurs et participer à la remise en place des obstacles.

<b>Cycle 2</b>	<b>ATHLETISME</b>	<i>Situation : Courir</i>
----------------	-------------------	---------------------------

**Acquisition visée** Courir vite avec un objet.  
Comprendre que l'on est membre d'une équipe.

**Matériel** 5 cerceaux et 6 objets par équipe de 4 coureurs.

**Situation** **Le relais en chaîne**

**But**

Déménager des objets en chaîne plus vite que les adversaires

**Organisation**

Equipes de 4 coureurs.

**Consignes**

Au signal de départ, le coureur 1 s'empare d'un objet (et un seul) et le porte au coureur 2, puis revient chercher un 2<sup>ème</sup> objet, et ainsi de suite...jusqu'au dernier coureur qui amasse tous les objets, un par un. (cf. croquis)

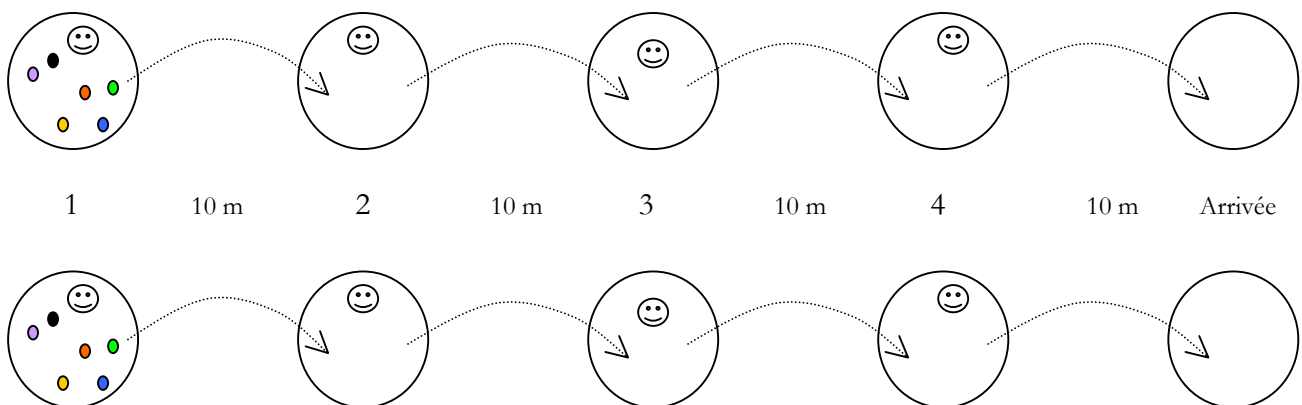
**Recommandations**

Définir la manière de transmettre l'objet : de la main à la main ; le poser dans le cerceau suivant,...

Travailler sur des distances assez courtes pour pouvoir recommencer

**Critère de réussite**

Avoir amassé tous les objets de son équipe dans le dernier cerceau avant les autres.



**Variables pour faire évoluer la situation**

**Espace** Augmenter les distances entre les cerceaux.

**Consignes** Poser l'objet dans le cerceau sans attendre le retour du partenaire.

Transporter plusieurs objets à la fois.

**Joueurs** De 3 à 6 coureurs par équipe.

**Temps** Compter les objets arrivés à destination après un temps limité (ex : 3 minutes)

**Matériel** Varier les objets (nombre et diversité).

Cycle 2	ATHLETISME	Situation : Courir
---------	------------	--------------------

**Acquisitions visées** Courir vite avec un objet et le transmettre.  
Comprendre que l'on est membre d'une équipe.

**Matériel** Par équipe : un témoin et 2 plots situés de part et d'autre de la ligne de départ (15 m)

**Situation** **Le relais témoin**

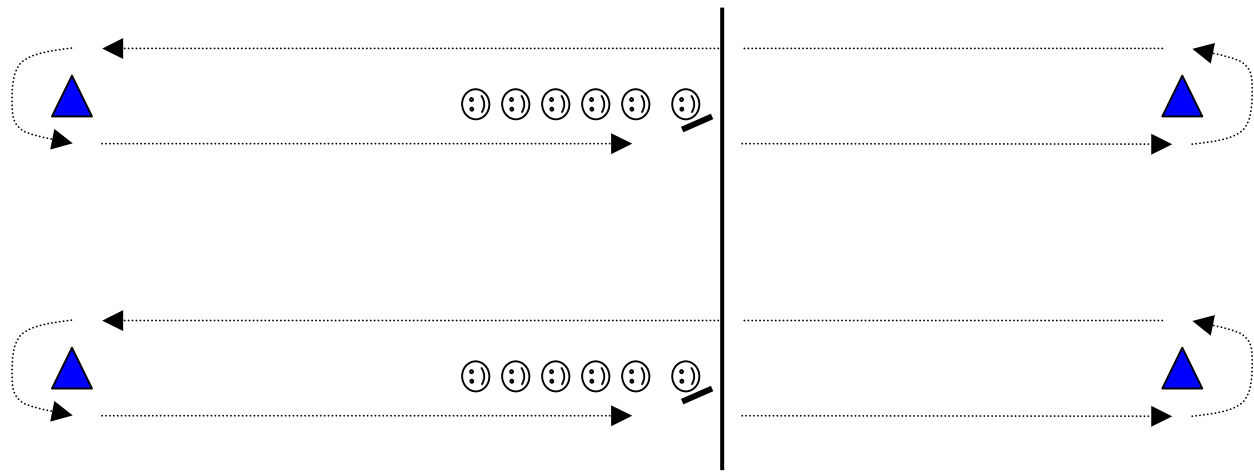
**But**  
Transmettre un témoin en chaîne plus vite que les adversaires.

**Organisation**  
Plusieurs équipes de 6 coureurs.

**Consignes**  
Au signal de départ, le coureur 1 effectue son trajet avant de transmettre le témoin au coureur 2 qui part à son tour,...et ainsi de suite jusqu'au coureur 6 qui franchit la ligne d'arrivée.  
Tout coureur qui a transmis son témoin va s'asseoir derrière son équipe.

**Recommandation**  
Travailler sur des distances assez courtes pour pouvoir recommencer.

**Critères de réussite**  
Individuel : effectuer son parcours le plus rapidement sans perdre le témoin.  
Collectif : avoir franchi la ligne d'arrivée avant les autres.



**Variables pour faire évoluer la situation**

**Espace** Varier les distances et le profil du parcours.

**Le relais navette** : 2 demi équipes face à face – mêmes consignes que précédemment

⑤ ③ ① | 15 m | ② ④ ⑥

Cycle 2	ATHLETISME	Situation : Courir
---------	------------	--------------------

<b>Acquisitions visées</b>	Courir vite avec un ou plusieurs objets. Comprendre que l'on est membre d'une équipe.
----------------------------	--

**Matériel** Par équipe de 6 : un objet par élève (un anneau, un bâton, un sac de graines, un petit cerceau, un ballon, un foulard) et un plot.

**Situation** **Le relais déménageur**

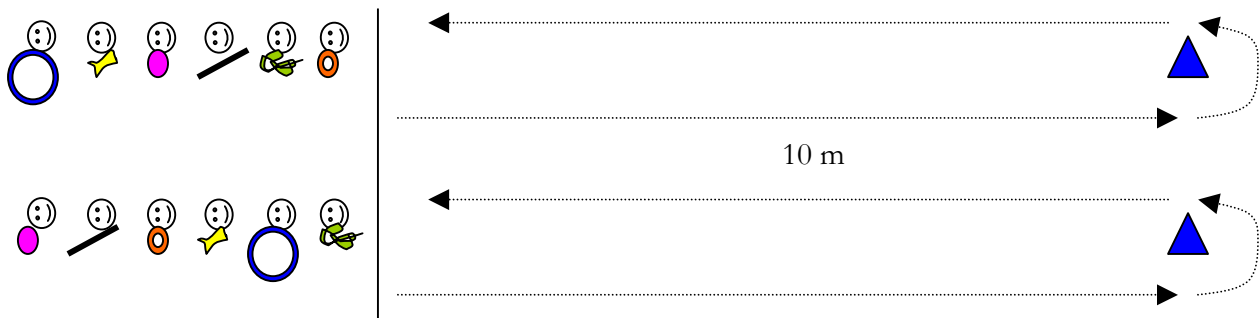
**But**  
En relais, déménager des objets plus vite que les adversaires.

**Organisation**  
Equipes de 6 coureurs. Chaque équipe dispose des mêmes objets.

**Consignes**  
Au signal de départ, le coureur 1 effectue son trajet aller et retour avec son objet et le transmet au coureur 2 qui effectue à son tour le même trajet avec les 2 objets et ainsi de suite jusqu'au coureur 6 qui devra effectuer son parcours avec les 6 objets. Tout objet lâché doit être ramassé par le coureur.

**Recommandations**  
Laisser les élèves dans chaque équipe déterminer l'ordre stratégique des coureurs (selon leur habileté) et des objets (selon leur maniabilité).  
Travailler sur des distances assez courtes pour pouvoir recommencer.

**Critères de réussite**  
Individuel : effectuer son parcours sans perdre d'objet.  
Collectif : avoir déménagé tous les objets de son équipe avant les autres.



### Variables pour faire évoluer la situation

<u>Espace</u>	Varié les distances et le profil du parcours.
<u>Consigne</u>	Poser les objets au sol (au lieu de les donner à son partenaire).
<u>Matériel</u>	Varié les objets (nombre, taille, diversité).

**Acquisition visée** Lancer loin à bras cassé.

**Matériel** Balles de tennis – tracés.

**Situation** **Lancer le plus loin possible**  
Situation de référence : lancer loin

**But**

Lancer sans élan le plus loin possible.

**Organisation**

Élèves par 2 : un lanceur et un « juge ».  
Lignes tracées tous les 3 m (maximum 21 m).

**Consignes**

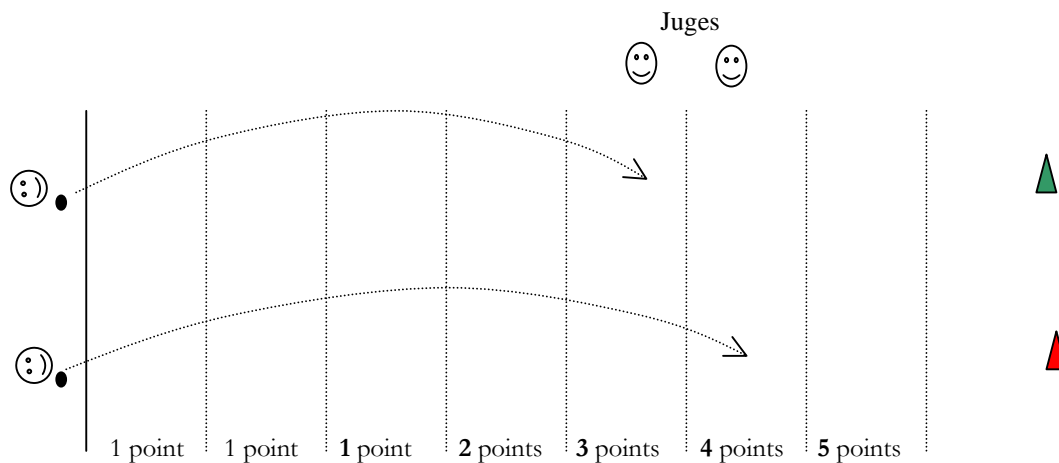
Le lanceur lance 5 balles le plus loin possible.  
Le juge repère là où tombe la balle.

**Recommandations**

Plusieurs binômes peuvent passer en même temps.  
Inciter les élèves à lancer droit (on peut matérialiser la direction par un cône).

**Critère de réussite**

Zone dans laquelle la balle est tombée.



**Variables pour faire évoluer la situation**

Espace Proposer des espaces de plus en plus grands.

Matériel Lancer d'autres objets : javelots de mousse, petits ballons (hand)...

<b>Cycle 2</b>	<b>ATHLETISME</b>	<i>Situation : Lancer</i>
----------------	-------------------	---------------------------

**Acquisition visée** Lancer loin à bras cassé en maîtrisant la direction.

**Matériel** Sac de sable / élève – un grand espace / type terrain de football en largeur.

**Situation** **Traverser le terrain**

**But**

Effectuer la traversée d'un terrain en un minimum de lancers.

**Organisation**

Élèves par 2 : un lanceur et un «juge»

**Consignes**

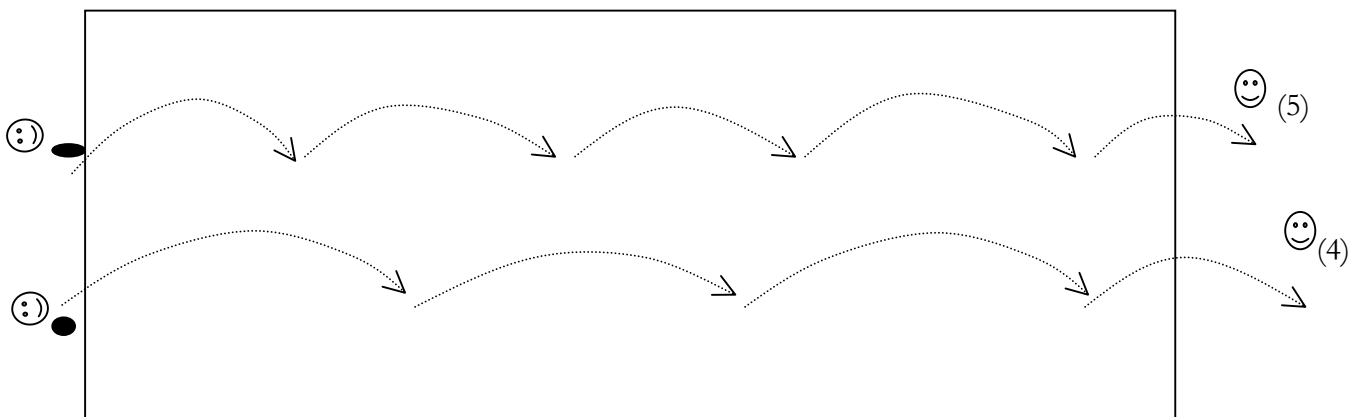
A partir d'une ligne de départ, lancer le sac de sable le plus loin possible.  
Le reprendre et le relancer jusqu'à la traversée complète du terrain.  
Le «juge» compte le nombre de lancers.

**Recommandations**

Plusieurs binômes peuvent passer en même temps.  
Inciter les élèves à lancer droit (matérialiser le but par un cône).

**Critère de réussite**

Nombre de lancers.



**Variables pour faire évoluer la situation**

Espace Proposer des espaces de plus en plus grands.

Matériel Lancer d'autres objets : javelots de mousse, petits ballons (hand)...

**Acquisition visée** Lancer en dosant la force et en recherchant le meilleur angle possible.

**Matériel** Un mur avec une cible, des balles de tennis.

### Situation **Lancer avec rebond**

#### **But**

Lancer une balle sur une cible verticale de façon à ce qu'elle rebondisse le plus loin possible derrière soi.

#### **Organisation**

Élèves par 2 : un lanceur et un «juge».

Une cible verticale (tracée ou matérialisée) placée entre 2 et 3 m du sol.

Une ligne tracée à 2 m environ de la cible.

Des zones tracées ou matérialisées (couleur) derrière le lanceur (tous les mètres).

#### **Consignes**

A partir de la ligne tracée au sol, lancer une balle de tennis sur la cible afin que celle-ci rebondisse le plus loin possible du lanceur (5 lancers successifs).

Le juge annonce la zone dans laquelle la balle a rebondi.

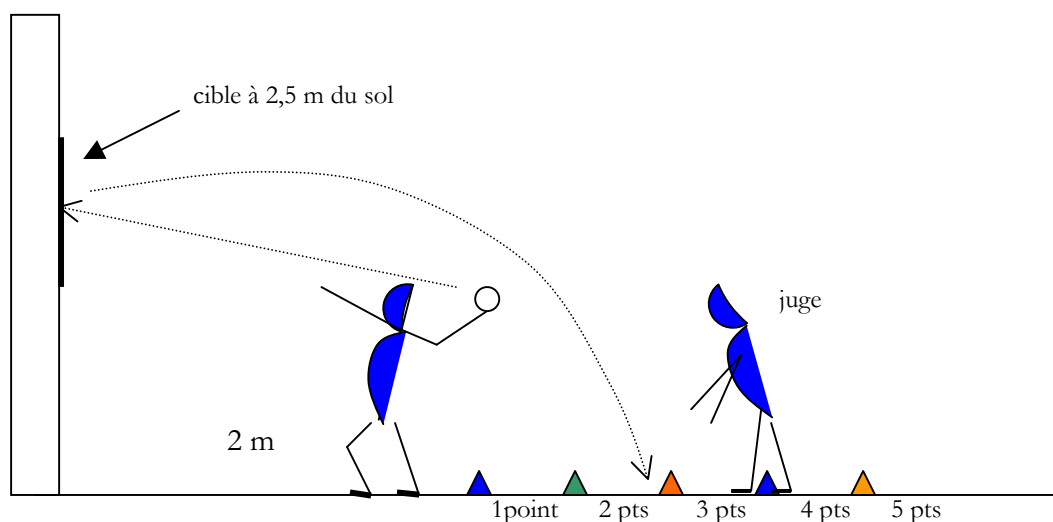
#### **Recommandations**

Adapter la hauteur de la cible et la distance de la zone de lancer pour amener les enfants à un lancer à 45° (angle idéal).

Multiplier les ateliers.

#### **Critère de réussite**

Couleur de zone dans laquelle la balle rebondit.



### **Variables pour faire évoluer la situation**

Espace Varier la hauteur de la cible.

Varier la distance du lanceur par rapport à la cible. Combiner les 2.

<b>Cycle 2</b>	<b>ATHLETISME</b>	<b>Situation : Lancer</b>
----------------	-------------------	---------------------------

**Acquisition visée** Lancer avec précision en dosant la force et la direction de son geste.

**Matériel** Sac de sable, palet, balle par élève et 5 cerceaux.

**Situation** **Lancer de précision**  
 Situation de référence : lancer précis

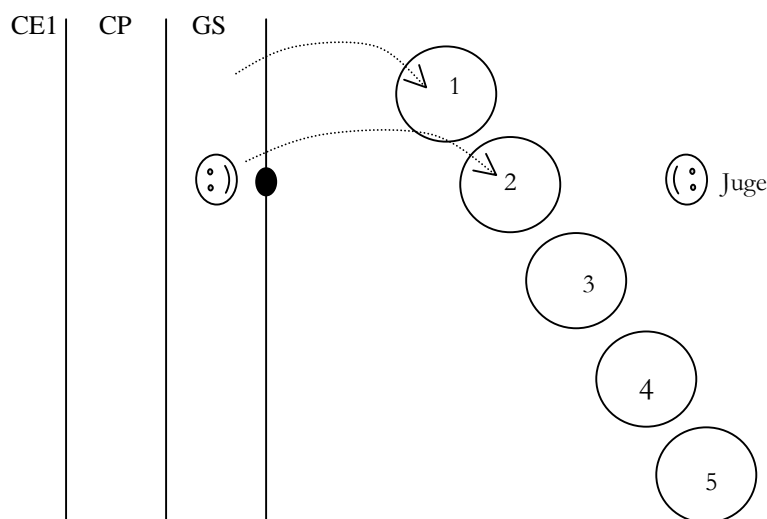
**But**  
 Lancer 6 balles dans des cerceaux.

**Organisation**  
 Élèves par 2 : un lanceur et un «juge».  
 3 zones de lancer espacées de 0,5 m.  
 5 cerceaux placés entre 1 m 50 et 3 m 50 de la première zone.

**Consignes**  
 Lancer les balles en commençant dans le cerceau 1.  
 Si le lancer n'est pas réussi, relancer dans le même cerceau.  
 Si le lancer est réussi, lancer dans le cerceau 2 et ainsi de suite.

**Recommandations**  
 Prévoir pour le juge un support (fiche, ardoise).  
 Prévoir plusieurs parcours en parallèle.

**Critère de réussite**  
 Nombre de lancers.



### Variables pour faire évoluer la situation

Espace Proposer des cerceaux plus ou moins éloignés.

Matériel Lancer d'autres objets : palets, balles...



Cycle 2	ATHLETISME	Situation : Lancer
---------	------------	--------------------

**Acquisition visée** Lancer avec précision en dosant la force et la direction de son geste.

**Matériel** Sac de sable, palet, balle par élève – cerceaux.

**Situation** **Parcours golf**  
 Situation de référence : lancer précis

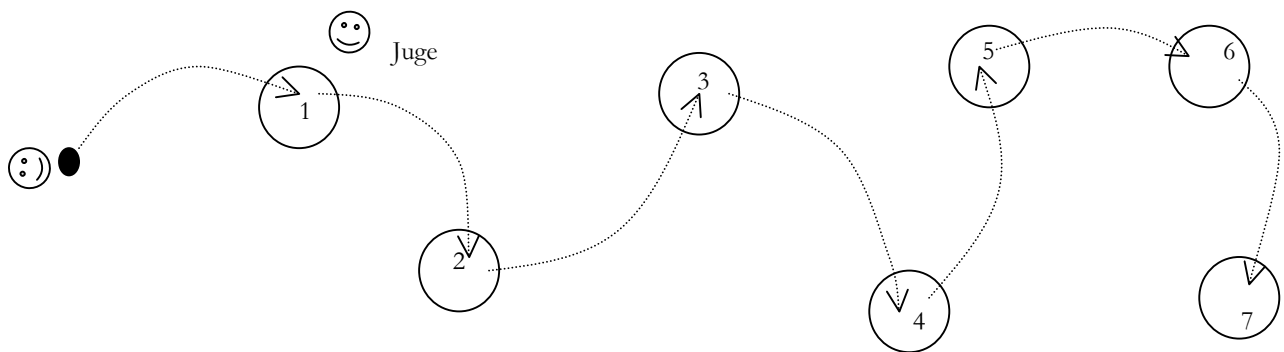
**But**  
 Effectuer un parcours matérialisé par des cerceaux en un minimum de lancers.

**Organisation**  
 Élèves par 2 : un lanceur et un «juge».  
 Un parcours matérialisé par 7 cerceaux numérotés espacés de 1m50 à 5m.

**Consignes**  
 A partir d'une ligne de départ, lancer le sac de sable dans le cerceau n° 1. Le reprendre et le relancer jusqu'à ce que l'élève réussisse.  
 Après avoir réussi à partir du cerceau n° 1, continuer vers le n° 2, puis le n° 3 etc...  
 Le «juge» compte le nombre total de lancers.

**Recommandations**  
 Prévoir pour le juge un support (fiche, ardoise).  
 Prévoir plusieurs parcours en parallèle.

**Critère de réussite**  
 Nombre de lancers.



### Variables pour faire évoluer la situation

Espace Proposer des cerceaux plus ou moins éloignés.

Matériel Lancer d'autres objets : palets, balles...

Cycle 2	ATHLETISME	Situation : Lancer
---------	------------	--------------------

**Acquisition visée** Lancer en recherchant le meilleur angle possible.

**Matériel** Un mur – une cible horizontale – des balles de tennis.

**Situation** **Lancer dans la caisse**

**But**

Lancer une balle sur une cible horizontale après un rebond au mur.

**Organisation**

Élèves par 2 : un lanceur et un «juge»

Une cible horizontale (caisse, cerceau) placée à 1m50 du mur.

Une ligne tracée entre 2 et 3 m de la cible.

**Consignes**

A partir de la ligne tracée au sol, lancer une balle de tennis sur le mur afin que celle-ci rebondisse dans la caisse (5 lancers successifs).

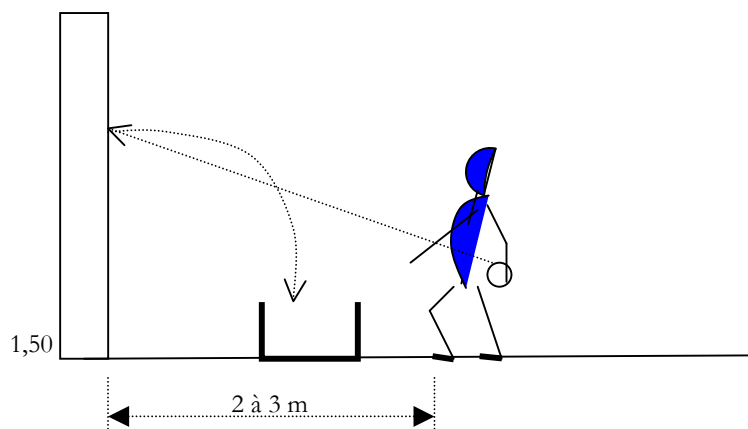
Le juge annonce le nombre de lancers réussis.

**Recommandation**

Multiplier les ateliers.

**Critère de réussite**

Nombre de balles tombées dans la caisse.



**Variables pour faire évoluer la situation**

**Espace** Varier la distance entre la caisse et le mur et entre le mur et la zone de lancer.  
Varier la position du lanceur (lanceur décalé vers la droite ou la gauche).

**Matériel** Varier le type de ballons.

Cycle 2	ATHLETISME	Situation : Lancer
---------	------------	--------------------

**Acquisition visée** Lancer dans une cible de plus en plus éloignée.

**Matériel** Une cible horizontale – des balles de tennis ou des petits ballons.

**Situation** **Lancer dans la zone**  
 Situation de référence : lancer loin et précis

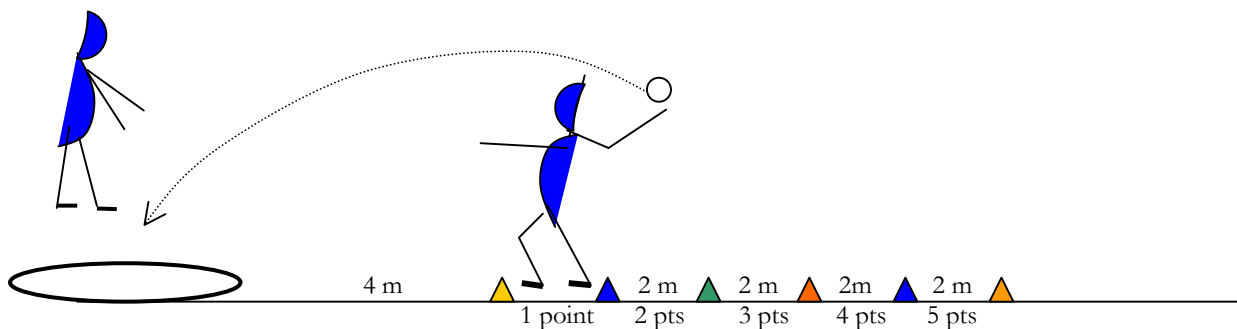
**But**  
 Lancer sans élan une balle sur une cible horizontale.

**Organisation**  
 Élèves par 2 : un lanceur et un «juge»  
 Une cible horizontale tracée au sol.  
 Des zones de lancer espacées de 2m.

**Consignes**  
 A partir de la ligne tracée au sol, lancer la balle dans la cible.  
 Si le lancer est réussi, reculer de 2m ; s'il n'est pas réussi, tenter un nouvel essai derrière la même ligne.  
 Le juge annonce les réussites et les échecs (dans la cible, hors de la cible).

**Recommandation**  
 Inciter au lancer à bras cassé.

**Critères de réussite**  
 Zone atteinte.



### Variables pour faire évoluer la situation

Espace Varier la taille de la cible et la distance du 1<sup>er</sup> lancer.

Matériel Varier le type de ballons.

<b>Cycle 2</b>	<b>ATHLETISME</b>	<i>Situation : Sauter</i>
----------------	-------------------	---------------------------

**Acquisition visée** Adopter un rythme régulier et régler sa foulée.

**Matériel** Terrain stabilisé (falun, sable compacté).  
11 cordes espacées régulièrement de 60 cm.

**Situation** **Allonger la foulée bondissante**

**But**

Courir en effectuant un appui, et un seul, par intervalle.

**Organisation**

Elèves par groupes de 6 (travail en ateliers).

**Consigne**

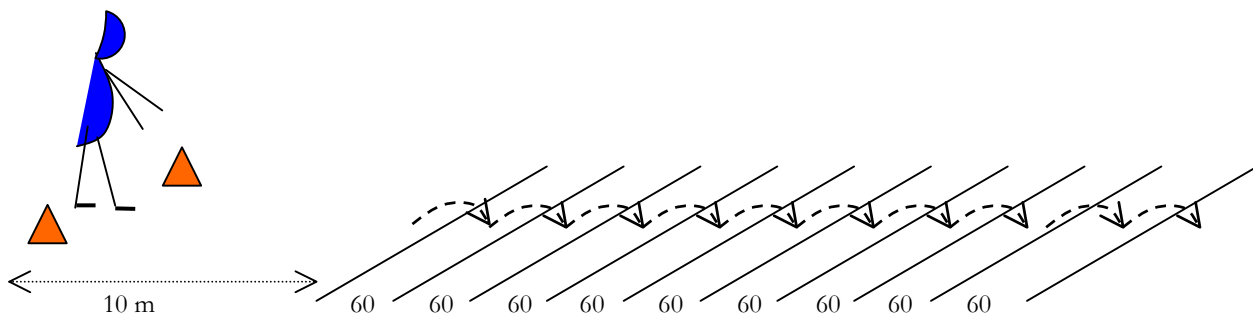
Après une course d'élan de 10 m, franchir la totalité de la zone en effectuant un appui et un seul par intervalle.

**Recommandation**

Multiplier les essais (tâtonnement).

**Critère de réussite**

Franchir la zone sans sauter d'intervalle et sans effectuer 2 appuis dans un intervalle.



**Variables pour faire évoluer la situation**

Espace Elargir progressivement les intervalles entre les cordes (70 cm, 80 cm, 90 cm, ...)

Consigne Effectuer le multi bonds sans course d'élan.

<b>Cycle 2</b>	<b>ATHLETISME</b>	<i>Situation : Sauter</i>
----------------	-------------------	---------------------------

**Acquisition visée** Augmenter sa vitesse pour allonger sa foulée bondissante.

**Matériel** Terrain stabilisé (falun, sable compacté).  
2 cordes espacées de 10 m.

**Situation** « **Multi bonds** »

**But**

Courir en allongeant sa foulée bondissante.

**Organisation**

Élèves par groupes de 6 (travail en ateliers).

Elèves par 2 : un saute et l'autre compte les appuis (alternance des rôles).

**Consignes**

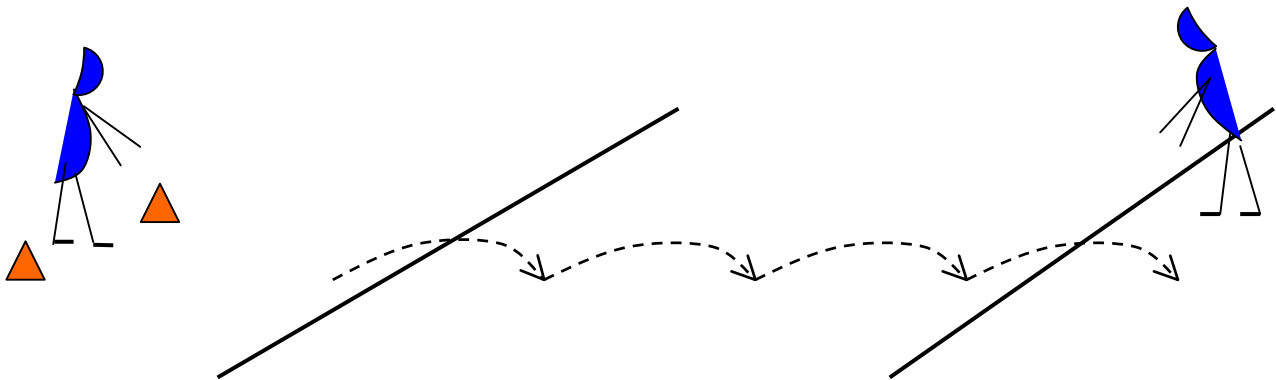
Après une course d'élan de 10 m, franchir la zone en effectuant le moins possible d'appuis dans celle-ci.

**Recommandation**

Multiplier les essais.

**Critère de réussite**

Le nombre d'appuis réalisés.



**Variables pour faire évoluer la situation**

Espace Réduire ou augmenter la zone à franchir.

Consigne Effectuer les multi bonds sans course d'élan.

<b>Cycle 2</b>	<b>ATHLETISME</b>	<i>Situation : Sauter</i>
----------------	-------------------	---------------------------

**Acquisitions visées** Adopter un rythme régulier et régler sa foulée.  
Augmenter sa vitesse pour allonger sa foulée bondissante.

**Matériel** Terrain stabilisé (falun, sable compacté).  
18 cordes (ou tracés).

**Situation** « **Les rivières** »

**But**

Courir en allongeant sa foulée bondissante.

**Organisation**

Elèves par groupes de 8 (travail en ateliers).

Elèves par 2 : un saute et l'autre observe les appuis (alternance des rôles).

**Consignes**

Après une course d'élan de 5m, franchir les 3 rivières successivement avec une impulsion d'un seul pied.

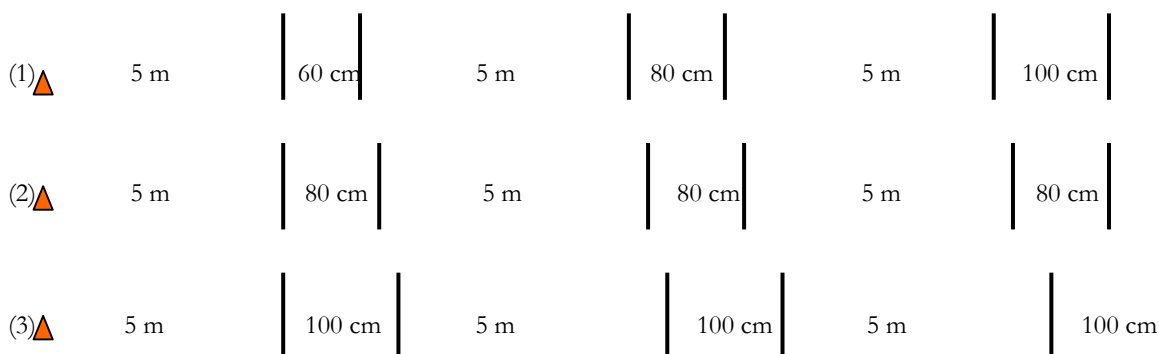
Enchaîner les 3 parcours.

**Recommandation**

Alterner les essais avec des temps de repos.

**Critère de réussite**

Pas d'appui dans les "rivières".



**Variables pour faire évoluer la situation**

Espace Modifier les largeurs de "rivières" et les distances de courses.

**Acquisition visée** Courir vite pour sauter loin.

**Matériel** Terrain stabilisé (falun, sable compacté).  
1 grande corde et 7 cordelettes pour les couloirs de saut.  
Petits plots et lattes pour les obstacles éventuels.

**Situation** « **De plus en plus loin** »

**But**

Courir en allongeant sa foulée pour sauter de plus en plus loin.

**Organisation**

Groupe d'élèves : de 8 à 12.

Chaque élève effectue le saut 1 (échauffement), puis se présente au saut 2 et enchaîne successivement les suivants jusqu'au dernier saut réussi.

**Consigne**

Après une course d'élan, franchir la zone sans poser d'appui dans celle-ci.

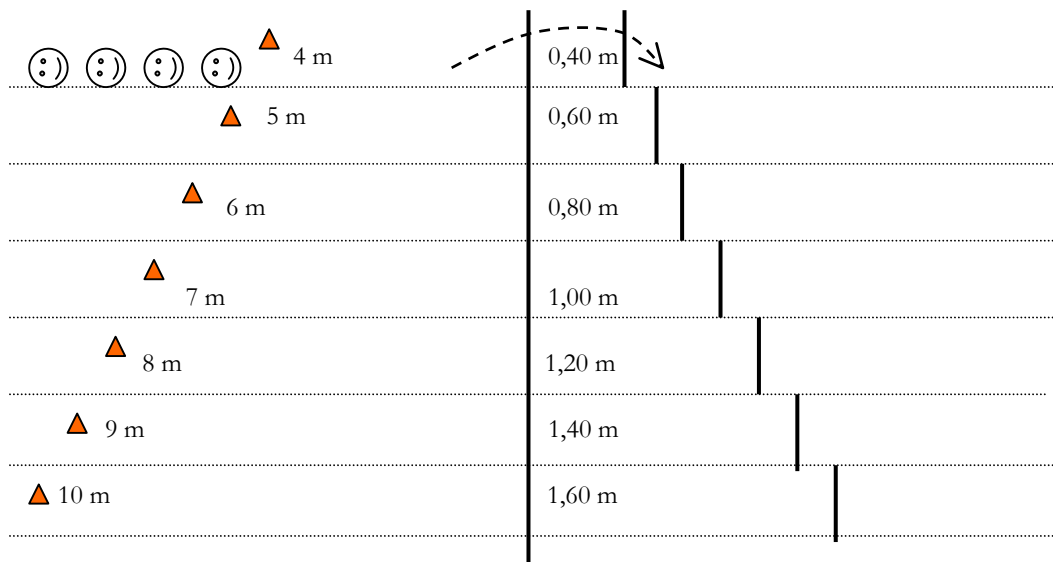
**Recommandations**

Afin de ne pas multiplier les sauts (fatigue), adapter la 1<sup>ère</sup> zone au niveau des élèves (Ex : GS : 0,40 ; CP : 0,60 ; CE1 : 0,80).

Augmenter progressivement la course d'élan (cf. croquis).

**Critère de réussite**

Effectuer le saut le plus long sans "mordre".



**Variables pour faire évoluer la situation**

Espace Placer un obstacle bas dans la zone à franchir, juste derrière la ligne d'appel.

Consigne Limiter le nombre d'essais.

<b>Cycle 2</b>	<b>ATHLETISME</b>	<i>Situation : Sauter</i>
----------------	-------------------	---------------------------

**Acquisitions visées** Prendre une impulsion sur un pied.  
Enchaîner course et saut.

**Matériel** Terrain stabilisé ou herbe (éviter de glisser).  
Une grande corde de 10m tendue en oblique entre 2 poteaux, 2 arbres, ...  
Des repères de couleurs (ruban adhésif) sur cette corde, tous les 50 cm.

**Situation** « **Sauter haut** »

**But**

Prendre une impulsion sur un pied pour sauter haut.

**Organisation**

Groupe de 8 à 12 élèves.

Elèves par 2 : un saute et l'autre compte les "touches" (alternance des rôles).

**Consignes**

S'avancer un bras levé et chercher le dernier repère de couleur que l'on peut atteindre sans sauter, talons au sol. (sur le croquis : 3<sup>ème</sup> repère à partir de la droite).  
Puis sauter pour toucher le plus possible de repères et les compter (sans ou avec élan) (ex : sur le croquis, compter les sauts réussis à partir du 4<sup>ème</sup> repère).

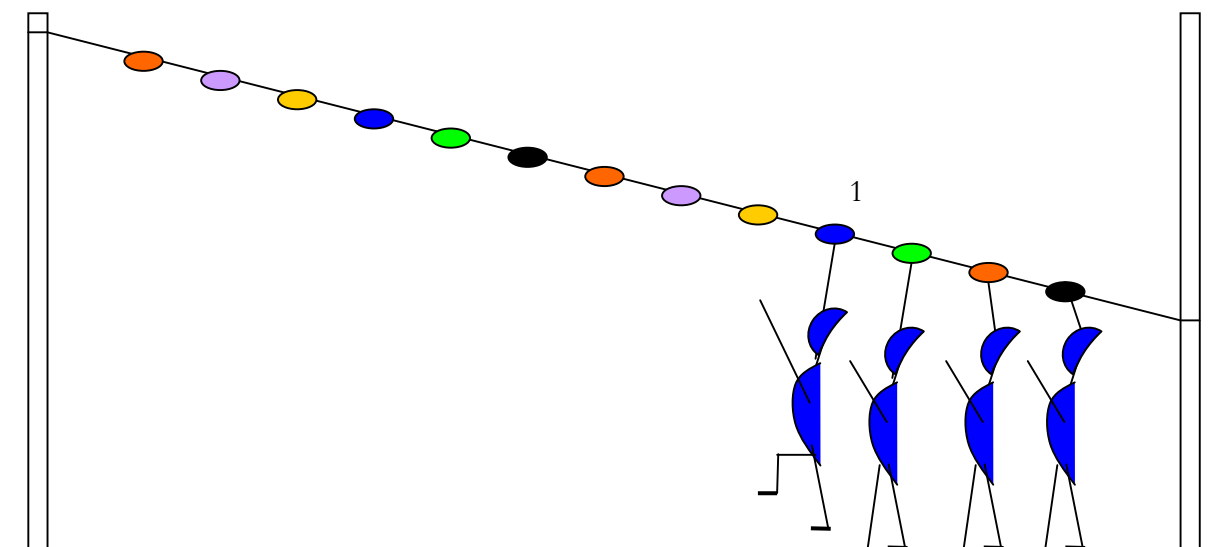
**Recommandations**

Faire un petit échauffement (ex : enchaîner 3 sauts successifs par dessus 1 brique, 2 briques, 3 briques).

Arrêter les sauts après 3 essais non réussis.

**Critère de réussite**

Le nombre de repères touchés en sautant.



**Variables pour faire évoluer la situation**

Espace Sauter sur des tapis de plus en plus épais.  
Sauter par dessus des élastiques de plus en plus hauts.  
Course d'élan : essayer des trajectoires diverses (parallèles, obliques, en courbe, perpendiculaires)