

ATHLE - CYCLE 4



adapter ses départs
à des environs variés

Parcours 30 m + obstacle + lancer de des cibles
horizontales et verticales

Courir lapin

[SR] PS : courir sans s'arrêter 1 min 30
MS : 2 min
GS : 3 min

- Les démenagou

Courir vite

[SR] PS : sans s'arrêter entre 2 pts
MS : A vite pour transporter le + d'obj
GS : en ligne droite le + loin possible
en 5 sec

- zones de couloirs à atteindre en
instant de son couloir
- le premier de la maison de couloirs

Entrée de l'activité

- quand le chat dort les rongeurs dansent
- Le Lapin de la lingerie
- Les lapins de la clairière
- les facteurs
- course à la chasseuse
- l'épouvrier
- la rivière aux crocodiles
- les 4 coins

Courir à un signal sonore ou visuel

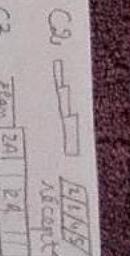
- Qui attrape ?
- La course aux couleurs
- Les petits lutins
- Départs au foulard, au ballon, au son
- Courir vite sur un axe / orienter sa course
- courir en direction de son p'tit
- la course aux galets
- la queue du diable orientée
- la course aux dijets
- démenageurs, lions-garçons
- fin terminer sa course (sans déceler)
- course à la renverse / l'épouvantail
- la course ac hdp

Vers la course de relais

- course aux galets / plots en relais
- le relais aux anneaux / aux cercueils
- Evaluation
- les furets

Cycles 2-3

SAUTER (SR)

C2  élévo. - distanc. - muree 0 0 0 0  ATHLÉ

* course d'élan

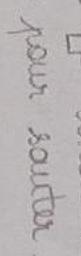
enchaîner course et impulsion sans rupture

→ rhythme: un saute et un observateur frappe le rhythme, accél., décél., régulier

lourdeur et accès^o course de 6 à 8 foulées

(ne pas piétiner,
s'arrêter au
départ de la 2^e)

de la course d'élan

→ l'impulsion →  obstacles bas à franchir 4 foulées - impuls° -  impuls° et élévo pour sauter loin + désq vor l'avant ac sautre d'élan

→ × × × (gf) ○ ○ course d'élan apied pr 0 sautre course
les cerceaux ou 0 pied d'appel ○ lache-pied → triple bond

* traverser la distance d'élan

4 couloirs à enjoyer 9m, 12m, 15m, 18m

* traverser le bon pied d'appel

→ cloche-pied 10m cloche-pied droit, pr 10m gche pr 10m ac le meilleur pied

G

D

G

D

G

D

G

D

G

D

G

D

G

D

G

D

G

D

G

D

G

D

G

D

G

D

G

D

G

D

G

D

G

D

G

D

G

D

G

D

G

D

G

D

G

D

G

D

G

D

G

D

G

D

G

D

2^e

3^e

4^e

5^e

6^e

7^e

8^e

9^e

10^e

11^e

12^e

13^e

14^e

15^e

16^e

17^e

18^e

19^e

20^e

21^e

22^e

23^e

24^e

25^e

26^e

27^e

28^e

29^e

30^e

31^e

32^e

33^e

34^e

35^e

36^e

37^e

38^e

39^e

40^e

41^e

42^e

43^e

44^e

45^e

46^e

47^e

48^e

49^e

50^e

51^e

52^e

53^e

54^e

55^e

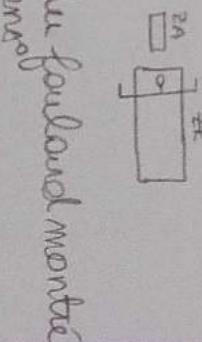
56^e

57^e

58^e

* produire une impulsion vor le ht et l'avant!

→ l'excalier appui sur un plinth + touche le ballon



→ les foulards au bout de l'impuls° donner la coulée du foulard montée par le binôme - Idem lors de la suspension

H

ht

lf

* récognition: arriver sur les 2 pieds de manière équilibrée (obstacle = latte)

→ sauter - rouler: saut récept^o pieds joints rouler de l'avant

→ les 3 zones 2^e murs plinth 10-15 cm pr 000 sauter le ④ 3^e pieds joints pour l'attente

évaluation ① continuité des actes entre la course d'élan et le saut (vor le ht, vor l'avant)

② altitude de l'envol vor le ht ou l'avant

③ performance (rapport de l'avant au temps moyen)

④ l'aboutissement entre prise d'élan et impuls° régularité des 1^{er} et 2nd pieds

d'arrêt, avec acceptation vor le ht et l'avant)

Cycle 3

ATHLÉTISME

- * course de 7^e 8-9 s
- * course de durée 8-15 min
- * course de haies 3-4 haies distantes de 5-7 m
- * course de relais → sur 30m et transmission de relay dans une zone

* lancer élanc-hancer-accompagné

- Echauffement faire monter le rythme cardiaque max 10 min
- { mettre les muscles en ritme d'éveil
 - * course en peloton homog (1min, 1'30, 2', 3') [tirer la même allure]
 - * course en colonne (espace d'1m à convenir peut 1min)
 - * 200m en peloton chronométré par chaque équipe doit se rapprocher du temps

(Entrée) jeux de course (relais/obst)

sauts loin/haut

lancer loin

Echauffement * course en slalom + retour course arrière

* fréquence et amplitude de course = 1 pied entre 2 battements → | | | | | (amplitude)

||||||| (fréquence)

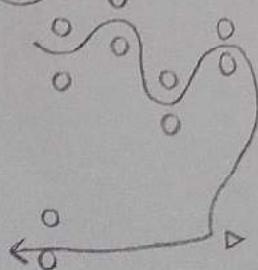
* coordination motrice sur petits bonds

1 pied ds chaque trace → (G) O O O O O (trace = + de sécurité)

sur 1 pied

○ ○ ○ ○ ○ (que des

cerceaux)



SA pour la course

Courir vite course hanquette

course VS la montée

course d'obstacles

course de haies

course en relais

Lancer

vers une cible
lancer à bras camé

lancer en rotat

Lancer

pied d'appel haut en saut

chute arrière

course d'élan

orienté du corps par rapport à l'élastique
choix d'une attache
enchaîner les 3 bonds

* Saut en hauteur (barre ou élastique) pieds : 1 ou 2 * saut en longueur impulsif → 1 pied(s), élanc = 10 foulées * Double bond

Cycle 4

Courir l'arrêt { d'accélération } organiser sa course.

Courir vite /
signal de départ
axe / oriente

Bien terminer
de le relais

(SR) démonageous [0000]

(SR) les fusées (6 sec)

(SR) obj : courir de façon fluide
pétales colorées / les petites bouchons

(SR) obj : lotus (+ la chasse aux trésors // course amener les briques d'orienté)

(SR) obj : signal de départ
(les petits lutins pour échauffer (ac la feu)) défauts aux signaux ou lions-gazelles ou les 3 tapes [x] [] []

(SR) obj : vr le relais La queue du diable orientée (courir en direct de son plot)

(SR) obj : terminer sa course course inversée (à la rencontre)

(SR) obj : vr le relais Le relais aux cerceaux

(SR) évaluer formative

(SR)

Cycle 3

Courir en durée { d'arrêt, contrat de course }

ajuster sa vitesse, régulière

récupération active

ajuster sa foulée à d'autres

(SR)

limône / courir

limône / observation

circuit ok retard avance

M	5
A	20
S	①
N	②
S	③
N	④

10 min de course avance

(SR) évaluer sommative

signal mis les 30sec il faut être de la maison

(SR) obj : déterminer son allure pour s'adapter à la dictée à parcourir
La marguerite → chercher, trouver, tenir ses allures
1 min puis choix → 3 min puis 8 min
coup de sifflet tous les minutes



CM4 cours du collège module course de durée
SR = courir 15 min sans arrêt sur 20x 40 m → abandon
de moy è

29
ATHLÉ

ATHLÉ COURIR LG-TPS

Cycle 3

(SR) parcours de 150 m é en linéaire < dénivelé
fr 10 tour (tour en marchant) ne pas
faire 10 tour < tour en courant) droite d'allure au sein d'un tour

(SA) * déterminer son allure de course

→ La maison

→ la magistrat (80m, 100m, 120, 140...) → selon le temps de course (3, 5, 8, 10)

* courir lentement et régulièrement!

respecter un contrat

→ courir 2 min 30 à 3 reprises en terminant au même endroit (à 5m près)

* moduler ses allures et tenir pour réaliser son projet de course

→ l'entraînement

acutatio-200m

ils mes des stat 000 1^{er} tour : le 1^{er} = 4 pts
2nd tour : le 1^{er} = 2 pts, le 2^{ème} = 1 pt

(économie en début de course, il est utile de les

prendre, sprint à chaque tour, finit la dernière...)

* respiration contrôlée pour augmenter sa performance

* la valise du coureur : enoyer ≠ rythmes respiratoires

courir 15 min la pe donne du jnd° respiratoires que les étudient pour trouver celle qui leur convient le mieux 1 respi 2 acc 1 respi 3 acc 3 acc 2 respi

1 respi longue 2 acc longues

* mettre de course d'une équipe : moduler et tenir ses allures pour y contribuer

→ la liste

demander une liste de 30 noms et un courant de base en base sur

→ les wagons circuit de 60m, 4 balises = 4 tours Valider un tour = 1 seul wagon arrêté moins

courir 10 min et valider le gd nbre de tours

→ vers multivéau ; type relais

* accélérer pour retrouver son allure d'endurance

→ les 4 zones $\frac{\text{acc}}{\text{acc}}$ différencier course rapide et course d'endurance

acc.

acc.

acc.

acc.

acc.

⇒ tout le monde de toute l'école (ou dans la classe) chaînent chacun un contre de X min - ceux qui ont le contrat le élève partant en 1^{er} et ainsi de suite → coup de départ = signal de fin pour tous

recommendative you cannot be oriented

JEUX CO

Les déménageurs → agir vite, reconnaître les difficultés (nord, sud)

c2 + valeurs } → fer des choix rapides
+ refugees } mener une stratégie

Magnituden de la D
poder en que la D

Rompre le commun → s'organiser
à plusieurs

C3 + aller des objets aux ballons et 2 éq ac A et D.

Dans - nant v → o entre de le comprendre ac le ballon paer

C3 s-pairs A  comp b o manquer un pt

→ faire des blets de la
→ l'organiser et, manager, se démarquer

→ se faire des paix

→ e attacante, difensore

lancer des assauts dans un
renouvelé vite + l'air si gd terrain

se organiser pour occuper l'espace

introduce ≠ forms we want (.

C1-2 Balle au fond: idem ms ac les balle sortent du fond pour ...
é recuperées → lancer loin et fort

Le rapport des joueurs de mon équipe de la

~~6-18m~~ camp adverte en bloo

→ volee

refuge, notier (marquage, démarquage)

XXXX
XXX
O Q
a /
+ +

Bond du Ballon // demenageur - spoorer de poste en
as en duifkent refuge

de choix.

caption, the
od elle peut le faire, 1900

for recompence

→ décliner → s'organiser de l'espace pour rapport à
la vie

o o
x x
x x
x x
x x
x o o

Balle avec pionnier → idem

PS LANCER

ATHLÉ

MS LANCER

- * réaliser une gode gâté d'act° → débarrasser-moi de ces souris (// balles bivalentes)

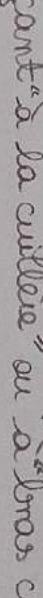
* lancer haut → lancer au-dessus d'un Zbraq

* lancer loin 

* lancer ac précis° → atteindre une cible < à l'int de la cible (cerceau en forme de croissant) sur une cible à 1m du sol 1,50x1,50

* lancer ht, loin, ac précis° → sur un objet ...

GS LANCER → directe chorale et geste efficace

- * lancer précis et fort pour atteindre une cible → chamboule-tout (ac nac de ground)
 - * lancer loin → atteindre une cible en l' lançant "à la cuillère" ou "à bras cassé"
 - * lancer ac précis → atteindre des cibles
 - * lancer loin → le gagne-terrain = traverser le terrain en l' lançant le plus de fois
 - * lancer fort et précis → entre 2 bandes

CYCLE 2 LANCER