

I) DEFINITION

**Athlétisme** : Produire une performance mesurée s'appuyant sur trois verbes d'actions : courir, lancer, sauter

« C'est une activité motrice, sociale, compétitive et réglementée. Elle se pratique dans un milieu terrestre standardisé et demande un fort investissement énergétique qui s'exprime par des techniques gestuelles de type fermées (pas d'incertitude). Elle vise le développement maximum des potentialités physiques, morales de l'athlète et la réalisation, par celui-ci de **performances chiffrables dans le temps et l'espace** afin de permettre des comparaisons avec lui-même et avec les autres. »

II) DOMAINES DE COMPETENCE

MATER	ELEMENTAIRE
Objectif 1 : Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets	Champ d'apprentissage 1 : Produire une performance maximale, mesurée à une échéance donnée

III) LES VERBES D'ACTION ET LEURS VARIABLES SPECIFIQUES

**COURIR :**

- Courir vite sur une courte distance
- Courir vite sur une longue distance
- Courir en franchissant des obstacles
- Courir en relais

**SAUTER :**

- Sauter haut
- Sauter loin

**LANCER :**

- Lancer loin

IV) LES ATTENDUS DE FIN DE CYCLE

Cycle 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir, sauter, lancer de <b>différentes façons</b>, dans des espaces et avec des <b>matériels variés</b>, dans un but précis</li> <li>- Ajuster et <b>enchaîner</b> ses actions et ses <b>déplacements</b> en fonction d'obstacles à franchir ou de la trajectoire d'objets sur lesquels agir</li> </ul>
Cycle 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir, sauter, lancer à des <b>intensités et des durées variables</b> dans des contextes adaptés</li> <li>- Savoir différencier : courir <b>vite</b> et courir <b>longtemps</b>/ lancer <b>loin</b> et lancer <b>précis</b>/ sauter <b>haut</b> et sauter <b>loin</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Accepter de viser une <b>performance mesurée</b> et de se <b>confronter</b> aux autres</li> <li>- Remplir <b>quelques rôles</b> spécifiques</li> </ul> </li> </ul>
Cycle 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser des <b>efforts</b> et <b>enchaîner</b> plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller <b>plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Combiner</b> une course un saut un lancer pour faire la meilleure performance cumulée</li> </ul> </li> <li>- <b>Mesurer</b> et <b>quantifier</b> les performances, les <b>enregistrer</b>, les <b>comparer</b>, les <b>classer</b>, les traduire en <b>représentations graphiques</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assumer les <b>rôles</b> de chronométrateur et d'observateur</li> </ul> </li> </ul>

## V) LES COMPETENCES TRAVAILLEES

<b>Cycle 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices : courir, sauter, lancer</li> <li>- Utiliser sa main d'adresse et son pied d'appel et construire une adresse gestuelle et corporelle bilatérale</li> <li>- Mobiliser de façon optimale ses ressources pour produire des efforts à des intensités variables</li> <li>- Pdt l'action, prendre des repères extérieurs à son corps pour percevoir : espace, temps, durée et effort</li> <li>- Respecter les règles de sécurité édictées par le professeur</li> </ul>
<b>Cycle 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Combiner des actions simples : courir-lancer ; courir-sauter</li> <li>- Mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible dans des activités athlétiques</li> <li>- Utiliser sa vitesse pour aller plus loin, ou plus haut</li> <li>- Rester horizontalement et sans appui en équilibre dans l'eau</li> <li>- Pdt la pratique, prendre des repères extérieurs et sur son corps pr contrôler son déplacement et son effort</li> <li>- Utiliser des outils de mesures simples pour évaluer sa performance</li> <li>- Respecter les règles des activités</li> <li>- Passer par les différents rôles sociaux</li> </ul>

## VI) LES COMPETENCES ATHLETIQUES

Compétences athlétiques : Pour être capable de...	Caractéristiques des élèves	Contenus d'enseignement
<b>Courir vite sur une courte distance (sprint)</b>	Temps de réaction long au départ	→ <b>Réagir</b> vite à un signal de départ
	Course déviée	→ <b>Courir droit</b>
	Ralentissent avant la ligne d'arrivée	→ <b>Passer la ligne d'arrivée sans ralentir</b>
	Appuis bruyants, piétinent, attaquent du pied à plat / talon	→ <b>Pousser vers l'avant</b> avec pied et jambe d'appui
<b>Courir vite sur une longue distance</b>	Partent trop vite et finissent par marcher	→ <b>Évaluer</b> un espace à parcourir ; <b>différencier</b> des allures de course ; <b>choisir</b> une allure de course adaptée à la performance visée
	Méconnaissance des capacités	→ <b>Évaluer</b> ses ressources
<b>Courir vite en franchissant des obstacles</b>	Gardent le regard fixé sur l'obstacle	→ <b>Rythmer</b> sa course sur des appuis réguliers
	S'arrêtent pour SAUTER par-dessus l'obstacle	→ <b>Enchaîner</b> Course / FRANCHISSEMENT
	S'écrasent après l'obstacle	→ <b>Enchaîner</b> FRANCHISSEMENT / Course
<b>Courir vite en relais</b>	Le relayeur regarde derrière car il ne sait pas quand démarrer	→ <b>Réagir</b> à un signal
	Le relayé ralentit ou s'arrête pour transmettre le témoin	→ <b>Construire un espace</b> de transmission ; <b>Se repérer</b> dans un espace de transmission
	Cafouillage désordonnée et chaotique lors de la transmission	→ <b>Donner</b> main droite et <b>tendre</b> main gauche

<b>Sauter loin</b>	Course d'élan TRÈS longue et ralentie	→ Avoir une course d'élan <b>accéléérée</b>
	Piétinent et/ou s'arrêtent avant la zone d'appel	→ Avoir une course d'élan <b>sans rupture</b> ; prendre des <b>repères</b> pour gagner l'espace à impulsion
	Pas d'impulsion mais foulées exagérément longues pour saut	→ <b>Pousser</b> vers le haut et l'avant sur sa jambe d'appui
<b>Sauter haut</b>	Course d'élan ralentie	→ Avoir une course d'élan <b>accéléérée</b>
	Piétinent et/ou s'arrêtent avant la zone d'appel	→ Avoir une course d'élan <b>sans rupture</b>
	Ne montent pas, lèvent les genoux	→ <b>Se grandir</b> au-dessus de sa jambe d'appel
	Sautent de face sans repère	→ <b>Utiliser des repères</b> pour monter haut
<b>Lancer loin</b>	N'utilisent pas l'élan pour lancer plus loin, s'arrêtent	→ Apprendre à enchaîner course / lancer ; à utiliser son pied d'appuis pour déclencher le lancer
	Déséquilibre au moment du lancer (corps cassé en avant, pied arrière levé)	→ <b>Se grandir</b> pour lancer « haut »
	L'engin ne « vole » pas	→ Bien <b>tenir</b> l'engin ; placer engin sur <b>trajectoire</b> parabolique

## VII) LA TRAME DE VARIANCE

### ESPACE

- **L'espace d'évolution** : plus ou moins précis et restreint
- **La taille des zones** : la zone d'élan (sauts, lancers en translation), la zone de prise d'élan (lancers en rotation), la zone d'appel, la zone de réception

### TEMPS

- Le temps comme référence individuelle
- Le temps comme référence collective : courir à plusieurs
- Le temps comme référence de l'opposition : courir plus vite que

### REGLES

- Les droits et devoirs de chaque élève vis-à-vis :
- De soi-même (ex : je ne peux pas partir avant le signal de départ en course de vitesse)
  - Des autres (ex : je ne dois pas gêner les autres en pénétrant dans leur couloir de course)
  - Du matériel (ex : je ne peux lancer la balle à deux mains)
  - De l'espace (ex : je ne peux sortir de telle zone)

### MATERIEL

- La taille et le poids des objets : balles lestées plus ou moins lourdes, balles plus ou moins grosses, petits ou gros engins à lancer, hauteur et largeur des obstacles...
- La forme des objets : balles, ballons, engins (vortex, javelots d'initiation...)
- Le matériel pour chronométrer, mesurer, donner le départ

### ROLES

- Athlète : coureur, sauteur, lanceur
- Chronométreur
- Starter
- Juge (de départ, d'arrivée, de transmission de témoin)
- Collecteur de résultats (temps, distance, nombre de tours...)
- Organisateur

### ACTIVITES SUPPORTS

- Une seule activité sur une séquence
- Des activités multiples sous forme d'ateliers différents
- Le biathlon

### NOMBRE D'ELEVES

- Le nombre de coureurs : courir seul ou en équipe
- Le nombre de juges, chronométreurs
- Le nombre d'athlètes par équipe

Différencier les temps de lancer et les temps de récupération des objets > Travail par vagues

**EN MATERNELLE**

- Des **espaces identifiés** : chaque espace est délimité par des plots
- Des **espaces sécurisés** : écartés les uns des autres ; les lancers s'effectuent dans le même sens ; les réceptions pour les sauts se font sur des tapis de réception ou dans le sable
- Des **espaces encadrés** par les adultes : l'enseignant ou l'ATSEM se positionne sur les espaces qui peuvent présenter un risque (hauteur de saut, lancers avec des distances importantes)
- Des **consignes claires** : utilisation du matériel, but à atteindre pour l'élève, rotations éventuelles sur les différents espaces, récupération du matériel pour les lancers...

## ANNEXES

## DEUX UNITÉS D'APPRENTISSAGE

	UA 1 CYCLE 2		UA 2 CYCLE 3	
Sit.	Compétences	Situations	Compétences	Situations
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A l'issue de la maternelle Courir au moins 15 m en 5 secondes (au moins 3 fois)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• A l'issue du cycle 2 Courir 40 mètres en moins de 8 secondes</li> </ul>	
1	<i>Réagir vite au signal de départ</i>	Lions - Gazelles	<i>Réagir vite au signal de départ</i>	Chameaux / Chamois
2	<i>Courir en ligne droite</i>	La poule et le renard	<i>Au départ, utiliser une position efficace et courir vite</i>	Un bon départ
3	<i>Partir vite et maintenir sa vitesse</i>	La course de vitesse avec zones	<i>Courir en ligne droite</i>	Courir avec des bâtons
4	<i>Arriver sans ralentir</i>	Course à la rencontre	<i>Maintenir sa vitesse</i>	La course aux points
5	<i>Arriver sans ralentir</i>	La zone dangereuse	<i>Maintenir sa vitesse</i>	Course avec zones
6	<i>Réaliser une performance mesurée</i>	La performance	<i>Réaliser une performance mesurée</i>	La performance
Capable de	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Courir 40 mètres en un maximum de 8 secondes</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Courir 50 mètres en un maximum de 9 secondes</li> </ul>	