

# Séquence athlétisme CP/CE1

## Compétences travaillées et évaluées sur la séquence :

	CP	CE1
<b>Courir longtemps</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- se donner un contrat pour courir le plus longtemps possible sans s'arrêter</li><li>- Augmenter progressivement sa distance de course</li><li>- Courir avec un rythme respiratoire calme</li><li>- Courir longtemps à la même allure</li><li>- Accepter de se confronter aux autres</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Connaître sa vitesse de course pour durer</li><li>- Adopter un rythme respiratoire contrôlé</li><li>- Augmenter progressivement sa vitesse de course pour un même temps.</li><li>- Courir en équipe</li><li>- Accepter de se confronter aux autres</li></ul>
<b>Courir vite</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Démarrer le plus vite possible</li><li>- Courir le buste droit</li><li>- Courir très vite jusqu'au signal</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Réagir le plus vite possible à un signal visuel, auditif, tactile</li><li>- Courir droit</li><li>- S'aider de ses bras pour se propulser</li><li>- Continuer à courir après le signal d'arrivée</li></ul>
<b>Course de haies</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Courir et franchir des obstacles en longueur</li><li>- Accélérer après avoir franchi l'obstacle</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Accélérer entre les obstacles</li><li>- S'adapter à l'intervalle régulier entre les obstacles</li><li>- Sauter les obstacles hauts en les rasant</li></ul>
<b>Courir en relais</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- S'organiser à plusieurs et choisir son point de départ</li><li>- Se transmettre un objet de face en courant</li><li>- Se préparer à démarrer</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- savoir démarrer au bon moment et à la bonne allure</li><li>- recevoir le témoin dans son espace arrière</li><li>- transmettre le témoin sans ralentir</li></ul>
<b>Lancer loin</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- lancer sans élan</li><li>- lancer en prenant un élan</li><li>- lancer devant soi</li><li>- lancer à une main</li><li>- lancer à deux mains</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- lancer loin et haut par poussée des jambes</li><li>- Lancer avec le membre inférieur opposé au bras lanceur en appui</li><li>- S'équilibrer après le lancer</li></ul>

Les séances commencent par une évaluation de chaque domaine à l'aide des situations de référence proposées par l'équipe d'EPS 35 :

[http://www.ia35.ac-rennes.fr/jahia/webdav/site/ia35/groups/IA35\\_webmestres/public/EPS/05-elementaire/activites\\_athletiques/activites-athletiques-C2.pdf](http://www.ia35.ac-rennes.fr/jahia/webdav/site/ia35/groups/IA35_webmestres/public/EPS/05-elementaire/activites_athletiques/activites-athletiques-C2.pdf)

## EVALUATION

### Séance 1 : Situation de référence pour la course de longue durée

**45 minutes**

Matériel : fiches de performance, plots, chronomètre, sifflet, stylos

Déroulement :

Les élèves se mettent par deux : un observateur et un coureur

CP : course de 5 minutes

CE1 : choix entre 8 et 12 minutes.

Départs échelonnés en commençant par ceux qui courent 12 minutes.

### Séance 2 : situation de référence pour la course de vitesse

**45 minutes**

Matériel : fiche de performance vitesse, stylos, plots de couleur qui délimitent les zones (+ numérotation des zones pour la prise de notes des observateurs), sifflet, chronomètre

Déroulement :

Les élèves se mettent par deux : un observateur et un coureur.

Chaque coureur a 5 passages.

En 6 secondes, le coureur doit atteindre la zone la plus éloignée possible.

Les observateurs notent à chaque fois le numéro de la zone atteinte.

### Séance 3 : situation de référence pour la course de haies

**45 minutes**

Matériel : fiche de performance haies, stylos, plots de couleur qui délimitent les zones (+ numérotation des zones pour la prise de notes des observateurs), sifflet, chronomètre, obstacles (cordes, haies...).

Déroulement :

Les élèves se mettent par deux : un observateur et un coureur.

Chaque coureur a 5 passages. En 6 secondes, l'élève doit franchir les trois obstacles et atteindre la zone la plus éloignée possible.

Les observateurs notent à chaque fois le numéro de la zone atteinte.

### Séance 4 : situation de référence pour la course en relais

**45 minutes**

Matériel : plots, témoins, sifflet, chronomètre, fiche de performance relais, stylos, dossards.

Déroulement :

Les élèves se mettent par équipe (4). Ils enfilent les dossards d'une même couleur.

C'est l'enseignant qui complètera les fiches.

Suivre les instructions du document EPS 35.

### Séance 5 : situation de référence pour le lancer loin

**45 minutes**

Matériel : balles lestées, plots, lattes au sol, fiche de performance.

Déroulement :

Les élèves se mettent en duo : un observateur, un lanceur.

4 lancers à faire avec et sans élan.

## ENTRAINEMENT

Toutes les séances sont organisées sous forme d'ateliers. Les élèves sont par équipe de 3. Chaque atelier comporte 2 équipes. Un roulement a lieu toutes les 15 minutes afin que chacun passe dans tous les ateliers.

### Séance 1

**Commencer chaque séance par de la course de longue durée de 3 à 5 minutes**

#### Atelier de course de vitesse

Les élèves doivent courir au signal et toucher la main de leur partenaire situé après la ligne d'arrivée (Objectif : ne pas ralentir à l'arrivée).

#### Atelier de lancer

Les élèves lancent contre le mur et la balle doit rebondir le plus loin possible (matérialiser des zones). (Objectif : adapter sa posture pour lancer plus loin).

#### Atelier de relais

Jeu des déménageurs « amélioré » : par équipe, les élèves doivent ramener des objets selon un parcours avec des intermédiaires :

- L'élève 1 rapporte un objet à l'élève 2
- L'élève 2 rapporte cet objet à l'élève 3
- L'élève 3 va placer l'objet dans un cerceau.

On peut varier le nombre des objets ou l'histoire pour motiver les élèves.

### Séance 2

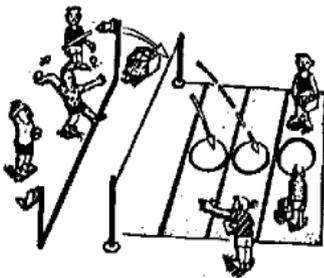
#### Atelier de course de vitesse

Jeu Lion-gazelle : les élèves de l'équipe A se placent derrière ceux de l'équipe B. Au signal, ils doivent tenter de les rattraper avant la ligne d'arrivée.

Varié la distance entre les deux équipes au départ.

Varié les positions de départ (assis, dos à dos...)

#### Atelier de lancer

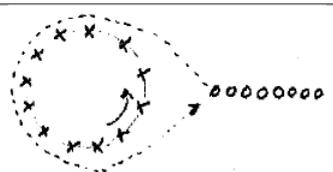


Lancer fort. Par dessus l'élastique pour atteindre des zones numérotées. Variable : la place du lanceur + ou - loin de l'élastique. Adapter le geste au but : choisir sa cible et remplir son contrat.

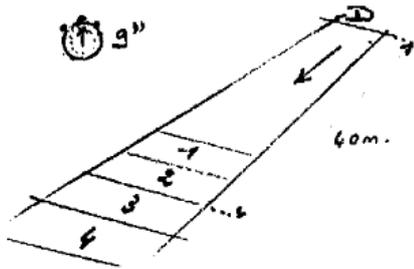
#### Atelier relais

Le ballon chronomètre :

Les A font circuler le ballon de main en main tandis que les B effectuent un relais autour de la ronde. Combien de tours le ballon a-t-il fait durant le temps qu'a mis l'équipe B pour effectuer un relais complet (tous les relayeurs de l'équipe) ? On peut pénaliser les ballons au sol.



Atelier course de vitesse



1 par 1 + juge et 1 chronomètreur qui décompte les secondes lues, à haute voix (décimales cachées pour les petits). Il s'agit de parcourir la plus grande distance possible en un temps donné (6" à 9") pour parvenir dans la zone qui rapporte le plus de points.

Atelier lancer

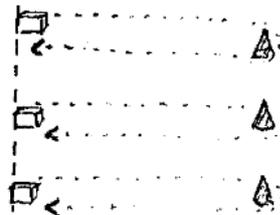


Orienter la trajectoire, adapter la tenue à l'engin.  
"Remplir les caisses" avec des balles lestées, des balles de tennis, des ballons, des anneaux, des objets de masse et de formes différents.

Atelier relais

Relais en aller-retour : aller chercher un objet et le ramener, remplir la caisse.

Variante : "relais habillé – déshabillé" : à chaque voyage, on ramène un élément vestimentaire et on habille le capitaine d'équipe. Idem à l'envers. Prévoir au moins autant d'éléments de costume que de joueurs dans l'équipe (bonnet, gants, chasubles...)



Variante : mettre des dossards sur des cintres (5)