

EPS

Cycle 2

Les activités athlétiques

GS – CP – CE1 – CE2

D'après Sylemma Andrieu
Collection EPS cycle 2

Présentation

Qu'est-ce que l'activité athlétique à l'école élémentaire ? Voici les principales caractéristiques que l'on peut définir :

- c'est une activité qui s'appuie sur les conduites motrices fondamentales de l'espèce humaine dans leur simplicité d'origine : les courses, les sauts et les lancers
- c'est une activité conçue comme un prolongement naturel de la motricité multiforme exprimée dans toute sa diversité par le jeune enfant
- c'est une activité qui sollicite sans cesse les capacités d'adaptation de l'enfant, qui laisse une large part à sa créativité dans une pratique attrayante et motivante

Or, d'une façon paradoxale, il semble que les possibilités éducatives offertes par cette activité de base ne soient pas toujours utilisées à l'école. Le mot « athlétisme » effraie un peu, car dans l'idée que s'en font beaucoup d'enseignants, il est entouré d'une pseudo-technicité qu'il convient de démythifier.

Objectifs

- Améliorer les capacités motrices :
 - courir
 - sauter
 - lancer
- Améliorer les structures de coordination dynamique générale :
 - équilibration
 - facteurs d'exécution
- Améliorer les structures perceptives :
 - adaptation spatio-temporelle
 - rythme
 - trajectoire
- Favoriser l'insertion de l'enfant dans le milieu social

Démarche

- Une pratique attrayante et motivante

Ne rebutons pas les enfants en leur faisant pratiquer si jeunes un athlétisme d'adultes. L'activité athlétique est, par nature, riche et variée, ne la rendons pas

pauvre et monotone. Pour ce faire, il convient de découvrir l'athlétisme à travers des parcours multiples, des ateliers diversifiés, des formes jouées et des jeux collectifs. C'est ce à quoi s'emploient les séances proposées.

- Démarche pédagogique

Pour chaque séance :

- partir de l'enfant qui joue avec son corps dans un milieu stimulant où il s'approprie le réel
- dans un deuxième temps, enrichir ses réponses motrices en le plongeant dans un milieu modifié, aménagé à certaines fins, ou en l'amenant à imiter les meilleures réponses
- en troisième lieu, grâce aux progrès effectués, placer l'enfant dans un milieu plus codifié, mais attrayant, où son activité doit s'exprimer avec plus de maîtrise.

En partant du geste naturel et spontané de l'enfant, améliorer ses réponses motrices à des activités à caractère plus codifié :

- course de vitesse
- course relais
- course d'obstacles
- course longue
- saut en longueur, en hauteur
- multi-bonds
- lancer léger ou lourd

Évaluation des compétences

- **Compétences générales**

- Construire un projet d'action individuel adapté à ses possibilités
- Mesurer et apprécier les effets de son activité :
 - en appréhendant les notions relatives à l'espace et au temps
 - en prenant conscience de ses capacités
 - en évaluant ses performances
- Respecter les règles de fonctionnement et de sécurité

- **Compétences spécifiques**

- Réaliser une performance mesurée :
 - mettant en jeu des actions motrices variées, caractérisées par leur force, leur vitesse : sauter, lancer, courir
 - dans des espaces divers et avec des matériels variés
 - dans des types d'efforts variés

- **Compétences opérationnelles**

- Pour les courses :
 - courir le plus vite possible sur une distance de 30 mètres
 - réagir immédiatement à un signal sonore de départ de course
 - terminer une course de 30 mètres sans ralentir
 - courir en ligne droite sur 30 mètres sans sortir du couloir matérialisé
 - courir vite sur 30 mètres en franchissant 4 obstacles espacés régulièrement, avec un nombre régulier d'appuis entre les obstacles
 - en fin de course, transmettre un témoin à un partenaire sans le faire tomber
 - courir 5 minutes en respectant une allure modérée de 25 secondes aux 50 mètres
 - courir 10 minutes, sans marcher ni s'arrêter, à sa propre allure modérée
- Pour les sauts :
 - sauter le plus loin possible, à pieds joints, sans élan
 - sauter le plus loin possible avec un appel d'un pied, après une prise d'élan de 8 mètres
 - sauter le plus loin possible en enchaînant 3 bonds successifs « libres »
 - sauter le plus haut possible à pieds joints sans élan
 - sauter le plus haut possible, avec un appel d'un pied

➤ Pour les lancers :

- lancer, le plus loin possible, une balle légère, à « bras cassé »
- lancer un cerceau, le plus loin possible, en respectant une zone matérialisée pour le lancer
- lancer, le plus loin possible, un médecine-ball, à 2 mains