

## S3/4/5 - Entraînements

Activités athlétiques

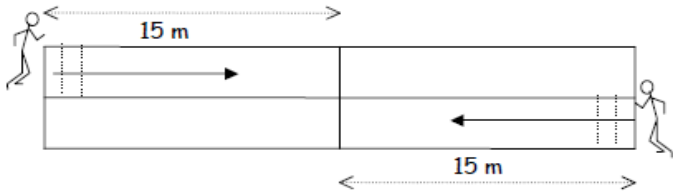
CM2

Objectif(s)	Déroulement de la séance	Matériel
<p>1h</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ s'entraîner en vue d'améliorer ses performances</li> <li>■ s'engager dans un contrat</li> <li>■ terminer sa course</li> <li>■ réagir à un signal de départ</li> <li>■ améliorer le geste de lancer (bras cassé, rotation du bras)</li> </ul>	<p>☺ <b>Échauffement</b> : 5 min</p> <p>→ proposer à des élèves de mener l'échauffement, en rappelant qu'il faut faire appel à toutes les parties du corps et qu'il doit être progressif</p> <p>☺ <b>Mise en activité</b> : 40min</p> <p>→ par groupes de 7 (un groupe par atelier)</p> <p>→ activité de lancer :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* but : lancer en bras cassé et en rotation du bras</li> <li>* but : lancer le plus loin possible</li> </ul> <p>→ activité de course :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* but : terminer sa course</li> <li>* but : réagir à un signal donné</li> </ul> <p>☺ <b>Retour sur la séance</b> : 10min – collectif, oral</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- des plots</li> <li>- des sifflets</li> <li>- un décimètre</li> <li>- des barres en plastiques</li> <li>- des balles de tennis</li> <li>- des objets de lancer de poids différents</li> </ul>

**Bilan :**

CYCLE 3	COURSE	TERMINER SA COURSE	Franchir la ligne en pleine vitesse.	NIVEAU 1	X
				NIVEAU 2	
				NIVEAU 3	

## Activité de lancer 1

LE DUEL	
DISPOSITIF	
	
<p><b>Matériel:</b> 2 couloirs de 30 m de longueur. Une ligne tracée à 15 m</p>	
<p><b>Organisation de la classe:</b> 2 groupes placés au départ d'un couloir.</p>	
CONSIGNES	
<p><b>Au coup de sifflet, atteindre la ligne médiane avant son adversaire pour marquer 1 point.</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• rester dans son couloir.</li> <li>• Compter les points par équipe.</li> <li>• Pour la revanche : le perdant avance d'1 m sa ligne de départ.</li> </ul>	
RELANCE	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modifier les distances de course.</li> </ul>	

### Organisation

- Les élèves se mettent par rangée derrière une ligne. Ils possèdent tous une balle de tennis. Les deux premiers élèves doivent lancer le plus loin possible leur balle en adoptant la position du bras cassé puis de la rotation du bras.

### Matériel :

- une balle de tennis par personne
- des barres pour délimiter les zones de lancer

### Consigne :

Vous allez vous mettre derrière la ligne par rangée de 2 et lancer pendant 5 minutes à la manière de votre camarade.

### Critères de réussite :

- lancer à bras cassé et de profil
- lancer par rotation du bras

CYCLE 3	COURSE	RÉAGIR À UN SIGNAL	Mettre le poids du corps sur la jambe avant et avoir les jambes fléchies	NIVEAU 1	X
				NIVEAU 2	
				NIVEAU 3	

## Activité de lancer 2

### Dispositif :

- 1 zone de lancer

### Matériel :

- des objets à lancer de poids différents

### Organisation :

Les élèves sont par rangée derrière une ligne. Ils choisissent des objets de poids différents qu'ils doivent lancer le plus loin possible.

### Consigne :

choisir un objet dans la caisse avec lequel il faudra lancer le plus loin possible. Deux juges pointent à l'aide d'un plot l'endroit où est tombé l'objet.

<b>LES 3 TAPES</b>	
<b>DISPOSITIF</b>	
<p>Une zone de départ matérialisée au sol par une ligne. Une zone d'arrivée</p> <p><b>Organisation de la classe:</b> La classe est divisée en groupes de 2, les élèves sont face à face</p>	
<b>CONSIGNES</b>	
<p><b>B tape 3 fois dans la main de A, à la 3ème tape, B s'enfuit. A doit le rattraper avant le repère situé à 10-15m.</b></p>	
<p>B doit courir droit. A : Si je rattrape B, je marque 1 point. B : Si je ne suis pas rattrapé, je marque 1 point. Le premier qui marque 5 points a gagné</p>	
<b>RELANCES</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Par équipes face à face.</li> <li>• Le pied arrière de A est en appui sur un élément fixe (starting-block, lice, mur...)</li> </ul>	