



- Inspection de l'Education Nationale de Vichy 1 -



Athlétisme au cycle 1

Quelques situations de référence

RAPPEL : Si les activités athlétiques sont ici traitées à travers 8 situations seulement, il est évident que chacune d'elles doit faire l'objet de plusieurs séances (4 à 6 environ), et ce pour que l'élève s'exerce et stabilise sa performance.
Ce n'est qu'au terme de ces différents essais qu'une évaluation terminale pourra être envisagée (situation 9).

Situation 1 : Attention au loup !



Le jeu

COURIR VITE

But

Courir assez vite pour ne pas se faire attraper.

Organisation

Les élèves incarnent des moutons. Les bergeries sont matérialisées par des cerceaux éparpillés au sol (autant de cerceaux que d'élèves) ou des cercles tracés à la craie. Un cerceau (ou un cercle) plus grand représente la tanière du loup, dont le rôle est tenu par l'enseignant.

Déroulement

Chaque mouton attend dans sa bergerie le signal du maître pour se promener dans la forêt. Ils questionnent le loup pour savoir quand il quittera sa tanière. Dès que le loup sort, les moutons courent vers leur bergerie pour lui échapper.

Le jeu peut se dérouler avec toute la classe ou en demi-classe.

NB : le nombre d'essais dépend de la fatigue et de la motivation des enfants et de l'espace du jeu (distance à couvrir).

Variables

- modifier les distances ou le type de signal.
- permettre à l'enfant de regagner la bergerie d'un autre mouton.
- avoir une bergerie de moins que de moutons.



Les compétences

Compétences spécifiques

- réagir à un signal.
- courir.

Compétences transversales

- agir, réagir.
- comprendre et respecter la règle.
- adapter son comportement.
- parler, poser des questions, expliquer sa stratégie.
- reconnaître sa bergerie.

Principes d'action

- s'orienter dans l'espace.
- réagir à un signal pour courir vite.
- prendre des informations visuelles pour regagner sa bergerie et éviter les autres enfants.

Rôles du maître

- placer les cerceaux (ou dessiner les cercles).
- animer le jeu (en étant ou non le loup).
- faire parler les enfants pendant et après le jeu.
- organiser l'évaluation.

Consigne : « Au signal du maître, tu sors de ta maison et tu te promènes dans la forêt pendant que le loup dort. Tu l'interroges sur ses intentions : « Loup, que fais-tu ? » Quand il annonce sa sortie, tu cours vite dans ta maison. »

Situation 2 : Les cônes



Le jeu

COURIR VITE

But

Rapporter dans son camp le plus de cônes possible en un temps limité.

Organisation

Tracer sur le sol des couloirs parallèles (environ 5 mètres de long sur 2 mètres de large). Chaque couloir comporte à l'une de ses extrémités un carton vide et à l'autre 5 ou 6 cônes. Les élèves jouent individuellement ou en équipe : deux ou trois enfants par couloir comptabilisent les cônes rapportés.

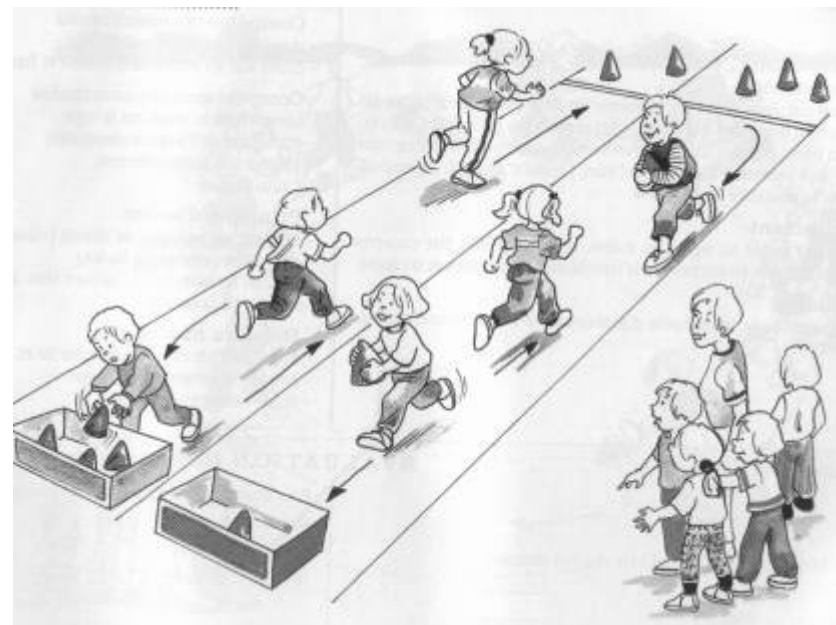
Si les élèves sont trop nombreux pour passer tous en même temps, on peut désigner, pour chaque coureur, un observateur chargé de veiller au respect de la consigne et au comptage pour l'évaluation.

Déroulement

Au signal de l'enseignant les enfants courent chercher les cônes un par un. Ils doivent faire le maximum d'aller-retour en 15 secondes. Ne pas dépasser cette durée (au-delà l'enfant est en résistance, c'est-à-dire qu'il se fatigue et récupère moins vite).

Variables

- jouer sur la forme des objets à transporter,
- changer la distance et la durée (attention, ne pas dépasser les 15 secondes).



Les compétences

Compétences spécifiques

- réagir au signal de départ,
- courir vite.

Compétences transversales

- comprendre et respecter la règle,
- parler, expliquer, évaluer.

Principes d'action

- réagir à un signal pour courir vite,
- courir droit,
- jouer sur ses appuis afin d'effectuer des demi-tours rapides.

Rôles du maître

- installer l'atelier,
- transmettre la consigne,
- faire parler les enfants pendant et après le jeu,
- organiser l'évaluation.

Consigne : « Au signal, tu cours chercher un cône pour le rapporter dans ta réserve, puis tu repars en chercher un autre et ce, jusqu'au signal de fin de jeu. »

Situation 3 : Les petits chevaux



Le jeu

FRANCHIR DES OBSTACLES

But

Franchir des obstacles en courant aussi vite que possible.

Organisation

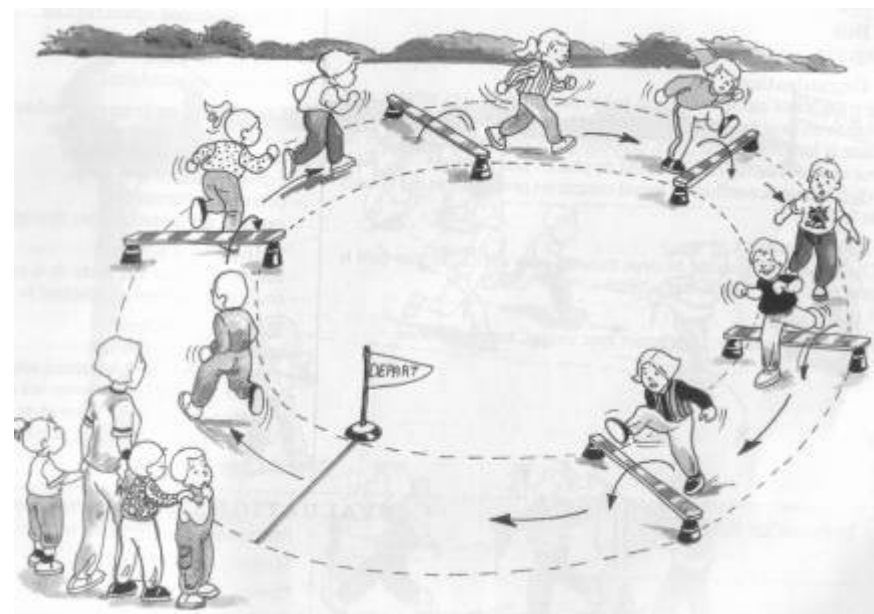
Un couloir circulaire de 25 ou 30 mètres environ est matérialisé au sol. Les haies sont disposées à la hauteur des genoux des enfants. Le jeu s'organise en petits groupes sous la surveillance du maître. La distance entre les haies doit permettre d'enchaîner l'élan, l'appel d'un pied, le franchissement et la poursuite de la course.

Déroulement

Le départ est donné au signal du maître. La distance doit être couverte le plus vite possible en enchaînant le franchissement de haies et la course.

Variables

Passer d'une course individuelle d'entraînement à une compétition un contre un.



Les compétences

Compétences spécifiques

- réagir à un signal.
- courir vite en enchaînant course et franchissement de haies.

Compétences transversales

- comprendre et respecter la règle.
- manifester de l'aisance corporelle.
- adapter son comportement.
- s'auto-évaluer.

Principes d'action

- savoir réagir au signal de départ (visuel ou sonore),
- courir vite (allonger la foulée),
- franchir les haies en enchaînant élan, appel d'un pied, franchissement, poursuite de la course.

Rôles du maître

- Matérialiser le circuit, placer les haies,
- animer, commenter, interroger,
- faire évaluer.

Consignes :

- 1 - « Fais seul un tour de circuit le plus vite possible. »
- 2 - « Essaie d'aller plus vite que ton copain. »

Situation 4 : La chasse aux trésors



Le jeu

COURIR LONGTEMPS

But

Organiser son effort pour courir longtemps.

Organisation

Le trajet, tracé par le maître, est balisé par des plots. Les enfants sont répartis en deux groupes, les coureurs et les observateurs qui, placés sur toute la longueur du parcours, proposent aux coureurs passant près de leur cône des bandelettes (trésors) de plus en plus longues.

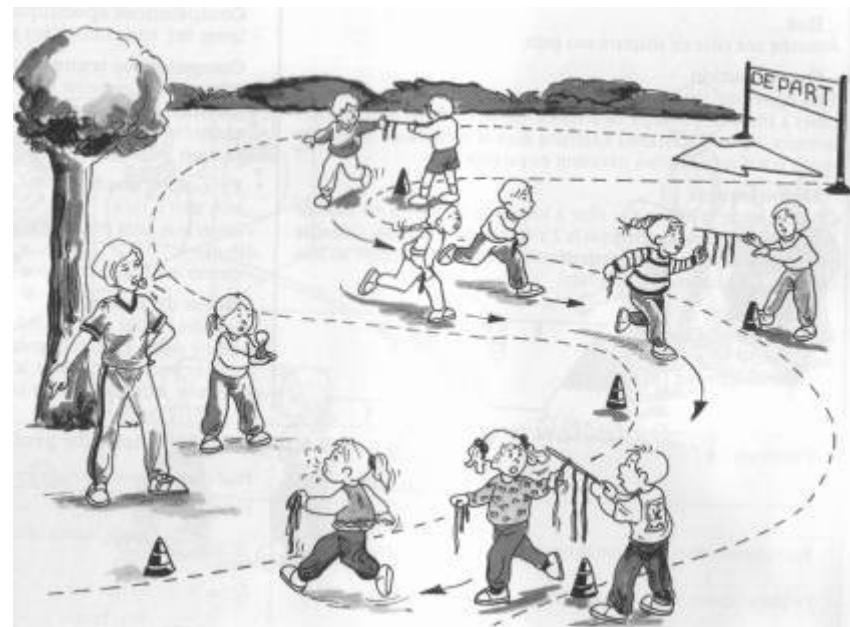
NB. Étalonner le parcours en tenant compte les performances des enfants de la classe.

Déroulement

Chaque coureur dispose de deux minutes pour aller aussi loin qu'il le peut et ramener le plus long « trésor ».

Variables

Faire courir sur terrain plat, terrain avec virages, terrain vallonné.



Les compétences

Compétences spécifiques

- courir longtemps.
- maîtriser son allure.
- connaître ses possibilités.

Compétences transversales

- comprendre et respecter la règle.
- parcourir un itinéraire simple.
- exprimer l'espace et le temps.
- coder ses performances.
- exprimer ses sensations, ses stratégies.

Principes d'action

- adapter sa vitesse à la durée de la course.
- courir régulièrement en adaptant sa respiration pour courir longtemps.

Rôles du maître

- accompagner les coureurs.
- prévoir matériel et observateurs pour permettre l'évaluation.
- gérer le temps et en informer les coureurs pour les aider à prendre conscience du temps qui passe et de la nécessité de gérer son effort.
- faire parler après la séance : sensations, stratégies, progrès intentions.

Consignes :

Au coureur : « Tu cours pendant 2 minutes et tu essaies d'aller le plus loin possible pour avoir le plus long trésor. »

A l'observateur : « Tu donnes une bandelette (le trésor) au coureur qui arrive près de toi. »

Situation 5 : Les clowns



Le jeu

LANCER LOIN

But

Atteindre une cible en adaptant son geste.

Organisation

Trois figures de clowns fixées verticalement côte à côte constituent les cibles à atteindre, par degré de distance. Un atelier de six enfants (trois lanceurs, trois observateurs) s'entraîne sous la surveillance du maître, tandis que d'autres ateliers travaillent en parallèle.

Déroulement

On peut lancer la balle sur la cible 2 lorsque la première a été touchée trois fois, sur la troisième lorsque la 2 a été touchée trois fois. L'élève se place face à la cible avec les pieds décalés (le pied avant opposé au bras lanceur). Cinq essais sont autorisés.

Variables

- jouer sur les distances,
- changer les objets à lancer,
- lancer des comètes (en plein air).

Les compétences

Compétences spécifiques

- lancer fort, loin : adapter son geste à l'engin, à la cible.

Compétences transversales

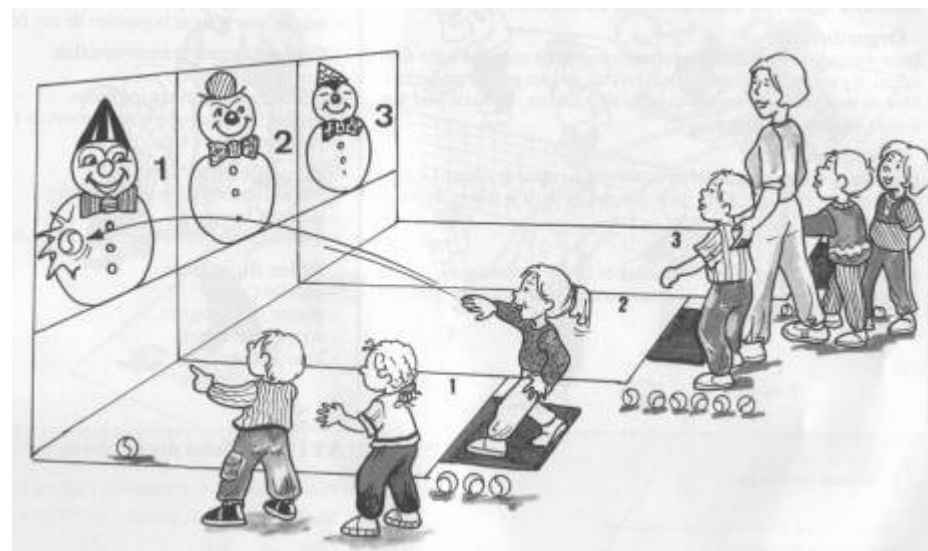
- comprendre et respecter la règle,
- manifester de l'aisance corporelle,
- adapter son comportement,
- observer, interroger, verbaliser, argumenter.

Principes d'action

- bien tenir la balle,
- lancer bras cassé (même si toutes les formes doivent être acceptées au début),
- donner une bonne trajectoire (30° à 45° vers le haut).

Rôles du maître

- installer l'atelier (rôle possible de l'ATSEM),
- définir règles, rôles, consignes, critères de réussite,
- animer, encourager, valider, aider à observer, à évaluer, faire parler, expliquer, justifier (après la séance).



Consignes :

Au lanceur : « Tu lances 5 balles depuis la zone 1 ; si tu atteins le clown au moins 3 fois, tu peux essayer depuis la zone 2 et puis de la zone 3. »

A l'observateur : « Regarde si la balle touche le clown. »

Situation 6 : Derrière le rideau



Le jeu

LANCER HAUT

But

Maîtriser le lancer pour passer au-dessus d'un obstacle.

Organisation

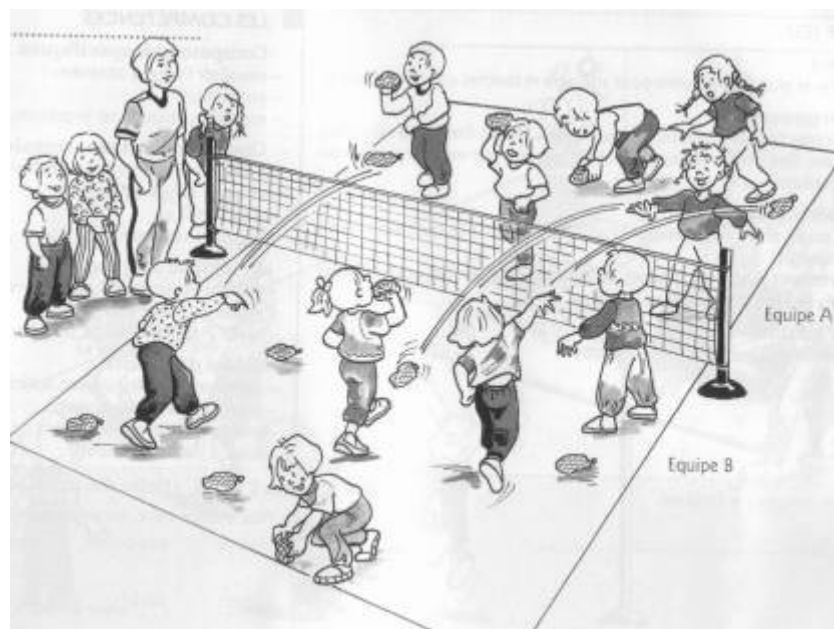
Deux équipes de cinq enfants sont constituées de part et d'autre d'un rideau. Il y a autant de « souris » que d'enfants. Le plus grand nombre possible de souris doit être envoyé dans le camp adverse. La classe peut être divisée en deux fois deux équipes.

Déroulement

Les souris sont disposées au sol préalablement au signal de départ. L'équipe qui gagne est celle qui, après deux minutes de jeu a le moins de souris chez elle.

Variation

Passer d'un jeu collectif et fonctionnel de lancer au-dessus de... à une activité de lancer individuel avec zones matérialisées pour juger de sa performance (cf. Le clown).



Les compétences

Compétences spécifiques

- lancer au-dessus d'un obstacle,
- adapter son geste et la position de son corps à la situation.

Compétences transversales

- jouer avec les autres,
- manifester de l'aisance corporelle,
- adapter son comportement au projet de l'équipe,
- verbaliser, argumenter.

Principes d'action

- choisir la bonne technique de lancer,
- la bonne trajectoire,
- le meilleur positionnement et la bonne distance par rapport au rideau.

Rôles du maître

- installer l'atelier,
- donner les consignes,
- animer, faire parler,
- aider à l'évaluation.

Consigne : « Tu lances de l'autre côté du rideau toutes les souris (sac de graines ou balle de chiffon) qui sont dans ta maison. »

Situation 7 : Les puces



Le jeu

SAUTER HAUT

But

Sauter le plus haut possible pour atteindre et toucher une série d'objets.

Organisation

Les cibles (papiers, ballons, cloche, foulard...) sont fixées à des hauteurs variées. Des plinths et des trampolines peuvent être mis à la disposition des enfants.

Déroulement

Les essais doivent être multipliés aussi souvent qu'il le faut pour obtenir un résultat.

Les enfants jouent par groupes de 5 ou 6 tandis que des ateliers moins actifs peuvent être organisés en même temps.

Variables

Faire varier la nature du sol, de l'appel.

Les compétences

Compétences spécifiques

- visualiser l'objet à atteindre,
- sauter haut,
- enchaîner, coordonner impulsion, saut, lever les bras.

Compétences transversales

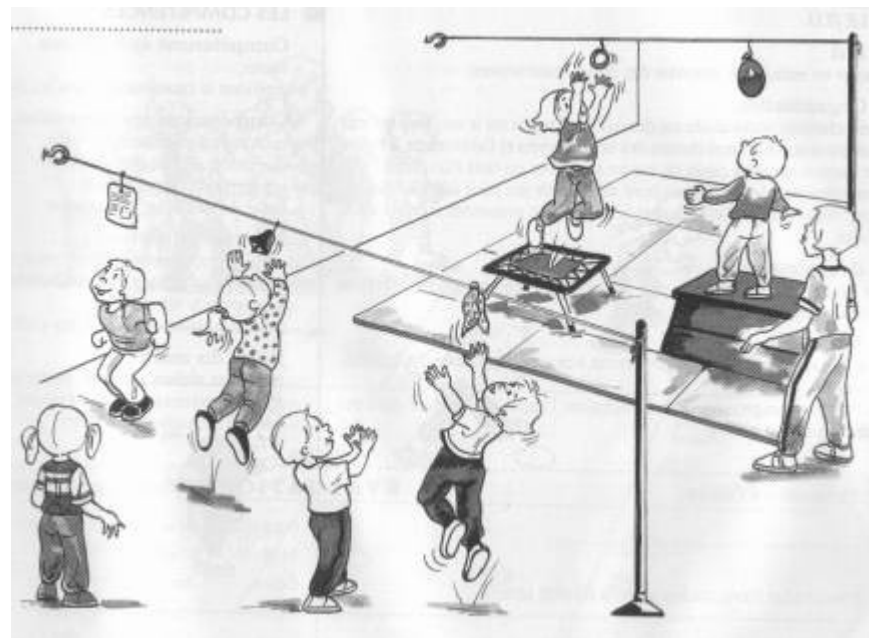
- faire preuve de constance, multiplier les essais,
- se situer dans l'espace,
- s'auto-évaluer,
- organiser son propos.

Principes d'action

- coordonner impulsion, saut et lever de bras,
- visualiser l'objet à atteindre,
- sentir l'intérêt de fléchir pour bondir.

Rôles du maître

- organiser, installer, animer, solliciter,
- accompagner par le langage,
- mettre en évidence les façons de faire,
- aider à l'auto-évaluation.



Consigne : « Saute plusieurs fois pour toucher les ballons, les foulards, les cloches, les grelots, »

Situation 8 : Les chemins des kangourous



Le jeu

SAUTER LOIN

But

Sauter en essayant d'atteindre des zones matérialisées.

Organisation

Trois chemins, matérialisés par des pas, sont tracés sur le sol. Trois enfants suivent successivement chacun des trois chemins et franchissent la rivière en sautant sur deux pieds ou sur un seul, avec ou sans élan, tandis que trois observateurs restent au bord de l'aire de jeu pour aider à l'évaluation. Atelier en tutelle : d'autres activités sont proposées au reste de la classe.

Déroulement

Le départ se fait après une course et un élan, en enchaînant bonds et multibonds.

Variables

- faire passer l'enfant de ce qu'il réussit à ce qu'il ne maîtrise pas (apprentissage).
- l'amener progressivement à enchaîner l'appel sur un pied puis des rebonds sur un pied.

Les compétences

Compétences spécifiques

- sauter,
- améliorer la coordination dans les sauts.

Compétences transversales

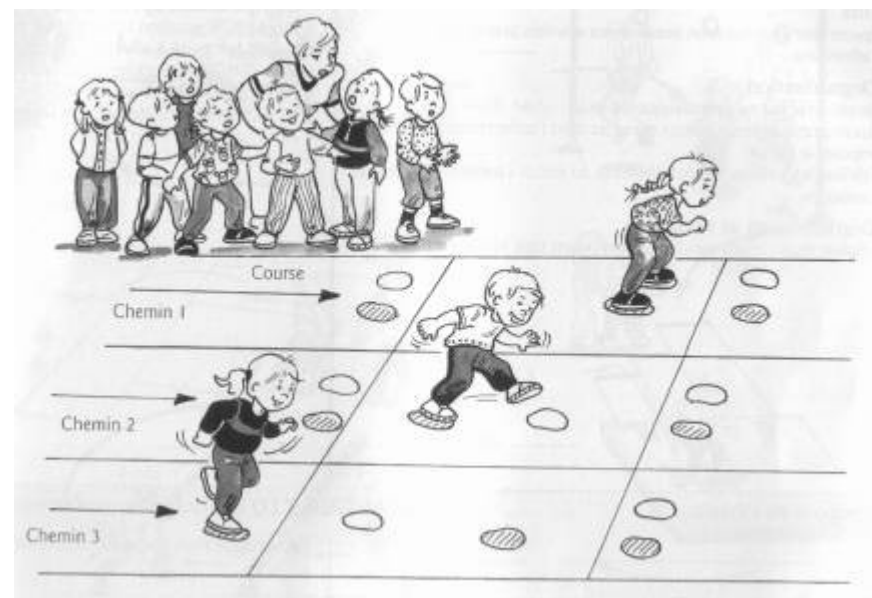
- comprendre et respecter la règle,
- manifester de l'aisance corporelle,
- adapter son comportement,
- observer, verbaliser, argumenter.

Principes d'action

- réussir l'enchaînement de plusieurs sauts,
- passer de sauts sans élan sur 2 pieds à des sauts avec élan sur 1 pied,
- augmenter la vitesse d'élan,
- trouver la trajectoire idéale des « vols ».

Rôles du maître

- mettre les ateliers en place, passer les consignes,
- animer, encourager, aider à évaluer,
- faire parler, expliquer, justifier.



Consigne : « Tu franchis la rivière plusieurs fois en posant tes pieds sur les pieds dessinés sur chacun des trois chemins. Quand tu as essayé de nombreuses fois, tu dois dire le chemin que tu préfères. »

Situation 9 : Les jeux olympiques



Le jeu

ENCHAINER DES ACTIONS

But

Proposer une récapitulation des diverses activités pratiquées en athlétisme.

Organisation

Comme on le fait en gymnastique on peut :

- laisser pratiquer les différents exercices dans l'ordre choisi par l'enfant,
- imposer le circuit,
- fidéliser les enfants sur des éléments du circuit (ateliers) et organiser les rotations.

Déroulement et variables

Enchaîner trois circuits parallèles comportant trois niveaux différents.

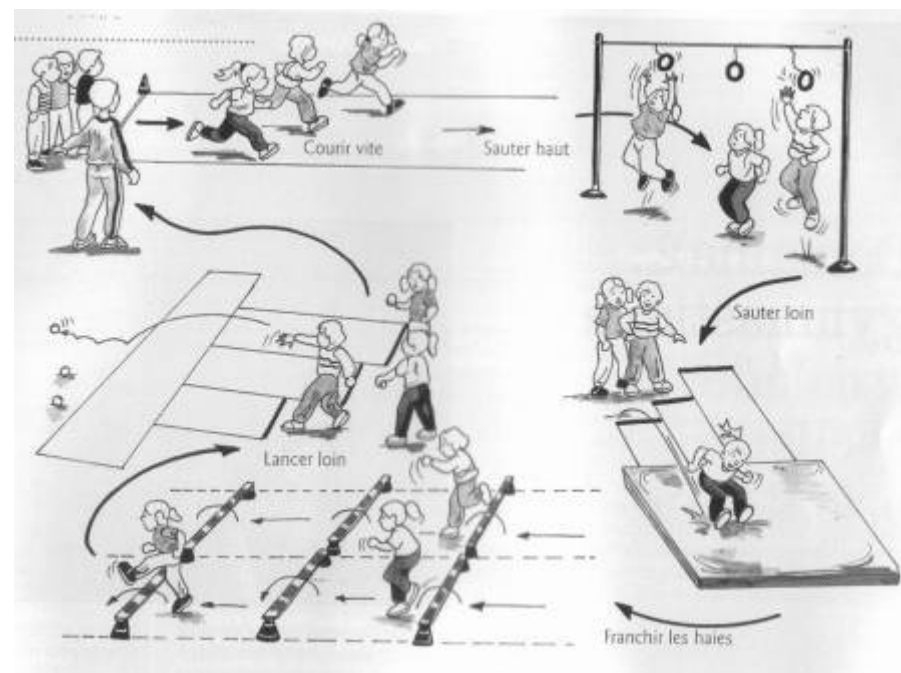
Les compétences

Compétences spécifiques

Il s'agit d'une situation finale globale de réinvestissement des acquis. L'enfant est invité à effectuer plusieurs fois le circuit en essayant de réaliser dans chaque atelier la meilleure performance.

Il essaie de réaliser chacun d'eux :

- en courant le plus vite possible,
- en lançant le plus loin possible,
- en sautant le plus loin possible,
- en sautant le plus haut possible.



Consigne : « Effectue le circuit (ou des bouts de circuit) en courant le plus vite possible, en lançant le plus loin possible, en sautant le plus loin et le plus haut possible. »

EVALUATION : fiche de l'élève



Après la dernière séance de chaque situation, l'élève colorie la case correspondante.



<u>Situation 1</u> : Attention au loup !	Le loup ne m'a jamais attrapé.	Le loup m'a attrapé une seule fois.	Le loup m'a attrapé plusieurs fois.
<u>Situation 2</u> : Les cônes	J'ai rapporté beaucoup de cônes.	J'ai rapporté quelques cônes.	J'ai rapporté peu de cônes.
<u>Situation 3</u> : Les petits chevaux	Je cours sans m'arrêter.	Je m'arrête peu devant la haie.	Je m'arrête longtemps devant la haie.
<u>Situation 4</u> : La chasse aux trésors	Je rapporte de grands trésors.	Je rapporte des trésors moyens.	Je rapporte de petits trésors.
<u>Situation 5</u> : Les clowns	J'ai eu le plus de succès depuis la zone 3.	J'ai eu le plus de succès depuis la zone 2.	J'ai eu le plus de succès depuis la zone 1.
<u>Situation 6</u> : Derrière le rideau	Mon équipe a envoyé le plus de souris.	Mon équipe est à égalité avec l'autre équipe.	Mon équipe a envoyé le moins de souris.
<u>Situation 7</u> : Les puces	J'ai touché tous les objets.	Je n'ai pas touché tous les objets.	J'ai touché aucun objet.
<u>Situation 8</u> : Les chemins des kangourous	Je réussis bien à mettre mes pieds sur le chemin.	Je n'arrive pas toujours à placer mes pieds.	Je mets toujours mes pieds hors du chemin.