



Préparation de la rencontre d'athlétisme au cycle 1

Les activités de course, de saut et de lancer

Des formes jouées aux activités codifiées de l'athlétisme

Des jeux et situations à adapter aux capacités des élèves de l'école maternelle.

Une démarche d'appropriation personnelle pour une meilleure connaissance de soi et le désir d'apporter son maximum au service du collectif.

Il s'agit de créer des conditions qui permettront aux élèves :

- de développer des réponses motrices adaptées et concrètement mesurées,
- de construire des repères d'espace et de temps concrets pour organiser ses actions,
- de comprendre le concept de performance comme outil d'auto évaluation positive pour mieux réguler ses actions,
- de favoriser la prise de conscience de son propre potentiel avec ses points forts et ses limites : mieux se connaître,
- de développer le concept d'effort collectif par l'identité de groupe ou d'équipe.

Une démarche en plusieurs étapes inscrites dans la durée :

1. Une phase d'exploration à partir de jeux à thèmes.
2. Une phase de repérage des premières performances individuelles par des situations-jeux à résultats collectifs. Les prises de performances sont réalisées et matérialisées par l'enseignant et/ou les élèves à l'aide de repères visuels et un système de pointage par gommettes ou points de couleur sur fiches ou tableau, ou bien par capitalisation d'objets par équipes (pions, blocs logiques, balles ...)
3. Une phase de développement des capacités motrices avec des situations orientées par des objectifs d'apprentissage ciblés.
4. Une phase d'évaluation individuelle sous forme de rencontre pour valoriser les efforts et les progrès.

Une exploitation en classe des séances EPS pour conscientiser les démarches et les apprentissages par le langage d'évocation à partir des outils de travail ou des représentations des situations (dessins, croquis, photos numériques, ...)

ACTIVITES DE COURSE

1. Phase d'exploration : des jeux pour courir en ordre dispersé, en rond ou en slalom, droit, vite et droit.

Savoirs visés :

- identifier le but à atteindre, et/ou la cible ;
- identifier l'espace de jeu et la contrainte des règles ;
- utiliser les actions élémentaires (courir, réagir à des signaux, s'équilibrer et/ou utiliser les déséquilibres)

Le sorcier

Un joueur sorcier avec un petit bâton. Le sorcier poursuit les joueurs qui courent, et il essaie de les toucher avec le bâton. Le joueur touché devient statue. (et/ou s'assoit). Le dernier statufié devient sorcier à son tour.

Toc, toc ouvrez-moi :

Les joueurs (moins un) sont autour d'un cercle tracé au sol, ils sont dans leurs maisons.

Le joueur à l'extérieur est le voyageur qui recherche une maison. Il tourne autour du cercle et s'arrête derrière un joueur et frappe 2 fois dans son dos en disant « Toc, toc petite maison ouvre-moi ». Le joueur choisi a le choix entre « oui, j'ouvre ma porte » et « non, je ne veux pas ».

Si la réponse est négative le voyageur repart. Si la réponse est positive les 2 joueurs courent chacun dans un sens autour du cercle, le premier qui retrouve la place vide s'y installe. L'autre prend le rôle de voyageur.

Poule, poussin, coq.

Les joueurs sont assis en ronde. Un enfant marche autour de la ronde et touche un des enfants assis en disant « poule ». Puis il touche l'élève voisin en disant « poussin ». Et enfin il touche l'élève suivant en disant « coq ». Le coq poursuit alors l'enfant autour de la ronde en essayant de le toucher avant qu'il ne reprenne la place du coq.

N.B. A noter l'intérêt dans les stratégies de dénombrement pour anticiper afin de dire coq sur la tête de son copain.

Chat et souris

Des souris sont dans des petits cerceaux dispersés. Un gros chat dort dans un grand cerceau et les souris en profitent pour se promener dans l'espace de jeu en chantant « promenons-nous dans les bois ... ». Le chat se réveille, baille en s'étirant et se met à la poursuite des souris pour en attraper une avant qu'elles ne se réfugient dans leurs maisons. Si une souris est attrapée, elle devient chat.

Les lions et les gazelles :

La moitié des joueurs sont les lions et sont placés sur une ligne.

L'autre partie des joueurs sont les gazelles et sont placées sur une ligne à 1m-1,50m devant celle des lions. Au signal elles courent très vite vers leur maison (ligne à dessiner) pour échapper aux lions qui sont partis au même signal. Faire plusieurs parties et changer les rôles.

Autres jeux : le bérêt, les trois tapes, l'épervier, les lapins dans la clairière, chat perché ... et relais divers

2. Situation de repérage des performances

Courir pendant une musique de 7 secondes (ou entre deux signaux sonores) pour atteindre les zones de couleurs :

	1 point	2 points	3 points	4 points	5 points
MS	0 à 18 m	18 à 21 m	21 à 24 m	24 à 27 m	Plus de 27 m
GS	0 à 21 m	21 à 24 m	24 à 27 m	27 à 30 m	Plus de 30 m
	blanc	jaune	rouge	vert	bleu

Les élèves observateurs relèvent la couleur de la zone dans laquelle se trouvait le coureur au top des 7 secondes et le coureur inscrit ensuite lui-même son résultat sur sa fiche de relevés à l'aide d'un point de couleur ou une gommette.

3. Situations de développement de capacités motrices de course de vitesse. (Possibilité de compléter par des jeux)

a) Course individuelle sur des parcours de lattes disposées tous les 50 cm puis écartées progressivement.

Consigne : courir en posant un seul pied par intervalle

b) Défis à 2. Exemple 1 > Consigne : ramener un objet avant le camarade.

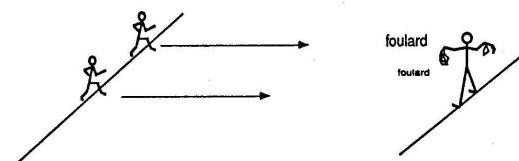
Exemple 2 > Consigne : franchir une ligne avant le camarade

N.B. Composer des duos de niveau homogène. Varier les signaux de départ.

c) Relais divers : Constituer 2, 3 ou 4 équipes pour éviter une attente trop longue.

But : prendre le foulard avant l'autre.

exemple : Course par deux, départ au commandement sonore ou visuel du maître.



ACTIVITES DE SAUT

1. Phase d'exploration : des jeux d'imitation pour sauter.

Savoirs visés :

- utiliser les actions élémentaires (créer une impulsion, des deux pieds ou d'un seul, et utiliser les forces du déplacement pour sauter).

Les kangourous

Un chasseur avec un bâton se déplace en sautant sur un seul pied. Le chasseur poursuit les kangourous qui sautent à pieds joints, et il essaie de les toucher avec le bâton. Le joueur touché devient statue. (et/ou s'assoit). Le dernier statufié devient chasseur à son tour.

Les zébulons

Des objets sont suspendus à des fils ou ficelles en déclivité, clochettes, anneaux, foulards, ballons de baudruches, etc. Les joueurs doivent toucher un maximum d'objets pendant le temps de jeu, à limiter à 1 à 2 minutes.

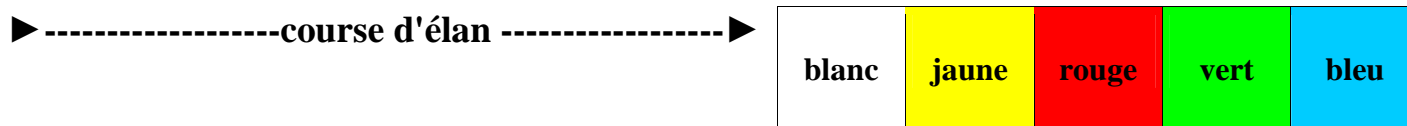
Jeux de marelles et corde à sauter



Parcours divers pour sauter en contre bas, en contre haut, à cloche pied, de cerceau en cerceau, par dessus des obstacles ...

2. Situation de repérage des performances

Courir et sauter (appel d'un pied) sur le tapis ou dans le bac à sable pour atteindre les zones de couleurs :
(zones de 40 à 50 cm selon l'âge des enfants)

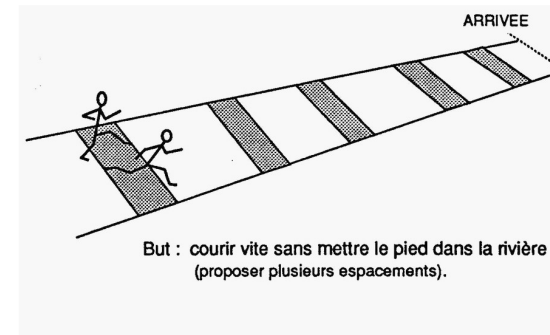


Les élèves observateurs relèvent la couleur de la zone dans laquelle se trouvait le coureur à sa réception et le coureur inscrit ensuite lui-même son résultat sur sa fiche de relevés à l'aide d'un point de couleur ou une gommette. Réaliser plusieurs tentatives.

3. Situations de développement de capacités motrices de saut en longueur. (Possibilité de compléter par des jeux)

a) Course individuelle avec obstacles bas (30cm) ou au sol.

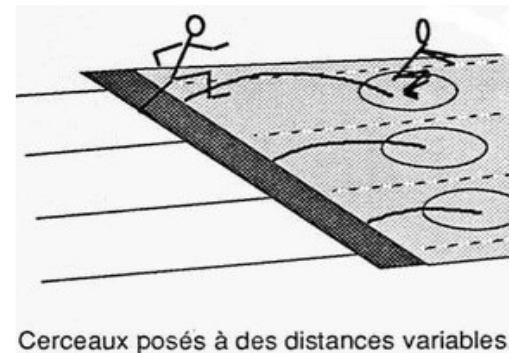
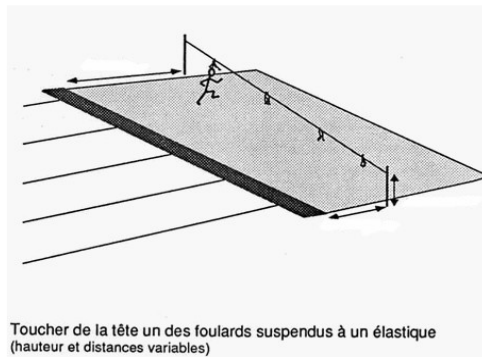
Consigne : courir en sautant d'un seul pied



b) Défis . Exemple 1 > Courir pour sauter un obstacle (ex. la rivière aux crocodiles : un espace entre la zone d'appel et la zone de réception). Proposer plusieurs grandeurs d'obstacles.

Exemple 2 > Courir pour toucher un foulard de la tête ou de la main.

Exemple 3 > Courir pour sauter en un seul bond dans un des cerceaux.



c) Jeu de la poule et du renard qui n'aimait pas l'eau (courir vite pour sauter loin) :

Au signal la poule court pour sauter sur son rocher au milieu de la rivière, avant que le renard qui était placé à 2 m derrière elle, ne la rattrape.

ACTIVITES DE LANCER

1. Phase d'exploration : des jeux pour lancer souvent, pour lancer loin, pour lancer précis ...

Savoirs visés :

- utiliser les actions élémentaires (adopter spontanément ou progressivement le geste du lancer " à bras cassé ")

Les balles brûlantes :

2 équipes dans 2 camps séparés par des bancs ou une corde. De nombreuses balles diverses. Renvoyer les balles dans le camp adverse avant la fin du jeu (2 à 3 min.).

Les quilles :

Chaque équipe à son tour, placée derrière un banc ou une limite, lance les balles pour abattre les quilles qui sont placées 1 à 2 m devant un mur. Les balles qui reviennent peuvent être relancées. On compte le temps pour abattre toutes les quilles ou le nombre de quilles tombées en 2 ou 3 minutes.

Le chamboule-tout :

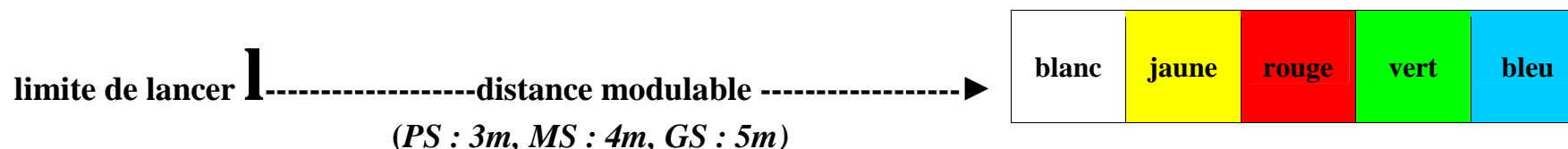
Placer des peluches ou des briques sur un banc ou au sol. Essayer de les faire tomber dans le temps de jeu. Comparer le résultat avec la ou les autre(s) équipe(s).

N.B. On peut également jouer sur des cibles (clowns, animaux) dessinées au mur.

2. Situation de repérage des performances

A. Lancer loin vers les tapis ou zones de couleurs : (à la meilleure des 3 balles de tennis)

(zones de 2 m selon l'âge des enfants)



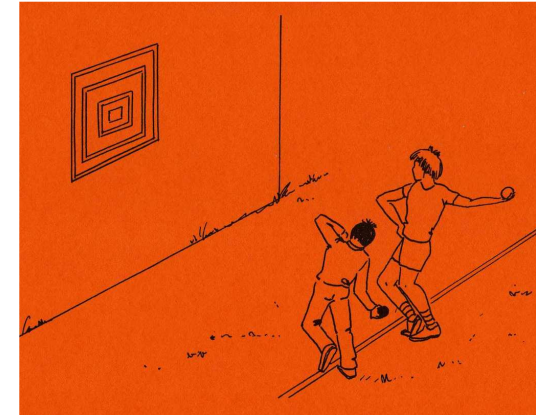
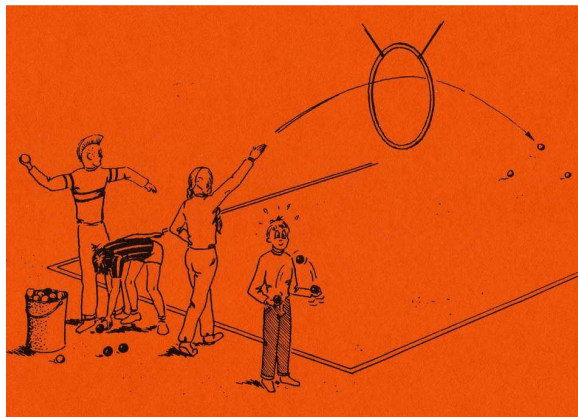
Les élèves observateurs relèvent la couleur de la zone dans laquelle se trouvait « la tombée » du meilleur jet et le coureur inscrit ensuite son résultat sur sa fiche de relevés à l'aide d'un point de couleur ou une gommette.

B. Lancer de précision. Lancer 5 balles de tennis sur une cible au mur de 1,20 m de diamètre et située à 1m du sol. Le lanceur se place derrière une limite placée à 3 m pour les PS, 4 m pour les MS, 4,50 m pour les GS.

On pointe les réussites à l'aide de couleurs : 1 réussite = blanc, 2 = jaune, 3 = rouge, 4 = vert, 5 = bleu.

3. Situations de développement de capacités motrices de lancer.

a) Lancer des petits objets variés (balles, sacs de graines, anneaux ...) dans différentes cibles, horizontales (caisses, tapis, cerceaux, ...) ou verticales (à différentes hauteurs)



b) Lancer des petits objets variés par dessus des obstacles :

un fil tendu, (jouer sur la hauteur pour varier la trajectoire et modifier la gestuelle), un but, une zone au sol

> jeu : lancer à manger aux animaux du zoo

LES RENCONTRES INTERCLASSES :

(Petite et Moyenne Sections) :

LA MASCOTTE " TARTIGNOLO" au pays des animolympiques

Une rencontre sous forme de foire aux jeux où des ateliers sont organisés pour des groupes d'élèves, 6 à 12 élèves par équipe accompagnée d'un ou deux adulte(s). L'équipe au nom d'animaux va jouer avec une mascotte, en rotation sur les divers ateliers.

N.B. Pour éviter l'attente, prévoir plus d'ateliers que d'équipes.

Exemples d'ateliers :

- **Aller porter le plus de noisettes (balles de tennis) à la mascotte avant la fin du sablier ou de la chanson.**
- **Aller chercher des objets dans le panier pour les rapporter à la mascotte.**
- **Parcours d'obstacles à franchir pour aller faire une caresse ou un bisou à la mascotte**
- **Passer par le circuit de cailloux (cerceaux) pour aller dire bonjour pour faire sonner la clochette de la mascotte.**
- **Lancer des cailloux (balles) pour chasser le loup qui s'approche de la mascotte.**
- **Reprendre des jeux parmi ceux utilisés dans les phases d'exploration.**
- **Autres propositions créant des situations à courir, sauter ou lancer ...**

Une fiche de suivi pour chaque équipe d'animaux permettra de réaliser les ateliers en rotation. Certains ateliers peuvent être doublés car ils seront mieux réalisés dans une deuxième fois.

4. Une phase d'évaluation individuelle sous forme de rencontre pour valoriser les efforts et les progrès.

Rencontre Athlétisme et jeux (MS-GS et CP):

La rencontre se déroule sous forme d'ateliers constitués :

- de 4 épreuves : courir vite, lancer de distance, lancer de précision, saut en longueur ;
- et d'une situation-jeu : les déménageurs.

Les élèves passent dans les différents ateliers par groupes. Pour chaque épreuve, la fiche individuelle est complétée en fonction de la performance réalisée. On note le nombre de points dans le cercle correspondant pour permettre à l'enfant de visualiser son résultat. Exemple : on note 3 dans le troisième rond à partir de la gauche.

EPREUVES

1/ COURIR VITE

Course de 7 secondes.

Attribution des points :

	1 point	2 points	3 points	4 points	5 points
MS	0 à 18 m	18 à 21 m	21 à 24 m	24 à 27 m	Plus de 27 m
GS	0 à 21 m	21 à 24 m	24 à 27 m	27 à 30 m	Plus de 30 m
CP	0 à 24 m	24 à 27 m	27 à 30 m	30 à 33 m	Plus de 33 m

2/ LANCER DE DISTANCE

Balle de tennis (trois essais consécutifs).

Attribution des points :

	1 point	2 points	3 points	4 points	5 points
MS	0 à 2 m	2 à 4 m	4 à 6 m	6 à 8 m	Plus de 8 m
GS	2 à 4 m	4 à 6 m	6 à 8 m	8 à 10 m	Plus de 10 m
CP	4 à 6 m	6 à 8 m	8 à 10 m	10 à 12 m	Plus de 12 m

3/ LANCER DE PRECISION

Balles de tennis (trois essais consécutifs).

Attribution des points :

Un point par essai réussi dans la cible, matérialisée par un cerceau de 0,80 m de diamètre et placé à un mètre du sol.

Distance des lancers : MS à 2.50 m ; GS à 3 m et CP à 4 m.

Prévoir un lancer sur des cibles au sol à atteindre avec des sacs de graines. Mêmes cerceaux, mêmes distances que pour les lancers de précision sur le plan vertical.

4/ SAUT EN LONGUEUR






Dans le bac à sable, (7 m d'élan).

Attribution des points :

	1 point	2 points	3 points	4 points	5 points
MS	0 à 0,60 m	0,60 à 0,80 m	0,80 à 1 m	1 à 1,20 m	Plus d' 1,20 m
GS	1 à 1,20 m	1,20 à 1,40 m	1,40 à 1,60 m	1,60 à 1,80 m	Plus d' 1,80 m
CP	1,20 à 1,40 m	1,40 à 1,60 m	1,60 à 1,80 m	1,80 à 2 m	Plus de 2 m

JEU : LES DEMENAGEURS

Distance entre les deux caisses : 15 m

 <p>COURIR VITE</p> <p>○ ○ ○ ○ ○</p>	 <p>LES DÉMÉNAGEURS</p> <p><i>Fiche de route</i></p> <div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div>
 <p>LANCER LOIN</p> <p>○ ○ ○ ○ ○</p>	 <p>LANCER PRÉCIS</p> <p>○ ○ ○ ○ ○</p>
<p>SAUTER</p>  <p>○ ○ ○ ○ ○</p>	<p>NOM : ANNEE :</p> <p>PRENOM :</p> <p>ECOLE :</p> <p>POINTS : CLASSEMENT :</p>