

*Module d'apprentissage*

*Athlétisme en maternelle*

---

Document réalisé par les enseignants lors de l'animation pédagogique  
« Athlétisme en maternelle » Janvier 2010

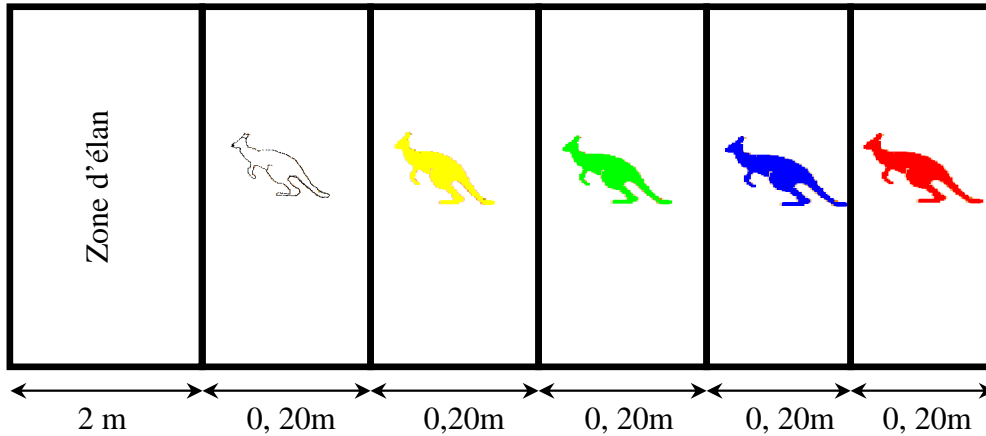
# LES SITUATIONS DE REFERENCE

## PETITE ET MOYENNE SECTION

### Atelier kangourou

⇒ Sauter loin : Les rivières

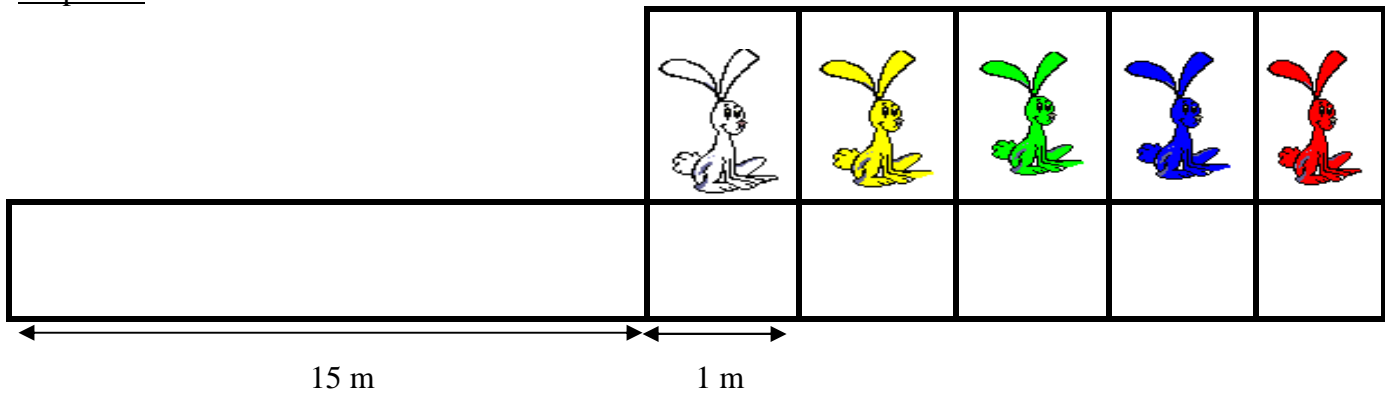
Dispositif :



### Atelier lièvre

⇒ Courir vite : Les 6 secondes

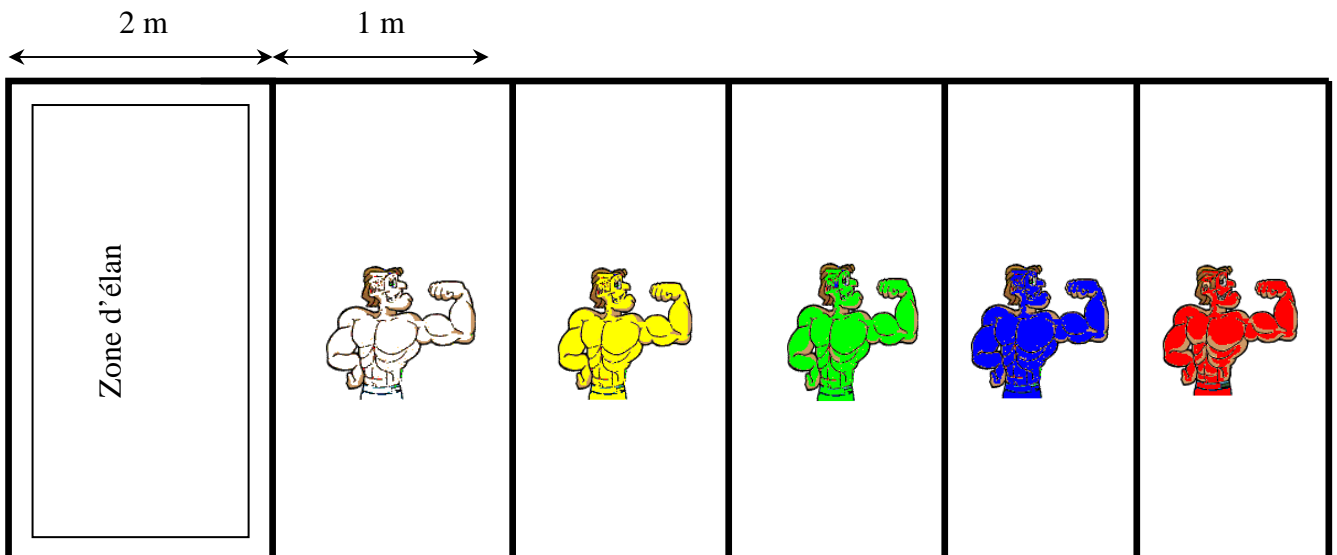
Dispositif :



### Atelier hercule

⇒ Lancer loin : Les zones de couleur

Dispositif :



## Module d'apprentissage athlétisme (9 à 11 séances) : Lancer loin

Entrée dans l'activité (2 séances)	Situation de référence (1 séance)	Situations de structuration (5 séances)	Situation de référence (1 séance)
Nom de la situation	Nom de la situation	Nom de la situation	Nom de la situation
Les objets brûlants	Atteindre la zone de couleur la plus éloignée	Par-dessus le drap	Atteindre la zone de couleur la plus éloignée
		Les couleurs	
Le plus près du mur			
Rejoins ton camp (atelier 1)			
Rejoins ton camp (atelier 2)			
Les objets brûlants (avec les variables)			

## Module d'apprentissage Lancer loin

Situation	Compétences élève visées	Comportement observable
<b>Par-dessus le drap</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lancer haut et loin</li> <li>- Adapter son geste aux contraintes</li> </ul>	<p><b>Lancer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Suit l'objet quand il le lance</li> <li>- Lance l'objet, ne le suit pas</li> <li>- Lance l'objet dans une continuité (équilibre)</li> </ul>
<b>Les couleurs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lancer loin</li> <li>- Lancer différents objets (adapter son geste)</li> </ul>	<p><b>Lancer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Suit l'objet quand il le lance</li> <li>- Lance l'objet, ne le suit pas</li> <li>- Lance l'objet dans une continuité (équilibre)</li> <li>- Lance loin avec élan dans une direction imposée</li> </ul>
<b>Le plus près du mur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lancer loin</li> <li>- Lancer de précision (vers un but)</li> </ul>	<p><b>Action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se débarrasse de l'objet de manière aléatoire (jette l'objet)</li> <li>- Adapte son lancer au but à atteindre (lancer loin, lance de précision)</li> </ul>
<b>Rejoins ton camp (atelier 1)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lancer de précision</li> <li>- Adapter son geste à l'objet lancé.</li> </ul>	<p><b>Action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se débarrasse de l'objet de manière aléatoire (jette l'objet)</li> <li>- Adapte son lancer au but à atteindre</li> </ul>
<b>Rejoins ton camp (atelier 2)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lancer de précision</li> <li>- Adapter son geste à l'objet lancé.</li> </ul>	<p><b>Action</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se débarrasse de l'objet de manière aléatoire (jette l'objet)</li> <li>- Adapte son lancer au but à atteindre</li> </ul>

## Situations d'entrée dans l'activité

### Action motrice : lancer loin

#### 1/ Les objets brûlants

#### Organisation

2 équipes maximum, 8 joueurs par équipe : 2 ateliers ; chacune dans son camp avec différents objets à lancer (balles, anneaux, sacs de graines, ...). Renvoyer le maximum d'objets dans la zone bleue « froide », au-delà du camp adverse pour qu'il en reste le moins possible dans sa zone.

#### Variables

- Distance de la zone froide (taille du terrain)
- Ajouter une zone franche au milieu
- Nombre d'objets
- Varier les temps de jeu



## Situations de structuration : Lancer loin

### 1/ Par-dessus le drap

#### Compétences élève visées

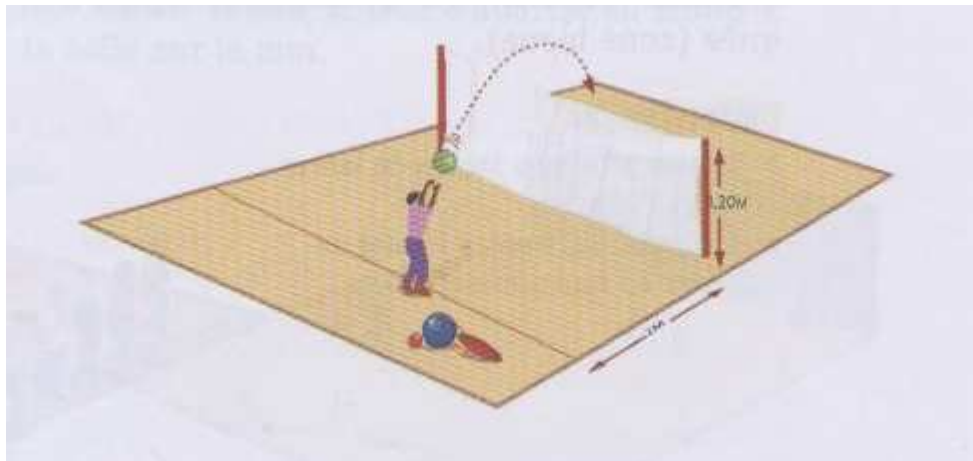
- Lancer haut et loin
- Adapter son geste aux contraintes

#### Organisation

- Drap à 1,20 m (filet). Renvoyer 3 objets différents au dessus du drap. Exemple d'objets : sacs de graines, anneaux, balles, palets.

#### Variables

- Hauteur du drap (ou filet)
- Distance entre le lanceur et le filet
- Posture de l'enfant : assis, à genou, sur un banc



### 2/ Les couleurs

#### Compétences élève visées

- Lancer loin
- Lancer différents objets (adapter son geste)

## **Organisation**

- Différents objets sont lancés (sacs de graines, anneaux, palets, balles, ...) il faut atteindre la zone la plus éloignée.

## **Variables**

- La façon de lancer : lancer comme « ... », comme « ... »
- Taille des zones de couleurs
- Les types d'objets



### **3/ Le plus près du mur**

#### **Compétences élève visées**

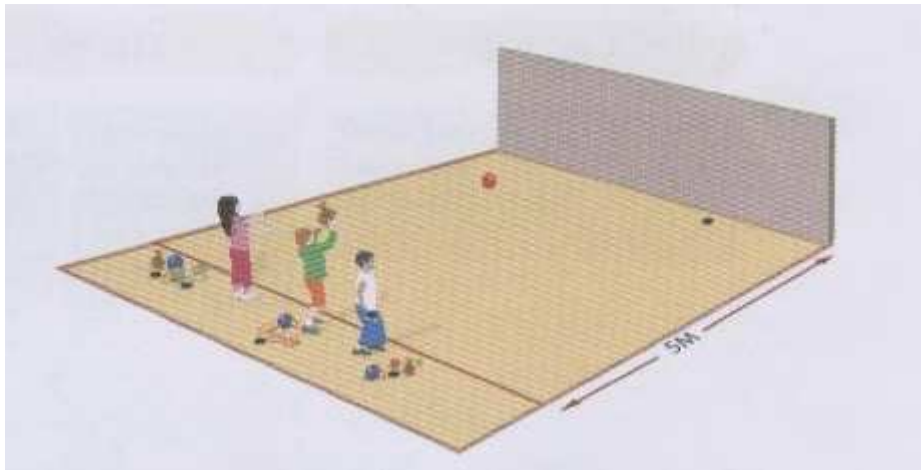
- Lancer loin
- Lancer de précision (vers un but)

#### **Organisation**

- Groupe de plusieurs enfants à 5m d'un mur disposant de différents objets à lancer. Il faut lancer les objets en essayant de toucher le mur puis lancer l'objet le plus près du mur sans le toucher.  
Attention : pas d'objets roulant.

#### **Variables :**

- Distance du lanceur au mur
- Rajouter une cible sur le mur.



#### **4/ Rejoins ton camp (Atelier 1)**

##### **Compétences élève visées**

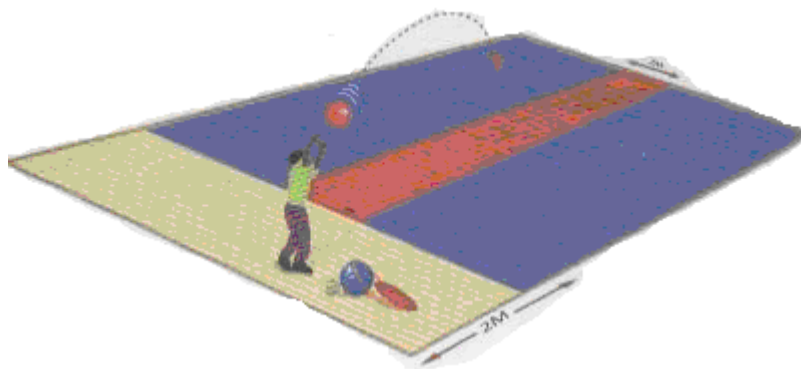
- Lancer de précision
- Adapter son geste à l'objet lancé.

##### **Organisation**

Les élèves doivent lancer les différents objets (sacs de graines, anneaux, palets, balles, ...) dans une zone délimitée (zone face au lanceur : couloir)

##### **Variables**

- Augmenter la largeur de la zone
- Diminuer la largeur de la zone





## **4/ Rejoins ton camp (Atelier 2)**

### **Compétences élève visées**

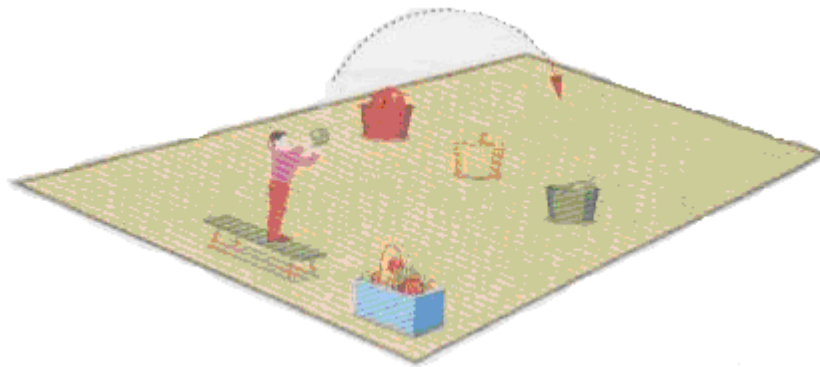
- Lancer de précision
- Adapter la forme de lancer à l'objet

### **Organisation**

Les élèves sont sur un banc et lancent les différents objets (sacs de graines, anneaux, palets, balles, ...) de couleur dans des cartons de la même couleur.

### **Variables**

- Varier la distance entre le banc et les cartons.
- Varier le nombre d'enfants qui lancent.
- Varier la hauteur du banc.



## Module d'apprentissage athlétisme (9 à 11 séances) : Sauter loin

<b>Entrée dans l'activité (3 séances)</b>	<b>Situation de référence (1 séance)</b>	<b>Situations de structuration (6 séances)</b>	<b>Situation de référence (1 séance)</b>
<b>Nom de la situation</b>	<b>Nom de la situation</b>	<b>Nom de la situation</b>	<b>Nom de la situation</b>
<b>Les puces</b>	<b>Franchir les rivières</b>	<b>Les tapis brûlants</b>	<b>Franchir les rivières</b>
<b>Le pique aïe</b>		<b>Sauter sur les tapis</b>	
<b>La rivière des crocodiles</b>		<b>Pas de géant et sauts de grenouille</b>	
		<b>Sauter en contrebas</b>	

## Module d'apprentissage Sauter loin

Situation	Compétences élève visées	Comportements observables
<b>Les tapis brûlants</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Travailler l'impulsion</li> </ul>	<p><b>Impulsion</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Différencie (ou non) l'espace d'élan de l'espace de saut</li> </ul>
<b>Sauter sur les tapis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Différencier l'espace de saut et l'espace d'élan</li> <li>- Se réceptionner sur les 2 pieds</li> </ul>	<p><b>Impulsion</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Différencie l'espace d'élan de l'espace de saut mais s'arrête encore devant l'obstacle</li> </ul> <p><b>Réception</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Parvient dans la zone de réception, ne se réceptionne pas sur les pieds</li> <li>- Est déséquilibré après le saut</li> <li>- Se réceptionne sur les 2 pieds</li> </ul>
<b>Pas de géant et sauts de grenouille</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Décoller un pied du sol (prise d'impulsion)</li> <li>- Différencier l'espace de saut et l'espace d'élan</li> </ul>	<p><b>Propulsion</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Décolle du sol</li> <li>- Franchit l'obstacle sans le toucher</li> <li>- Propulse son corps le plus loin possible</li> </ul> <p><b>Impulsion</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Différencie l'espace d'élan de l'espace de saut mais s'arrête encore devant l'obstacle</li> </ul>
<b>Sauter en contrebas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Travailler l'impulsion</li> <li>- Sauter dans une zone précise</li> <li>- Travailler la réception</li> </ul>	<p><b>Propulsion</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Décolle du sol</li> </ul> <p><b>Réception</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne se réceptionne pas dans la zone</li> </ul>

## Situations d'entrée dans l'activité

### Action motrice : sauter loin

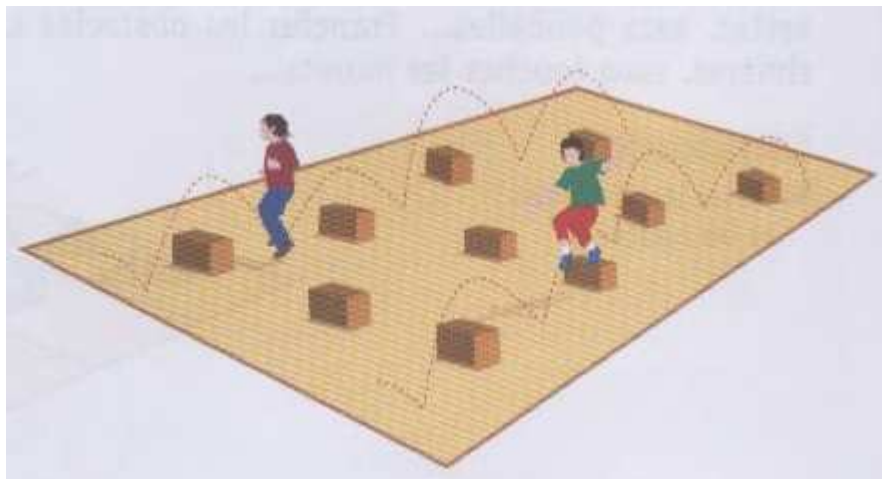
#### 1/ Les puces

##### Organisation

Divers objets sont répartis sur le sol dans la salle de motricité (blocs de mousse, cordes, petites caisses, ...). Au signal, les enfants s'élancent et doivent sauter par-dessus les obstacles répartis au sol. Arrêt des sauts au deuxième signal.

##### Variables

- Varier les signaux : oraux, visuels.
- Varier les hauteurs et les largeurs des obstacles.
- Rajouter une zone refuge dans laquelle les puces peuvent se reposer lorsqu'elles sont fatiguées.



#### 2/ Le pique-aïe

##### Organisation

Les enfants courent sur place. Lorsqu'ils entendent le mot « pique », ils sautent en criant « aïe ».

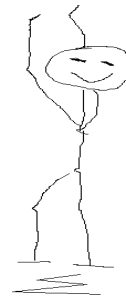
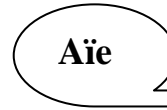
##### Variables

- Mélanger le signal « pique » avec d'autres mots.
- Augmenter la fréquence des signaux ou la diminuer.
- Demander de sauter plusieurs fois.



Course sur place

« Pique »



Saut

### 3/ La rivière des crocodiles

#### Compétences élève visées

- sauter par-dessus la rivière

#### Organisation

2 zones (une zone refuge et une zone libre) séparées par une rivière dans laquelle se trouvent des crocodiles. La rivière peut être matérialisée par des petits tapis ou des cordes. Les enfants se déplacent dans la zone libre. Le lion arrive et essaie d'attraper les enfants. Ceux-ci doivent sauter par-dessus la rivière aux crocodiles pour être dans la zone refuge protégée.

#### Variables

- Varier la longueur et la hauteur de la rivière suivant la difficulté. La rivière peut être plus étroite à certains endroits.
- Mettre 2 lions
- Varier les tailles des différentes zones.



## Situations de structuration : Sauter loin

### 1/ Les tapis brûlants

#### Compétences élève visées

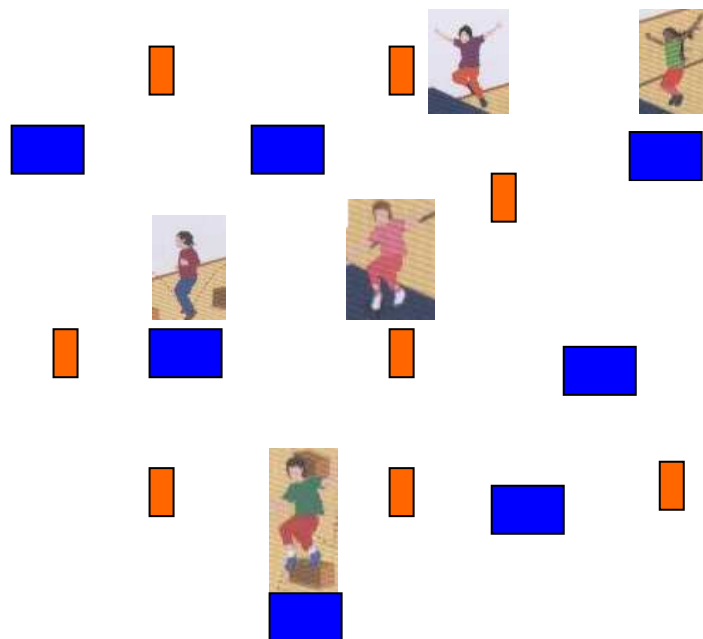
- Travailler l'impulsion

#### Organisation

Plein de petites zones (moquettes, linots,...). Quand l'enfant pose le pied dessus, il saute à côté.

#### Variables

- Augmenter ou diminuer le nombre de zones à sauter.
- Augmenter ou diminuer la taille des zones.



### 2/ Sauter sur les tapis

#### Compétences élève visées

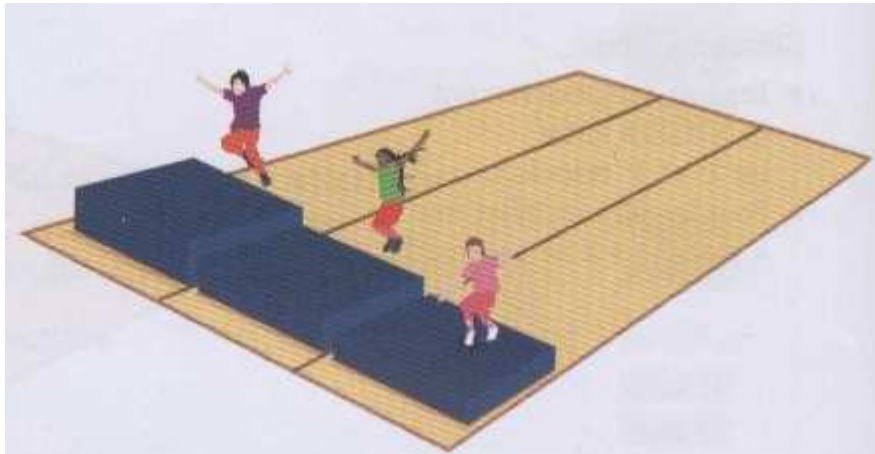
- Différencier l'espace de saut et l'espace d'élan
- Se réceptionner sur les 2 pieds

#### Organisation

Sauter sur un tapis avec une prise d'élan. Sauter en contre-haut (différentes épaisseurs de tapis), puis réception sur les 2 pieds.

## **Variables**

- Varier la hauteur des tapis.
- Varier la longueur de la course d'élán.
- Mettre une zone de réception ciblée.



### **3/ Pas de géants (pour les moyens) et sauts de grenouilles (pour les petits)**

#### **Compétences élève visées**

- Décoller un pied du sol (prise d'impulsion)
- Différencier l'espace de saut et l'espace d'élán

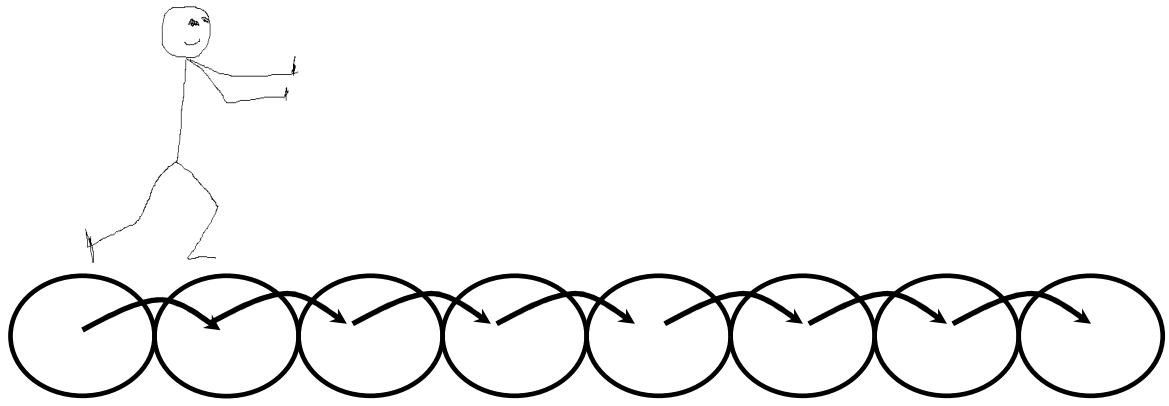
#### **Organisation**

Petits cerceaux les uns contre les autres. Passer de l'un à l'autre en marchant (1 pied dans chaque cerceau). Puis en courant. Puis cerceaux plus grands pour obliger à sauter. Puis avec élán.

Les enfants de moyenne section font des pas de géants et ceux de petite section des pas de sauts de grenouilles.

#### **Variables**

- Mettre des cerceaux de tailles plus ou moins grandes.
- Varier l'écartement des cerceaux.
- Augmenter ou diminuer le nombre de cerceaux.



#### **4/ Sauter en contrebas**

##### **Compétences élève visées**

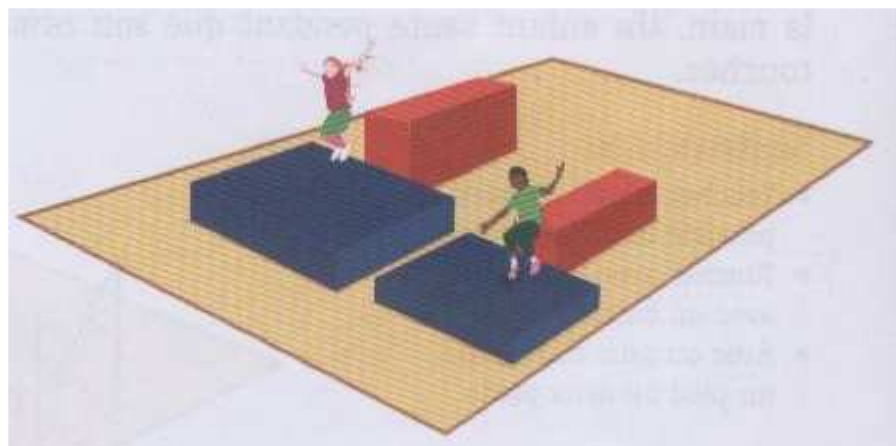
- Travailler l'impulsion
- Sauter dans une zone précise
- Travailler la réception

##### **Organisation**

Sauter sur un tapis en visant une cible avec ses pieds.

##### **Variables**

- Eloigner progressivement la zone de réception.
- Mettre un zone de réception ciblée.





## Module d'apprentissage athlétisme (9 à 11 séances) : Courir vite

<b>Entrée dans l'activité (2 séances)</b>	<b>Situation de référence (1 séance)</b>	<b>Situations de structuration (5 ou 6 séances)</b>	<b>Situation de référence (1 séance)</b>
<b>Nom de la situation</b>	<b>Nom de la situation</b>	<b>Nom de la situation</b>	<b>Nom de la situation</b>
<b>Les nettoyeurs (les déménageurs)</b>	<b>Courir 6 secondes</b>	<b>Bleus et rouges</b>	<b>Courir 6 secondes</b>
		<b>Filles-Garçons</b>	
		<b>Lions et gazelles</b>	
		<b>Lions et gazelles</b>	
		<b>La souris verte</b>	
		<b>La souris verte</b>	

## Module d'apprentissage Courir vite

Situation	Compétences élève visées	Comportements observables
<b>Bleu-Rouge</b>	- Réagir à un signal	<b>Réagir</b> - Ne réagit pas au signal, est dans l'indécision - Réagit avec lenteur - Part à un signal de départ
<b>Filles-Garçons</b>	- Réagir à un signal	<b>Réagir</b> - Ne réagit pas au signal, est dans l'indécision - Réagit avec lenteur - Part à un signal de départ
<b>Lions et gazelles</b>	- Courir sur toute la distance	<b>Courir</b> - Varie son mode de déplacement : court, marche, s'arrête - Court pendant une action brève - Court sur toute la distance
<b>Lions et gazelles</b>	- Courir sur toute la distance	<b>Courir</b> - Varie son mode de déplacement : court, marche, s'arrête - Court pendant une action brève - Court sur toute la distance
<b>La souris verte</b>	- Conserver sa vitesse	<b>Conserver sa vitesse</b> - Relâche son effort très rapidement - Accélère, ralentit - Monte en puissance jusqu'à l'arrivée
<b>La souris verte</b>	- Conserver sa vitesse	<b>Conserver sa vitesse</b> - Relâche son effort très rapidement - Accélère, ralentit - Monte en puissance jusqu'à l'arrivée

# Situation d'entrée dans l'activité

**Action motrice :** courir vite

**Les nettoyeurs**  
2 séances

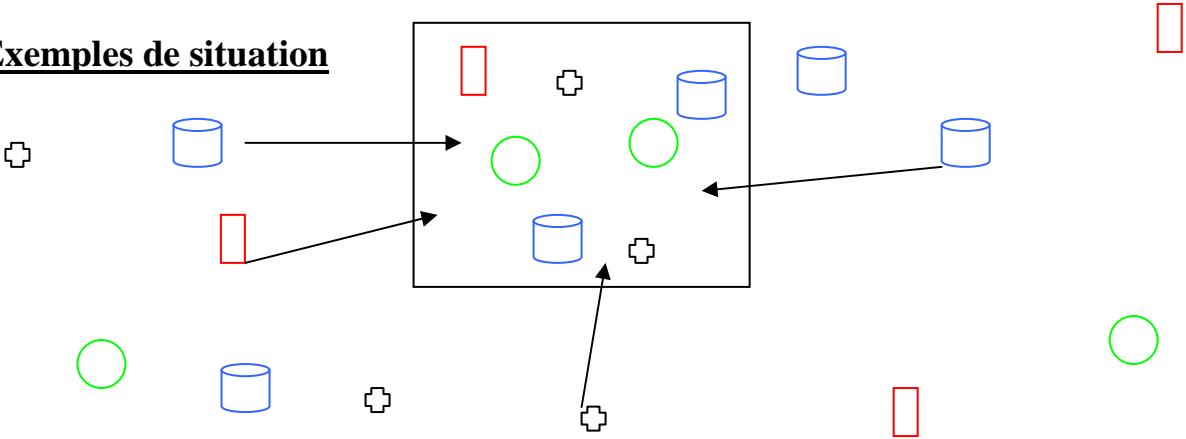
## Organisation

- Rapporter tous les objets en un temps donné dans une zone donnée.

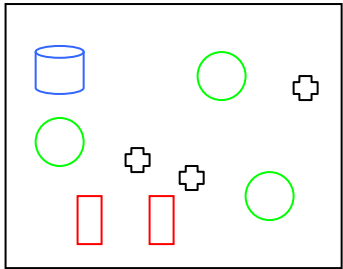
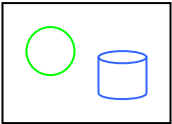
## Variables

- D'un point à un autre
- Chaque équipe a un carton
- Augmenter ou diminuer le nombre d'objets
- Augmenter ou diminuer l'espace où sont déposés les objets et l'espace où les enfants vont chercher les objets (augmentation ou diminution des distances à parcourir)

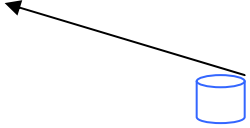
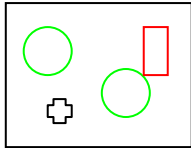
## Exemples de situation



Carton de l'équipe A



Carton de l'équipe B



## Situations de structuration : courir vite

**1/ Bleus et rouges**  
**Filles-Garçons**  
**2 séances**

### Compétences élève visées

- Réagir à un signal

### Organisation

Les enfants sont dos à dos de chaque côté d'une ligne. A l'énoncé du mot fille (bleu) ou garçon (rouge), chacun rejoint sa maison. Utiliser un repère visuel de couleur qui permet d'indiquer la direction et la zone d'arrivée.

### Variables

- Signal collectif, départ collectif.
- Signal par équipe
- Varier les signaux : oral, visuel (couleur)
- Changer les lieux des maisons
- Changer les postures de départ (assis, couché, ..., face à face, ...)



## 2/ Lions et gazelles

### 2 séances

#### Compétences élève visées

- Courir sur toute la distance

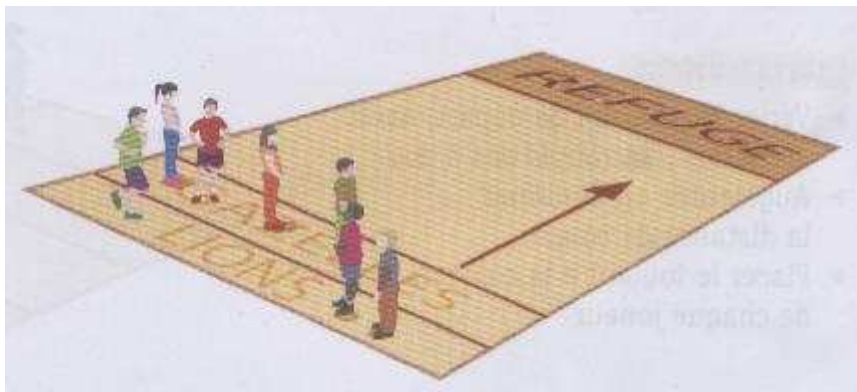
#### Organisation

- Un terrain comprenant une ligne de départ pour les gazelles et une autre ligne derrière pour les lions. A l'autre bout, une zone refuge pour les gazelles. Au signal, les lions poursuivent les gazelles et tentent de les attraper avant qu'elles n'aient atteint leur refuge.

Mettre assez d'espace entre les zones de départ et la zone refuge de manière à ce que l'élève ne ralentisse pas.

#### Variables

- Changer de rôle.
- Varier la distance entre les équipes.
- Varier la distance de course.



# 1/ La souris verte

## 2 séances

### Compétences élève visées

- Conserver sa vitesse

### Organisation

- Par demi-classe, une qui chante la comptine, une qui franchit le plus de zones possibles. Lorsque la chanson s'arrête les souris s'arrêtent de courir.

### Variables

- Augmenter ou diminuer la taille des zones à franchir, mettre des zones de largeurs différentes.
- Augmenter, diminuer le nombre de zones à franchir

