

Programmer le parcours de l'élève dans les activités athlétiques aux différents cycles de l'école primaire

A. – Les activités athlétiques à l'école : trois grands types d'activités elles-mêmes subdivisées -

1. les courses :

- courir longtemps
- courir vite
- courir avec des obstacles
- courir en relais

2. les sauts :

- sauter loin
- sauter haut

3. les lancers :

- lancer lourd
- lancer de type javelot
- lancer en rotation

B. – Au sommaire de ce document -

1. Un **tableau** est proposé **par type d'activité** et **par cycle** qui permet d'envisager le parcours de l'élève dans toute sa scolarité à l'école primaire. Il propose pour chaque cycle le niveau de compétence à viser.

2. Une fiche « **ce que l'élève apprend** » par type d'activité et par cycle informe sur les apprentissages recherchés.

3. Une fiche « **situation de référence** » par type d'activité et par cycle donne un exemple de situation d'évaluation diagnostique et définit :
- pour le maître : l'objectif du module, le dispositif, les indicateurs d'observation,
- pour l'élève : la compétence visée et le but, les critères de réussite, les règles d'action pour progresser.

Ces fiches centrent l'évaluation sur les progrès de l'élève et les conditions à prendre en compte pour rendre l'action plus efficace. Chaque élève peut mesurer son progrès et celui de ses camarades et l'enseignant peut mesurer les effets de son action.

Pour chaque cycle et pour chaque activité sont spécifiées quelles sont les connaissances à acquérir, les capacités à mettre en œuvre et les attitudes à développer.

CONSTRUIRE LE PARCOURS DE L'ÉLÈVE DANS LES ACTIVITÉS ATHLÉTIQUES : tableau de référence

ACTIVITES	MATERNELLE Préparer les activités athlétiques	CYCLE 2	CYCLE 3
COURIR LONGTEMPS	Courir sans s'arrêter pendant 3 minutes.	Respecter un contrat temps entre 8 et 12 minutes.	Se fixer un contrat temps/distance (exemple : 2000 m en 12 minutes) de façon à repousser ses limites initiales.
COURIR VITE	Courir en ligne droite le plus loin possible en 5 secondes.	Courir le plus loin possible pendant 6 secondes.	Se fixer un contrat de performance pour augmenter la distance parcourue en 7 secondes.
COURIR AVEC OBSTACLES	Continuer à courir vite malgré des obstacles bas, placés en ligne droite, par dessus lesquels il faut sauter.	Courir vite malgré trois obstacles à franchir (hauteur des obstacles $\pm$ 30 cm).	Sur un 40 mètres haies, se fixer un contrat de performance et diminuer le temps de franchissement de l'obstacle.
COURIR EN RELAIS	Se transmette un objet pour l'emmener en courant le plus vite possible à un point donné.	S'organiser à plusieurs pour que le temps de course avec un objet à se transmettre se rapproche le plus possible du temps réalisé par la somme des temps individuels sur la même distance.	Porter successivement , à plusieurs , un témoin de relais à la ligne d'arrivée en se le transmettant à l'intérieur de la zone de transmission.
SAUTER LOIN	Sauter vers l'avant en léger contrebas.	Courir et prendre son appel dans la zone d'impulsion pour produire un saut vers l'avant dans la zone de performance la plus éloignée possible.	Parcourir le plus grand espace possible en 3 ou 5 bondissements successifs après avoir pris son appel dans la zone prévue à cet effet.
SAUTER HAUT	Produire un envol vers le haut en prenant appel d'un seul pied.	Construire sa course d'élan pour réussir à accélérer et franchir un obstacle de plus en plus haut.	Se fixer un contrat pour réussir à sauter plus haut que la hauteur de son centre de gravité.
LANCER LOIN	Lancer haut et fort un sac de graines ou un anneau à une main dans une direction matérialisée.	Gagne terrain = aller le plus loin possible en trois lancers consécutifs.	En trois lancers successifs , réaliser le meilleur score (la plus grande distance).

LE PARCOURS DE L'ÉLÈVE A L'ÉCOLE MATERNELLE : courir, sauter, lancer

	CYCLE 1- MATERNELLE		
	PS	MS	GS
COURIR LONGTEMPS	Se déplacer en courant sans s'arrêter selon un trajet donné (environ 1 minute 30).	Courir sans s'arrêter pendant 2 minutes.	Courir sans s'arrêter pendant 3 minutes.
COURIR VITE	Aller vite d'un point à un autre sans s'arrêter.	Courir très vite pour transporter le plus d'objets possible.	Courir en ligne droite le plus loin possible en 5 secondes.
COURIR AVEC OBSTACLES	Courir vite d'un obstacle à l'autre.	Courir très vite pour transporter et perdre le moins de temps possible à passer les obstacles.	Continuer à courir malgré des obstacles bas, placés en ligne droite, par dessus lesquels il faut sauter.
COURIR EN RELAIS	Courir vite pour déménager à plusieurs le plus possible d'objets.	Se transmettre le plus vite possible un objet au sein d'une équipe.	Se transmettre un objet pour l'emmener en courant le plus vite possible à un point donné.
SAUTER LOIN	Sauter vers l'avant en léger contrebas.	Sauter vers l'avant. Rebondir vers l'avant.	Sauter vers l'avant en prenant appel d'un seul pied.
SAUTER HAUT	Sauter vers le haut pour monter sur.	Sauter vers le haut pour toucher un objet.	Produire un temps d'envol vers le haut en prenant appel d'un seul pied.
LANCER LOIN	Lancer un objet par dessus un banc.	Lancer un objet à une main par dessus un obstacle haut.	Lancer haut et fort un sac de graines ou un anneau à une main dans une direction matérialisée.

LE PARCOURS DE L'ÉLÈVE DANS LES ACTIVITÉS ATHLÉTIQUES AU CYCLE 2

	CYCLE 2		
	GS	CP	CE1
COURIR LONGTEMPS	Courir sans s'arrêter pendant 3 minutes.	Courir régulièrement sans s'arrêter pendant 5 minutes avec un partenaire.	Respecter un contrat temps entre 8 et 12 minutes.
COURIR VITE	Courir en ligne droite le plus loin possible en 5 secondes.	Partir vite au signal pour rejoindre la ligne d'arrivée en un minimum de temps.	Courir le plus loin possible pendant 6 secondes.
COURIR AVEC OBSTACLES	Continuer à courir vite malgré des obstacles bas, placés en ligne droite, par dessus lesquels il faut sauter.	Repartir très vite après chaque obstacle franchi et franchir de l'une ou de l'autre jambe deux obstacles très espacés.	Courir vite malgré trois obstacles à franchir sur une distance de 40 mètres.
COURIR EN RELAIS	Se transmettre un objet pour l'emmener le plus vite possible à un point donné.	S'organiser à plusieurs pour que le temps de course avec un objet à se transmettre se rapproche le plus possible du temps réalisé par l'équipe sur la même distance sans objet à se transmettre (course de vitesse – transmission de face).	S'organiser à plusieurs pour que le temps de course avec un objet à se transmettre se rapproche le plus possible du temps réalisé par l'équipe sur la même distance sans objet à se transmettre (course de vitesse ou de longue durée – transmission par l'arrière).
SAUTER LOIN	Produire un temps d'envol vers l'avant en prenant appel d'un seul pied.	Produire une impulsion vers le haut et vers l'avant pour aller loin.	Courir et prendre son appel dans la zone d'impulsion pour produire un saut vers l'avant par dessus des obstacles à franchir.
SAUTER HAUT	Produire un temps d'envol vers le haut en prenant appel d'un seul pied.	Construire l'impulsion verticale avec un petit élan.	Construire sa course d'élan pour réussir à accélérer et franchir un obstacle de plus en plus haut.
LANCER LOIN	Lancer haut et fort un sac de graines ou un anneau à une main dans une direction matérialisée.	Lancer loin dans la bonne direction des objets variés en poids et en forme.	Gagne terrain = aller le plus loin possible en trois lancers consécutifs.

LE PARCOURS DE L'ÉLÈVE DANS LES ACTIVITÉS ATHLÉTIQUES AU CYCLE 3

	CYCLE 3
	CE2 CM1 CM2
COURIR LONGTEMPS	Se fixer un contrat temps / distance pour une course dépassant 3 minutes (exemple : 2000 m en 12 min).
COURIR VITE	Se fixer un contrat de performance pour augmenter la distance parcourue en 7 sec (augmenter l'amplitude et la fréquence de la foulée).
COURIR AVEC OBSTACLES	Sur un 40 m haies, se fixer un contrat de performance et diminuer le temps de franchissement de l'obstacle (les obstacles sont placés à distance égale et leur hauteur ne dépasse pas la hauteur du genou du coureur).
COURIR EN RELAIS	Savoir démarrer vite, au bon moment, pour que le témoin soit transmis dans la zone de transmission avec le moins de perte de temps possible (zone de 15 à 20 mètres).
SAUTER LOIN	S'organiser pour bondir et rebondir en parcourant le plus grand espace possible (double bond, multibonds).
SAUTER HAUT	Se fixer un contrat pour réussir à sauter plus haut que la hauteur de son centre de gravité (hauteur verticale entre nombril et sol).
LANCER LOURD	Imprimer de la vitesse à un objet lesté lancé à une main vers le haut depuis l'épaule pour le lancer le plus loin possible. Se fixer un contrat de régularité dans les lancers.
LANCER A BRAS CASSÉ	Trouver le compromis entre vitesse de lancer et angle d'envol pour lancer un objet long et effilé (vortex, javelot en mousse) le plus loin possible. Se fixer un contrat de régularité dans les lancers.
LANCER EN ROTATION	Trouver le compromis entre vitesse et angle d'envol permettant à un objet plat et léger de retomber loin et à plat. Se fixer un contrat de régularité dans les lancers.