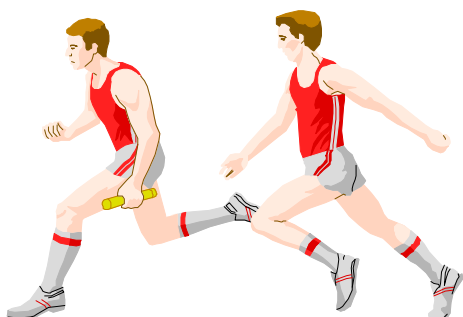
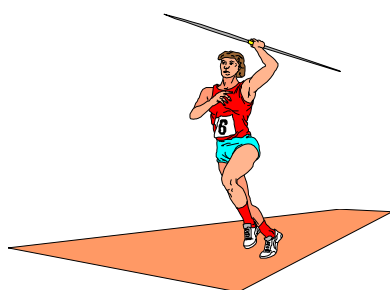


L'athlétisme



à l'école primaire

Document conçu par l'équipe des conseillers pédagogiques EPS du Haut-Rhin
avec l'aide précieuse de Thierry Lichtlé CTS Athlétisme
et Isabelle Logeart professeur à l'UFRSTAPS de Strasbourg

(Document remis à jour janvier 2017)

Sommaire

Introduction		Objectifs et logique du document	Page 3
Généralités		Analyse de l'activité	Page 5
		Ce qu'il y a à apprendre...	Pages 6 à 7
Echauffement			Pages 8 à 13
Matériel conseillé		Liste du matériel nécessaire	Pages 14 à 15
Catalogue de situations évolutives			
Les courses	Courir vite	40m – 50m Plat	Pages 18 à 24
		En franchissant des obstacles (Haies)	Pages 25 à 28
		Relais	Pages 29 à 34
	Courir longtemps		Pages 35 à 54
Les lancers	Lancer en rotation (anneaux,...)		Pages 56 à 62
	Lancer en translation (balles, vortex,...)		Pages 63 à 71
	Lancer lourd (médecine-ball, ballons lestés,...)		Pages 72 à 78
La sécurité dans les lancers			Page 79
Les sauts	Sauter loin (saut en longueur)		Pages 81 à 89
	Sauter loin en plusieurs bonds (multibonds)		Pages 90 à 97
	Sauter haut (saut en hauteur en ciseaux)		Pages 98 à 104
Quelques pistes pour construire un module d'apprentissage			Pages 105 à 107
Bibliographie			Page 108

Introduction

Pourquoi l'Athlétisme à l'école élémentaire ?

D'abord parce qu'il est la première activité physique (souvent la seule) développant à l'école primaire la compétence spécifique n°1 « réaliser une performance que l'on peut mesurer ». Une programmation annuelle équilibrée ne peut donc pas faire l'économie de modules d'apprentissages dans les activités athlétiques.

Ensuite parce que cette activité s'appuie sur la motricité de base, courir, sauter, lancer, et qu'ainsi elle est accessible à tous les âges de l'école, et à tous les enfants, quel que soit leur milieu, leur vécu antérieur. Son sens est simple et clair pour eux.

De plus, on peut pratiquer cette activité dans tous les lieux : cour d'école, pré, salle.. avec très peu de matériel ou d'équipements.

L'athlétisme fait appel à des ressources telles que la volonté, le sens de l'effort et de la persévérance, qu'il est fondamental de développer très tôt chez les enfants d'aujourd'hui, menacés par la sédentarité et le surpoids.

Comme les autres activités sportives enseignées à l'école, l'athlétisme se prête très bien à développer les compétences générales déclinées dans les programmes :

- elle met en jeu des principes de sécurité, des règles à respecter, des fonctionnements à répéter..
- elle demande de se connaître, d'analyser ses résultats pour s'engager vers un projet de performance, de se concentrer, de se maîtriser jusqu'au bout..
- elle engage l'émotivité, le contrôle de soi, face à des résultats directement mesurables, au vu de tous
- elle permet un travail d'équipe très propice à stimuler chaque enfant
- elle met en place des connaissances spécifiques qui enrichissent le bagage culturel des enfants
- par toutes les mesures qu'elle occasionne, elle permet de donner un sens concret à des données mathématiques (temps, distance, vitesse,..)

Généralités

LES ACTIVITES ATHLETIQUES

ANALYSE DE L'ACTIVITE

Essence de l'activité :

L'athlétisme est une activité de réalisation de performances chiffrées : temps, place, distance..., qui demande un effort optimal dans un milieu déterminé avec ou sans matériel.

En maternelle c'est réaliser une performance dans le sens de:

- aller plus vite par rapport
 - à 1 camarade
 - à 1 signal sonore, visuel ou les deux associés
- aller plus loin par rapport à un camarade, un repère visuel
- aller plus haut par rapport à un repère visuel

dans des milieux variés et connus par l'enfant

Au cycle 2 c'est réaliser une performance dans le sens de:

- aller plus vite par rapport
 - à 1 camarade
 - à 1 signal sonore, visuel ou les deux associés
- aller plus loin et/ou plus longtemps par rapport
 - à 1 camarade
 - à un repère visuel
 - à une performance chiffrée (distance)
- aller plus haut par rapport
 - à un repère visuel
 - à une performance chiffrée

Au cycle 3 c'est réaliser des performances chiffrées

Ce qu'il y a à apprendre en athlétisme à l'école primaire

Remarque : les contenus de chaque cycle s'appuient sur les acquis du cycle précédent.

en Maternelle

Courir vite en ligne droite pendant 4 à 5 secondes

- réagir à un signal
- courir d'un point à un autre
- essayer d'arriver le premier

Courir en franchissant des obstacles

- enchaîner course et franchissement d'obstacles

Lancer un objet, loin ou avec précision

- découvrir différents objets à lancer
- adapter son placement et son geste à l'engin, à la cible
- lancer loin par rapport à des repères visuels (verticaux, horizontaux)

Sauter le plus loin ou le plus haut possible (avec ou sans élan)

- donner une impulsion (2 pieds)
- réaliser des foulées bondissantes (impulsion 1 pied)
- sauter en avant par rapport à des repères visuels ou sonores

au Cycle 2

Partir vite à un signal, maintenir sa vitesse pendant 6 à 7 secondes, franchir la ligne d'arrivée sans ralentir

- réagir à un signal
- orienter sa course : adapter la position du corps en fonction du déplacement (ligne droite/ courbe)

Course avec obstacles

- franchir les obstacles sans rupture dans la course
- s'adapter au parcours pour être efficace

Doser son effort en fonction de la distance, du temps et du terrain

- contrôler son rythme respiratoire pour courir longtemps
- courir en peloton
- identifier une allure de course

- courir avec un projet (dans la durée)

Lancer le plus loin possible, en choisissant le geste le plus adapté à l'objet

- utiliser un geste adapté à l'engin pour être efficace (lancer avec tout son corps)
- placement : s'orienter vers la cible (regard), pieds collés au sol (pied avant opposé au bras lanceur)
- pointer le bras lanceur vers la cible
- ajuster le geste pour produire une trajectoire efficace

Sauter loin ou haut avec élan en prenant appel d'un pied

- prendre une impulsion vers le haut pour toucher un objet
- prendre une impulsion vers le haut après une course
- prendre une impulsion vers l'avant après une course
- enchaîner plusieurs foulées bondissantes
- enchaîner courir et sauter

au Cycle 3

Maîtriser les éléments de la course de vitesse avec ou sans obstacle : prendre un départ rapide, maintenir sa vitesse et franchir la ligne d'arrivée sans ralentir

- réagir à un signal

- orienter sa course : adapter la position du corps en fonction du déplacement (ligne droite/brisée/courbe)

- passer la ligne d'arrivée sans ralentir

Course avec obstacle : mêmes repères de progrès que ci-dessus en rajoutant

- s'adapter au parcours pour être efficace dans une course avec obstacle

- obtenir des foulées régulières entre deux obstacles

Courir à une allure régulière, selon ses capacités, sans s'essouffler

- contrôler son rythme respiratoire pour courir longtemps

- courir en peloton suivant un rythme adapté à l'âge

- identifier une allure de course

- courir avec un projet (dans la durée)

- courir avec un projet (en parcourant la plus grande distance dans une durée fixée)

- gérer une allure de course en s'adaptant au terrain (cross)

Lancer avec élan de façon adaptée une balle lestée ou un engin léger le plus loin possible, sans sortir de la zone d'élan

- accélérer progressivement / donner un maximum de vitesse à l'engin

- placement : s'orienter vers la cible (regard), pieds collés au sol (pied avant opposé au bras lanceur)

- donner une trajectoire oblique haute à l'engin

- terminer « grand »

- rechercher sa meilleure performance et la stabiliser sur plusieurs essais

Maîtriser les éléments pour sauter efficacement haut et loin : élan, impulsion et leur liaison

- enchaîner plusieurs foulées bondissantes, avec ou sans élan

- sauter loin après une impulsion un pied, sans dépasser la planche (large)

- enchaîner course d'élan et saut

Echauffement

L'ECHAUFFEMENT

d'après Eric MARINIER
100 jeux d'éveil et de découverte (Editions Amphora)

L'échauffement se divise en deux parties :

- la mise en éveil
- l'activation dynamique

1) La mise en éveil :

Il s'agit d'effectuer des exercices, des jeux ou d'autres activités de niveau énergétique très faible afin de préparer les enfants aux activités qui vont leur être proposées. Cette mise en éveil est en général un petit footing à très faible allure durant environ 5 minutes.

Afin que cette mise en éveil en soit réellement une, il est nécessaire de faire attention à la manière dont les enfants vont courir : très souvent, au lieu de faire une mise en éveil, certains font le cross de leur vie, et ensuite, il devient très difficile pour eux de poursuivre la séance dans un bon état de fraîcheur physique.

Pour tenter d'éviter cela, faites réguler l'allure par un enfant que personne ne doit doubler.

2) L'activation dynamique :

Cette phase est celle de l'échauffement musculaire avec des exercices sollicitant progressivement des groupes musculaires ciblés en fonction des activités prévues.

Elle dure environ 10 minutes ; il s'agit d'effectuer des éducatifs (ou des gammes) techniques.

Les raisons qui justifient l'échauffement sont principalement d'ordre physiologique et biomécanique, nous essayons de les préparer à l'activité tout en les protégeant des blessures. Il est néanmoins judicieux de varier les exercices dynamiques d'échauffement pour qu'ils aient la sensation d'apprendre en permanence et qu'ils ne soient pas lassés.

- Pour arriver à une qualité d'exécution satisfaisante, n'hésitez pas à apporter des corrections techniques lors des exercices.
- Restez clairs dans vos propos et très précis dans vos consignes ; souvent une démonstration (maître ou élève) vaut mieux qu'un long discours.

Comment faire réaliser un échauffement dynamique tout en gardant un côté ludique et motivant pour les enfants ?

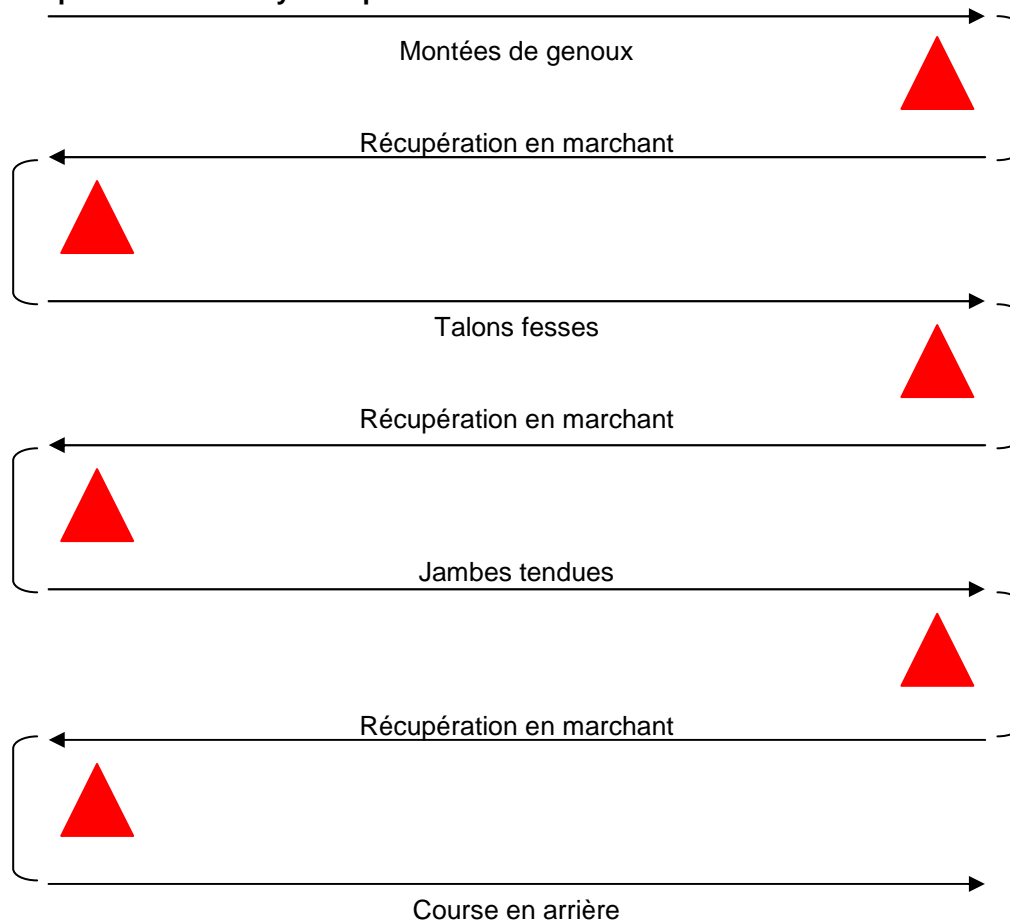
- Soit en leur faisant réaliser des éducatifs sous forme de circuit avec des exercices enchaînés ou entrecoupés de marche de récupération dans un parcours délimité auparavant.
- Soit en leur faisant réaliser des éducatifs sous forme de jeux ou de mini-challenge (par exemple : celui qui va le plus vite en montée de genoux, ou celui qui va le plus vite en jambes tendues, ...).

Nous vous dressons ci-après une liste de quelques éducatifs ou gammes de base en les regroupant par spécialités athlétiques.

Educatifs généraux :

- Marcher en déroulant le pied
- Marcher sur la pointe des pieds
- Marcher sur les talons
- Sautiller

Exemple d'activation dynamique



Educatifs pour les courses :



Montées de genoux,



Talons fesses,



Jambes tendues,



Déplacements latéraux
G et D



Course en arrière,



Sursauts alternatifs
genoux hauts (D puis G)
(pas de sioux),



Sursauts alternatifs
(D puis G)
avec rotations simultanées
des bras vers l'avant

Educatifs pour les sauts et les lancers :

Sauts



Foulées
bondissantes



Cloche-pied
(droite et gauche)



Mains sur les hanches,
bonds d'avant en arrière
à pieds joints de part et
d'autre d'une ligne



Mains sur les hanches,
bonds de droite à
gauche
à pieds joints de part et
d'autre d'une ligne

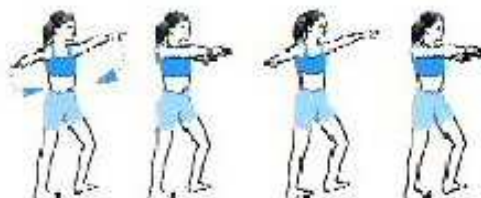
Lancers



Déplacements latéraux
avec pas croisés et
bras tendus de profil



Rotation des bras
vers l'avant puis
vers l'arrière



Bras tendus amenés vers
l'avant en les croisant



Rotation des bras vers
l'avant puis vers
l'arrière avec coudes
fléchis
et mains sur les
épaules



Bras tendus
relevés sur le
côté et
circonduction
des deux
épaules



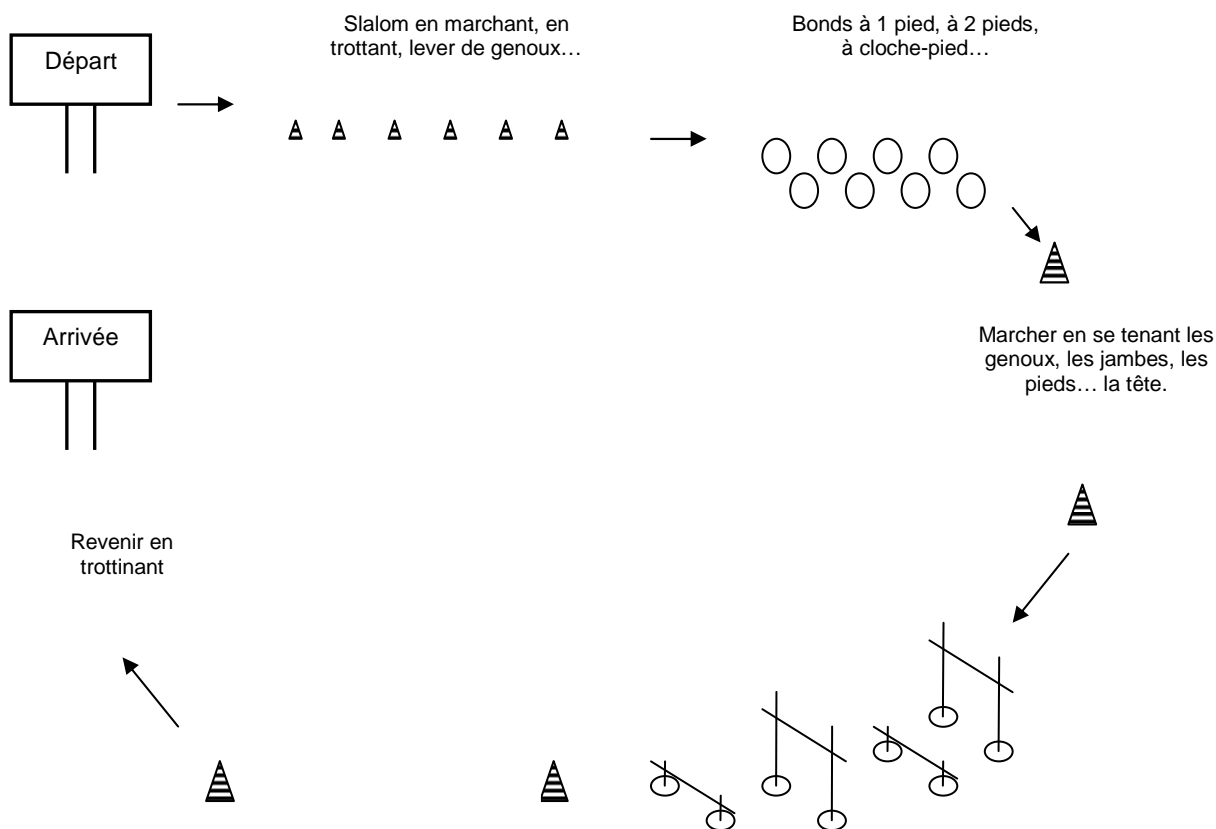
Mouvements
pendulaires de bras
tendus d'avant en
arrière avec mains
fermées en
pronation



Mouvements
pendulaires de bras
tendus d'avant en
arrière avec mains
dans l'axe

AUTRE FORME D'ECHAUFFEMENT

Ceci est un exemple de parcours à répéter plusieurs fois, dans lequel on peut demander aux enfants de compliquer leur évolution au fur et à mesure des passages.



Matériel

Matériel conseillé pour mettre en place des modules d'apprentissage en athlétisme ou pour organiser des rencontres

	Matériel
Courses	<ul style="list-style-type: none"> - plots - lattes + bandes caoutchouc - briques - cerceaux - cordelettes - foulards/chasubles - sifflet - claquoir - chronomètre - ...
Sauts	<p>Dans la mesure du possible, utiliser la longueur du sautoir pour permettre à plusieurs élèves de sauter simultanément. En gymnase, prévoir des tapis de réception bien calés. En saut en hauteur, prévoir des tapis de gym autour du matelas de réception.</p> <ul style="list-style-type: none"> - lattes - cerceaux - cônes - foulards - jalons et plots lestés - tapis de gym - tapis de réception / sautoir - tête de plinth (appui en contre-haut) - élastique - marquage pour la prise de mesures (bande marquée, décamètre,...) -...
Lancers	<p><u>Rotation</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - anneaux de lancer ou morceaux de tuyau d'arrosage de 60 cm environ - matériel de marquage au sol (plots, zones de lancers,...) - matériel de mesure de la performance <p><u>Translation</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - petites balles lestées ou vortex ou javelots (en plastique ou en mousse) - matériel de marquage au sol (plots, zones de lancers, ...) - matériel de mesure de la performance <p><u>Lourds</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - médecine-ball ou ballon de basket - matériel de marquage au sol (plots, zones de lancers,...) - matériel de mesure de la performance

Catalogue de situations évolutives

Les courses

COURIR VITE

Courses de vitesse : 40m – 50m

FONDAMENTAUX

Aller le plus vite possible d'un point à un autre en ligne droite



Les comportements fréquemment observés chez un élève de l'école primaire :

- A un temps de réaction trop long au moment du départ
- Ne court pas droit
- A des mouvements désordonnés
- A des appuis bruyants, piétine, attaque du pied à plat ou sur le talon
- Ralentit avant la ligne d'arrivée
- ...

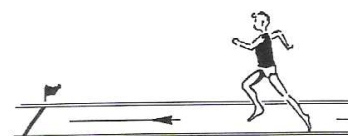
OBJECTIFS À ATTEINDRE

**de réagir vite
à un signal**



Cv1

**de courir en
ligne droite
(dans l'axe)**



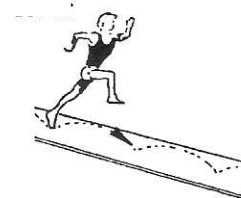
Cv2

**Pour courir vite
je dois être capable**

**de courir le
plus vite
possible
et passer la ligne sans
ralentir**

Cv3

**de courir grand
amplitude et fréquence de
la foulée
bonne attaque du pied**



Cv4

Réagir vite à un signal Cv1

- **sonore**
 - sifflet
 - voix
 - claquoir
 - ballon frappé au sol
 - ...
- **sonore et / ou visuel**
 - sémaphore
 - foulard
 - objets de couleurs différentes
 - ...
- **tactile**
 - contact par « tapes » **(1)**
 - par transmission d'objet
 - ...

Autres éléments à prendre en compte dans les situations d'apprentissage :

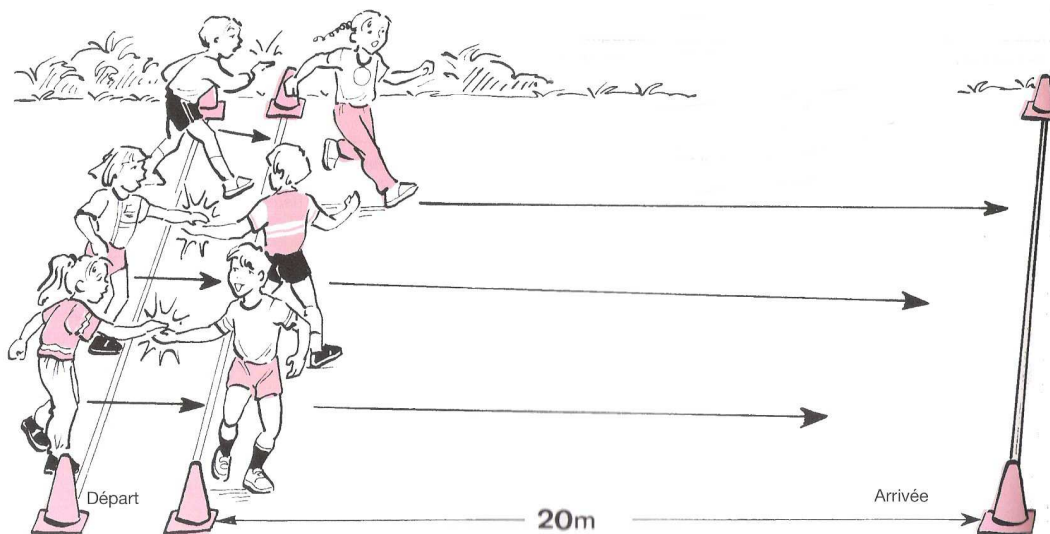
Variation des positions de départ :

- debout
- assis
- accroupi
- dos tourné
- ...

Ces réactions à différents signaux peuvent être travaillées sous forme de jeux « d'attrape/poursuite » (ex. : Chat et souris, Pile ou face...) ou sous forme plus systématique voire codifiée **(2)**.

- (1)

La poursuite ne commence qu'après la 3^è tape



- (2)

-réaction au signal sonore

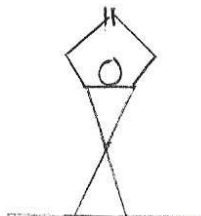
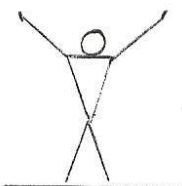
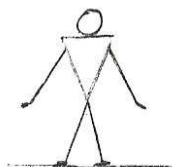
« A vos marques,

prêt (1 s)

signal bref (sifflet, claquoir ou 1 syllabe *top*) »



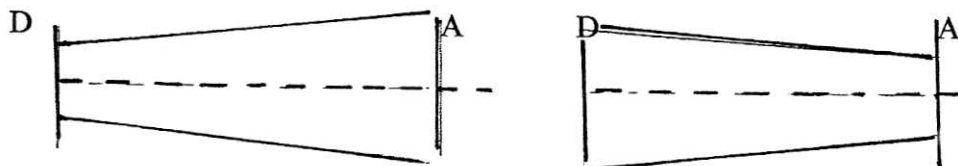
-réaction au signal visuel



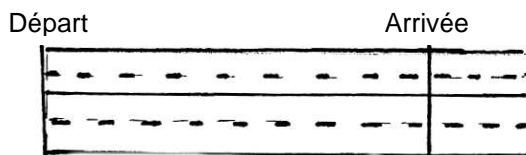
-réaction au signal sonore et visuel
en conjuguant les 2 précédents

Courir en ligne droite (dans l'axe) Cv2

- Dans des couloirs « entonnoir »



- Dans des couloirs parallèles plus ou moins larges



Pour améliorer le « courir droit » insister sur l'attitude générale de l'élève.

Orientation du regard dans l'axe (utiliser des repères visuels)

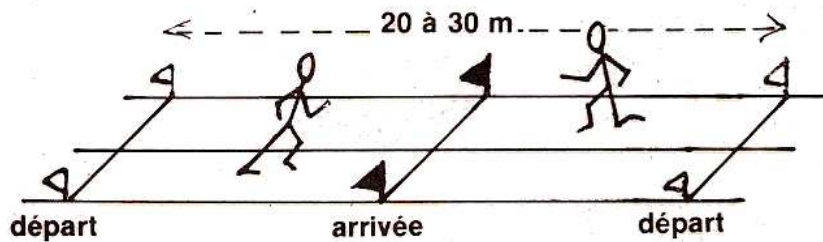
Bras dans l'axe (jouer sur les contrastes : bras dans l'axe, ouverts, serrés,...)

Pied dans l'axe (jouer sur les contrastes : pieds parallèles, en ouverture,...)

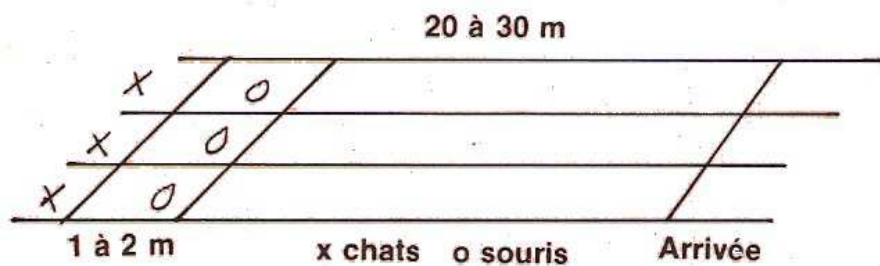
Courir le plus vite possible et passer la ligne sans ralentir

Cv3

- Jeu de course à la rencontre



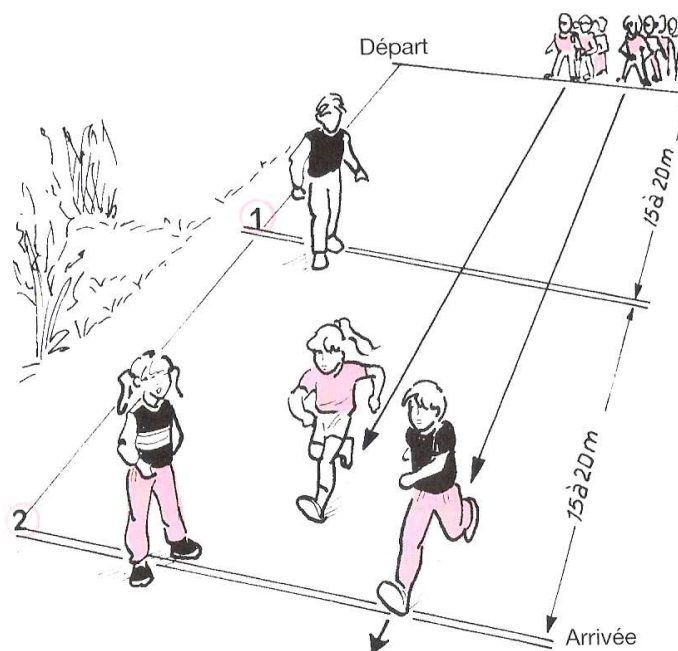
- Jeu à handicap



Le « chat » part lorsque la « souris » a décollé un pied du sol

- Passer le premier 2 lignes d'arrivée

1 juge par ligne d'arrivée



Améliorer la foulée

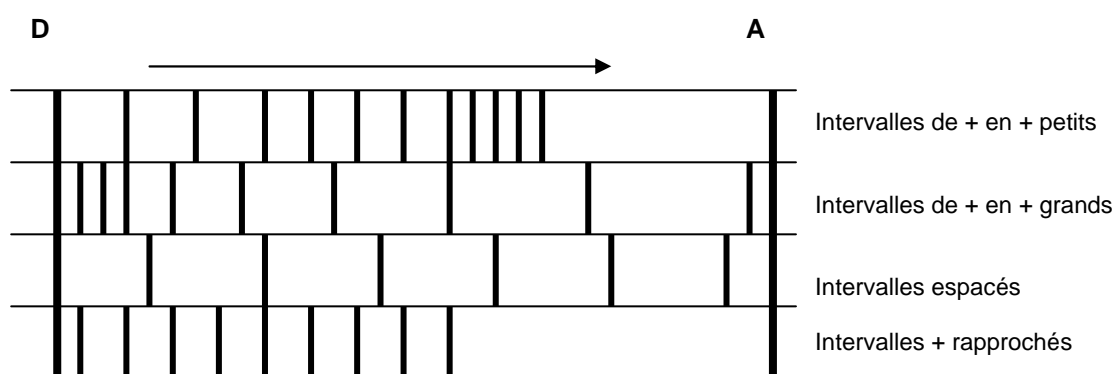
- amplitude et fréquence
- appuis

Cv4

Les 3 situations proposées permettent à l'élève, au travers d'un travail par contrastes, de découvrir des sensations pour construire sa propre foulée.

1. parcours à lattes

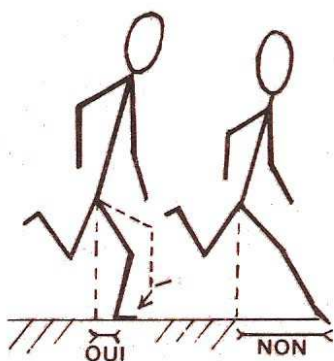
Des couloirs avec des espacements réguliers, irréguliers, progressifs, dégressifs (la consigne est toujours de courir vite sans bondir)



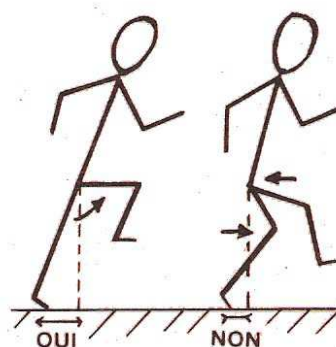
2. idem avec briques pour chaque situation, pour aller vers le courir « grand ».

Quelques éléments observables dans ces situations:

Amortissement



Impulsion



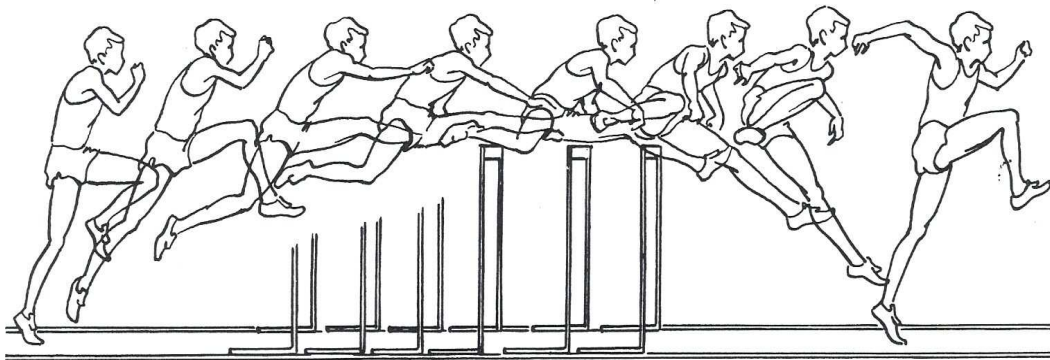
3. Travailler par contraste

Courir pieds à plat, sur talons, sur ½ pointe des pieds,

COURIR VITE en franchissant des obstacles

FONDAMENTAUX

Aller le plus vite possible d'un point à un autre en ligne droite
en franchissant des obstacles



Les comportements fréquemment observés chez un élève de l'école primaire :

- A un temps de réaction trop long au moment du départ
- Ne court pas droit
- A des mouvements désordonnés
- A des appuis bruyants, piétine, attaque du pied à plat ou sur le talon
- Ralentit avant la ligne d'arrivée
- ...
-

et

ceux de la course de vitesse avec obstacles

- A le regard fixé sur l'obstacle
- Piétine avant les obstacles, s'affaisse et ralentit après les obstacles
- Effectue des sauts au lieu de foulées
- ...

OBJECTIFS À ATTEINDRE

de m'adapter
à tout intervalle
inter- obstacles



Cvo1

**Pour courir vite
en franchissant des
obstacles**

je dois être capable

de construire un
rythme de
course
quand les
intervalles sont
régulier

Cvo2

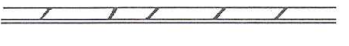
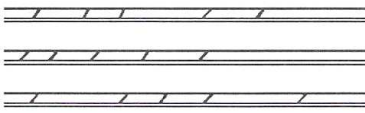
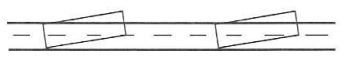
de conserver ma
vitesse malgré
les obstacles



Cvo3

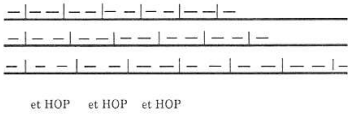


**S'adapter
à tout intervalle
inter-obstacles**

Cvo1

- Ligne droite de 40 m environ, 4 ou 6 obstacles placés à intervalles irréguliers, mais assez espacés. 
- Exemple de placement (plusieurs parcours différents) 
- Modifier les parcours en modifiant fréquemment les placements.
- Remplacer les obstacles plats par des obstacles élevés (40 à 50 cm). 

**Construire un
rythme de course
quand les
intervalles sont
réguliers**

Cvo2

- Parcours mis en place pour deux appuis intermédiaires. Plusieurs parcours différenciés. La structure rythmique est du type et HOP et HOP et HOP, etc. C'est un rythme pair : on utilise le même pied d'appel. 
- Parcours mis en place pour trois appuis intermédiaires. La structure rythmique est du type ta ta HOP ta ta HOP ta ta HOP. 
- Parcours mis en place pour quatre appuis intermédiaires. La structure rythmique est du type ta ta ta HOP ta ta ta HOP ta ta ta HOP 

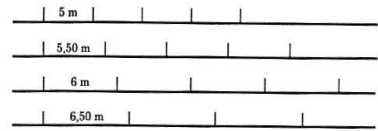
Hauteurs des haies :

- maternelle : obstacles bas (brique, petits objets souples,...)
- cycle 2 : 30cm
- cycle 3 : 50cm

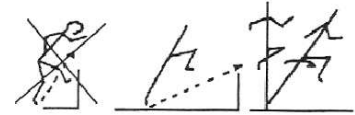
Conserver la vitesse malgré les obstacles

Cvo3

- Partant de la situation précédente parcours mis en place pour quatre appuis intermédiaires. Plusieurs parcours différenciés.



- Travail de l'impulsion avant l'obstacle et la reprise d'appui après l'obstacle (placement segmentaire favorable).



- Matérialiser une zone interdite devant par un obstacle plat, type latte de haie, tapis, ou trait de craie, ruban adhésif.



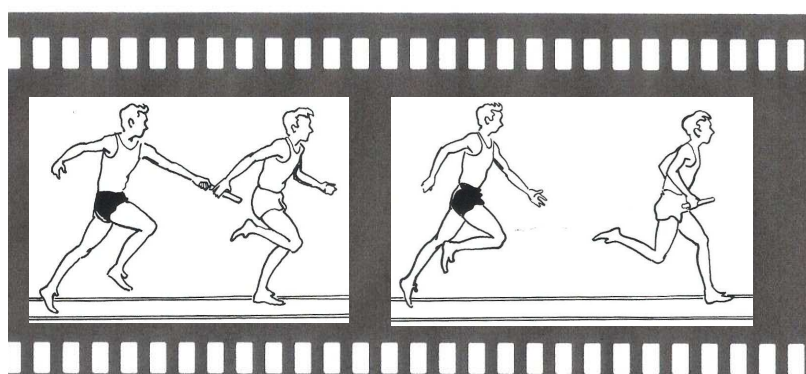
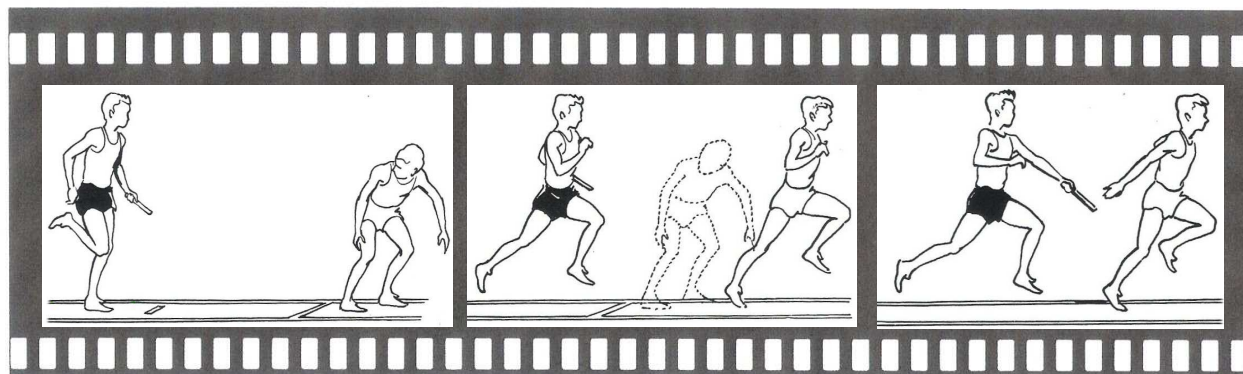
- Matérialiser un axe de course en utilisant la ligne du couloir (pour éviter à la réception les déséquilibres latéraux dus à une attaque de l'obstacle désaxée (jambe tendue sur le côté).



COURIR VITE en relais

FONDAMENTAUX

Amener le témoin d'un point à un autre le plus vite possible en se relayant à plusieurs



Les comportements fréquemment observés chez un élève de l'école primaire :

- A un temps de réaction trop long au moment du départ
- Ne court pas droit
- A des mouvements désordonnés
- A des appuis bruyants, piétine, attaque du pied à plat ou sur le talon
- Ralentit avant la ligne d'arrivée
- ...
-

et

ceux de la course de vitesse en relais

- Le relayeur :
 - regarde en arrière, le corps mal orienté
 - éprouve des difficultés à évaluer le moment de démarrer
- Le relayé :
 - ralentit ou s'arrête avant le passage du témoin
- Les deux coureurs ont une mauvaise coordination au moment de la transmission du témoin
- ...

OBJECTIFS À ATTEINDRE

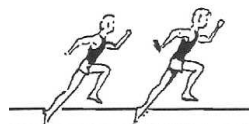
de me mettre en action
pour recevoir le témoin
de mon partenaire



CVR1

**POUR COURIR
VITE
EN RELAIS
je dois
être capable**

de transmettre
le témoin
au maximum
de la vitesse
avec un geste adapté



CVR3

de me mettre en
action
pour recevoir le
témoin
de mon partenaire
en respectant
une zone de
transmission

CVR2

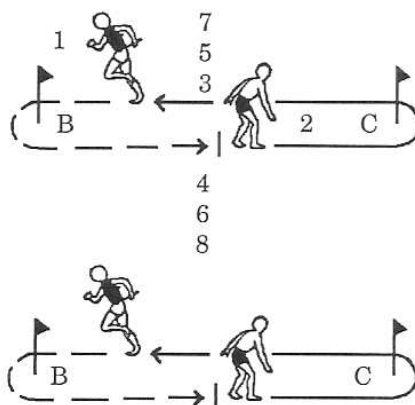
Se mettre en action pour recevoir le témoin de son partenaire CVR1

TÂCHE

Pour le relayé : transmettre le témoin le plus rapidement possible au relayeur

Pour le relayeur : partir dès qu'il a le témoin. Si le relayé a le témoin dans la main gauche, tendre la main droite ou vice-versa.

ORGANISATION MATERIELLE



2 ou plusieurs ateliers en parallèle

CONSIGNE

Le n° 1 passe le témoin au n° 2, puis se place derrière le n° 8

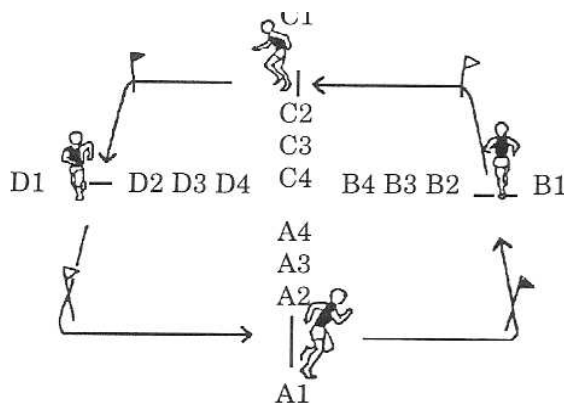
Le n° 2 passe au n° 3 et se place derrière le n° 7, etc.

EVOLUTION DE LA SITUATION – VARIABLES - INTERVENTIONS

Diminuer les distances pour accélérer le rythme des passages.

Varié la position des enfants dans les équipes.

Disposer toutes les équipes à intervalles réguliers sur le même circuit pour entamer une course poursuite (chaque coureur faisant un tour complet).

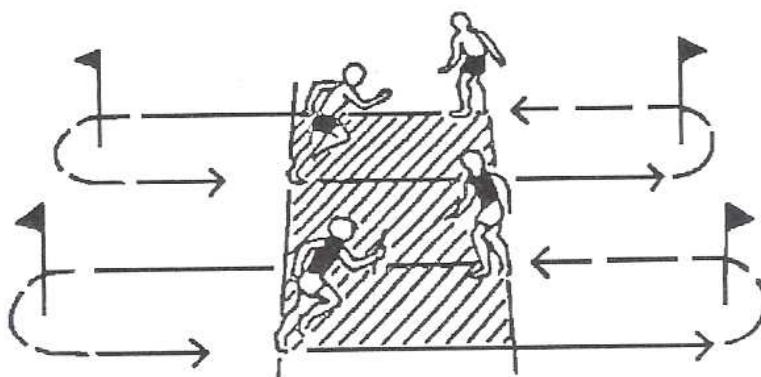


Se mettre en action pour recevoir le témoin de son partenaire en respectant une zone de transmission CVR2

TÂCHE

Pour le relayé : transmettre le témoin le plus rapidement possible à l'intérieur de la zone.
Pour le relayeur : prendre le témoin en course avant la sortie de zone.

ORGANISATION MATERIELLE



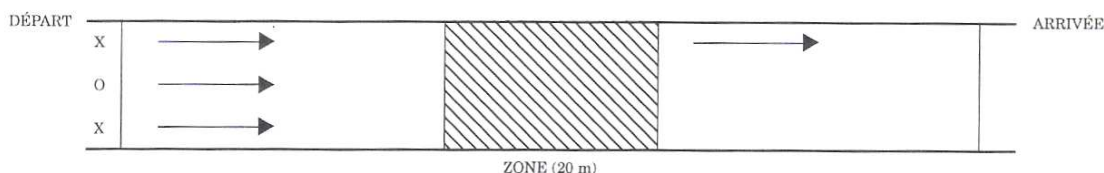
2 ou plusieurs ateliers en parallèle
(voir organisation situation 1)

CONSIGNE

Le n° 1 passe le témoin au n° 2, puis se place derrière le n° 8
 Le n° 2 passe au n° 3 et se place derrière le n° 7, etc.

EVOLUTION DE LA SITUATION – VARIABLES - INTERVENTIONS

Varié les distances – varié la longueur de la zone
 Changer de partenaire
 Disposer toutes les équipes à intervalles réguliers sur le même circuit pour entamer une course poursuite (chaque coureur faisant un tour complet).
 Course linéaire en couloir par 2.



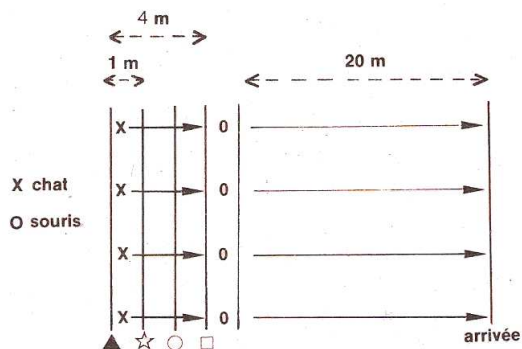
Transmettre le témoin au maximum de la vitesse avec un geste adapté CVR3

A partir du jeu du « chat et de la souris »

Situation 1 :

Le signal de départ est donné « dès que le chat a soulevé un pied ».

Le chat essaye de rattraper la souris avant la ligne d'arrivée.

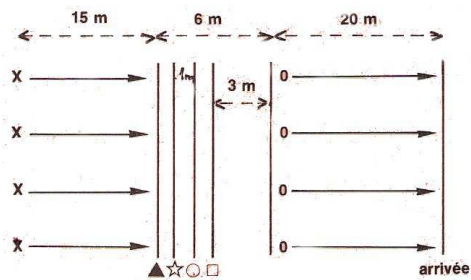


Utilisation successive par le chat des quatre lignes ▲ * o □

Situation 2:

La souris part quand son chat atteint la ligne ▲ * o ou □

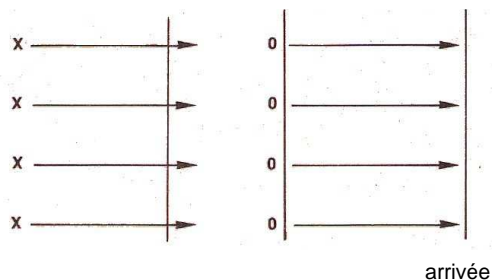
Le chat essaye de rattraper la souris avant la ligne d'arrivée.



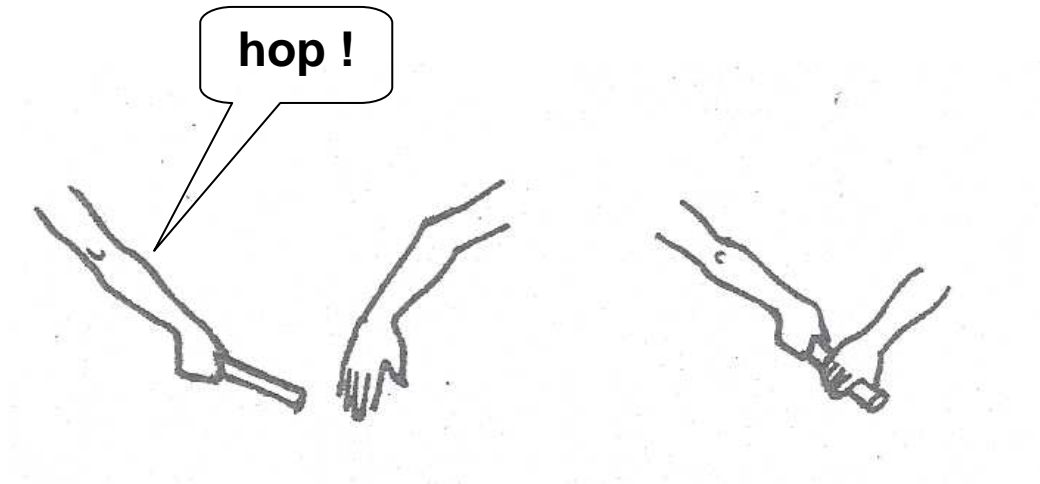
- Utilisation successive par le chat des quatre lignes ▲ * o □
- L'enseignant choisira la ou les lignes de départ ▲ * o □

Situation 3:

Le chat (X) essaye d'attraper le foulard dans le dos de la souris (O) avant la ligne d'arrivée.



Passage du témoin



COURIR LONGTEMPS

La course longue

Le travail qui suit a pu se réaliser grâce à l'aide active et enthousiaste d'Isabelle LOGEART, professeur à l'UFRSTAPS de Strasbourg.

Intérêt de la course longue

Proposer la course longue aux enfants de l'école primaire est indispensable car elle développe des qualités d'endurance de manière durable.

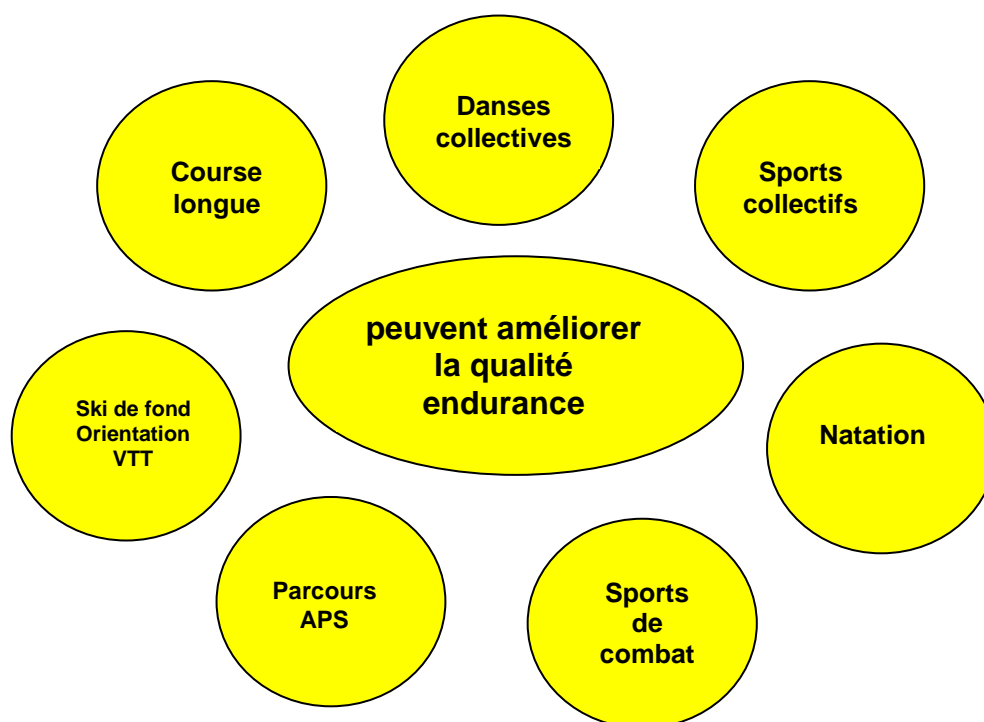
En pratiquant la course longue on développe l'endurance générale qui est une capacité cardio-respiratoire à l'effort prolongé dans des activités locomotrices

Ce développement est assuré en partie de manière spontanée par les enfants dans leurs jeux quotidiens ; les recommandations médicales préconisent 30 mn d'activité physique tous les jours afin d'assurer la santé des enfants (sources études ICAPS Dr Chantal Simon prof. à la faculté de médecine de Strasbourg et prof. Lecerf de Lille)

Débuter cette activité à l'âge adulte ne permettra jamais de rattraper un travail qui n'a pas été fait dans la tranche d'âge de 6 à 15 ans (moment privilégié pour développer les qualités d'endurance).

Cette capacité n'est pas spécifique à l'activité course, mais c'est dans la course longue qu'elle trouve son application la plus fréquente.

On la retrouve sous d'autres formes dans différentes activités.



En éducation physique on peut ainsi améliorer la qualité d'endurance à travers différentes activités tout au long de l'année.

On peut aussi, lors des échauffements et tout au long de l'année, entretenir les acquis en course longue en reprenant pendant une dizaine de minutes une situation d'apprentissage déjà connue.

Aspect Santé

- Prévention du surpoids et de l'obésité
- Lutte contre la sédentarité
- Développement des capacités respiratoires et cardiaques
- Intervention sur d'autres qualités physiques : vitesse, force, équilibre
- Entretien de son capital santé
- ...

Pourquoi apprendre à courir longtemps ?

Aspect sociologique et culturel

- Accès à d'autres pratiques : randonnée, etc.
- Défense d'un patrimoine culturel : la course à pied.
- Habitus santé*
- Possibilité de courir ensemble
- ...

Aspect psychologique

- Développement de la notion d'effort et de persévérance
- Notion du défi personnel
- Intérêt d'un projet
- Connaissance de ses capacités
- Plaisir de courir et « défoulement »
- ...

*La santé...comme disposition d'esprit et comme manière d'être et de faire.

L'enfant, un coureur d'endurance remarquable !

L'enfant n'est pas un adulte en miniature : il a de bonnes qualités d'endurance naturelles.

L'adaptation de l'enfant à l'effort est beaucoup plus importante que celle de l'adulte car il a :

- un cœur plus petit mais une fréquence cardiaque plus grande,
- un meilleur rapport poids/puissance,
- une récupération plus rapide (peu de déchets métaboliques),
- il passe plus rapidement en endurance qu'un adulte (un enfant au bout de 30 secondes et un adulte au bout de 2 à 2mn 30),
- ...

Mais à conditions de respecter certaines règles :

- éviter les efforts continus intensifs (cf. chapitre puissance aérobie),
- adapter la pratique de la course longue aux élèves en difficulté (surpoids, asthme,...) pour lesquels il faudra envisager une entrée dans l'activité par un travail technique (appui, respiration) qui les préserve des problèmes,
- surveiller les signes de grande fatigue : rougeur importante, pâleur, transpiration excessive, exécution gestuelle un peu perturbée, nausée, brûlures,...

L'échauffement en course longue chez l'enfant n'a pas d'intérêt physiologique ! Il est cependant utile culturellement d'installer l'habitude de s'échauffer.

Quelques éléments théoriques

Des éléments physiologiques

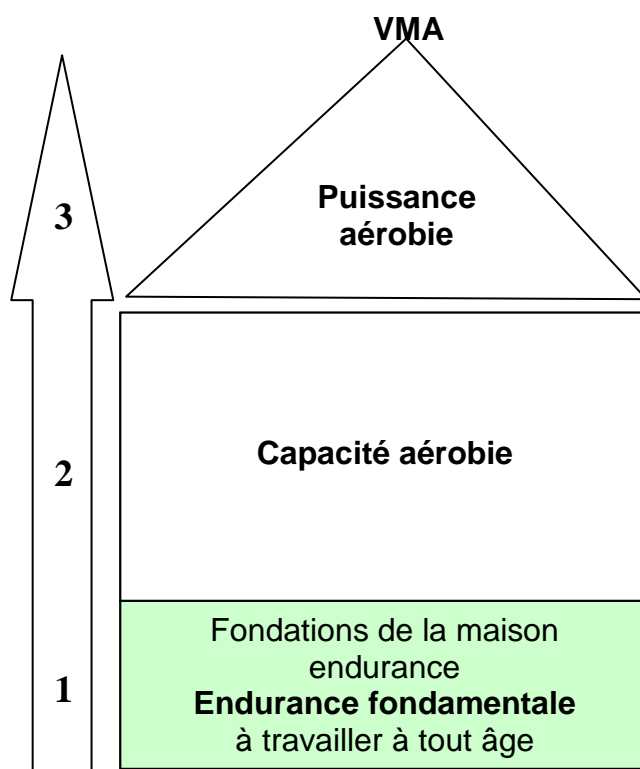
Il y a 3 niveaux d'intensité qui correspondent à des moments où l'organisme atteint des paliers d'inadaptation fonctionnelle.

- Endurance fondamentale
- Capacité aérobie
- Puissance aérobie

1. Endurance fondamentale (seuil aérobie)

- Elle est repérable dès le 1^{er} essoufflement (les enfants peuvent bavarder !).
- Elle permet de développer le volume du cœur pour une meilleure régulation cardio respiratoire, sans déchets métaboliques.
- Les enfants peuvent soutenir cette allure pendant 40mn à 1h. Dans une séance il est nécessaire de prévoir 20 à 30mn de travail total à cette allure pour développer l'endurance fondamentale.
- Cette endurance fondamentale doit absolument être développée entre 6 et 12 ans pour mettre à profit le pic de croissance qui se situe entre 6 et 8 ans.
- Ce travail permet de favoriser en période de croissance :
 - l'ossification
 - l'irrigation des tissus
 - le développement du volume du cœur.

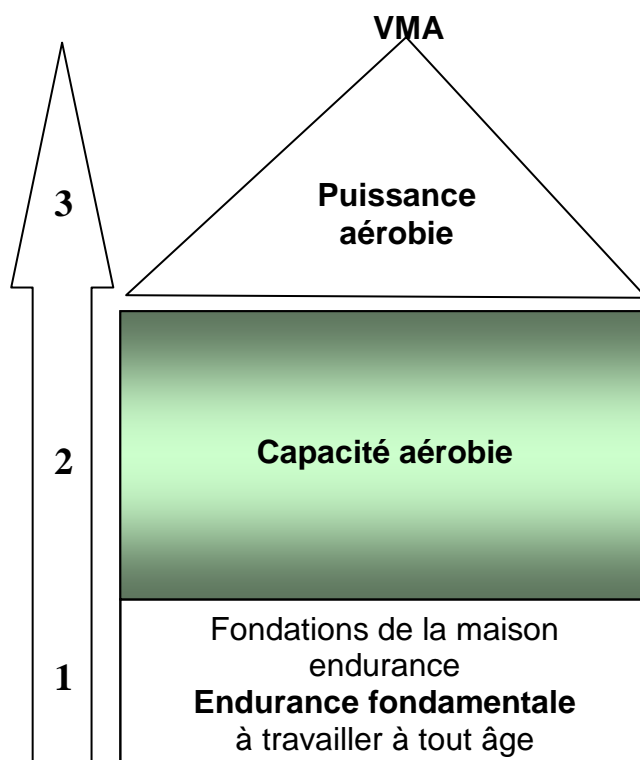
L'endurance fondamentale est à la course longue ce que sont les fondations pour une maison. Il faut la travailler à tout âge.



2. Capacité aérobie (seuil anaérobie)

- Elle est repérable dès le 2^e essoufflement (les enfants peuvent faire des petites phrases).
- Elle permet une économie de la fréquence cardiaque pour une même intensité de travail.
- Elle favorise la récupération de l'ensemble des efforts (élévation du taux de mitochondries)
- Elle fait progresser le niveau d'endurance grâce à la présence modérée d'acide lactique (surcompensation de glycogène dans le muscle).
- Elle améliore les qualités respiratoires car l'essoufflement est important.
Les enfants peuvent soutenir cette allure optimale pendant 20 à 30mn (cette durée peut constituer la référence d'un test). Dans une séance il est nécessaire, à cette allure de prévoir un temps de travail total de 10 à 20mn.
- Elle doit être développée entre 8 et 15 ans.

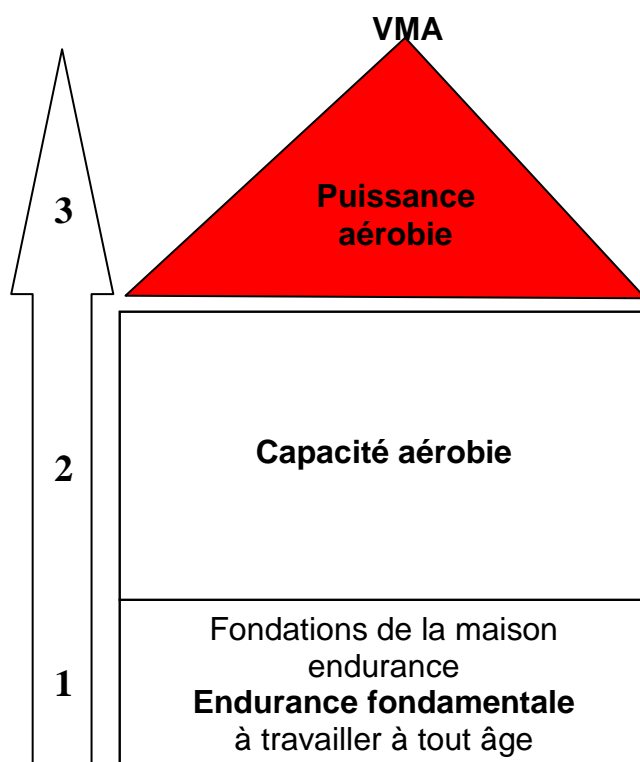
Elle constitue les murs de la maison endurance.



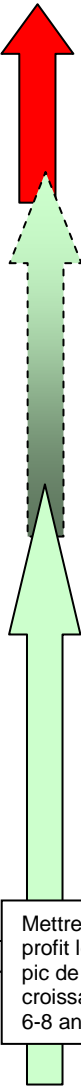




3. Puissance aérobie/VMA (vitesse maximale aérobie)

- Elle correspond aux intensités de l'ordre de 80 à 95% de la VMA. Cette gamme d'intensité de travail est repérable par l'essoufflement maximum des enfants (juste quelques mots).
- Elle permet de développer le potentiel maximum en endurance. La fréquence cardiaque est proche du maximum et on atteint la VO2 max et un taux d'acide lactique important.
- Cette intensité n'est pas recommandée pour des enfants d'école primaire sous la forme d'efforts continus. On privilégiera des formes de travail intermittent et des changements de rythmes sur des périodes plus courtes.
- C'est une gamme d'intensité qu'il est nécessaire d'aborder à l'école primaire au niveau des CM, mais son réel développement n'intervient qu'entre 15 et 20 ans.
- **Son temps de soutien maximum ne doit pas excéder au total 4 à 5mn par séance et pas plus d'une minute par exercice.**

La puissance aérobie constitue le toit de la maison endurance dont la VMA est le faîte.



<p>Développement du potentiel maximal</p> 	<p>Troisième</p> <p>VO2 max</p>	<p>Fréquence cardiaque maximale (ex. 6è 205-225)</p>	<p>Présence d'un taux d'acide lactique important</p> <p>Danger pour les enfants si l'effort est continu</p> 	<p>1 à 5 minutes au total</p>	<p>15 à 20 ans</p>	
<p>Véritable développement de l'endurance</p> 	<p>Deuxième essoufflement</p> <p>« je fais des petites phrases »</p> <p>Seuil anaérobie</p>	<p>Evolution de la fréquence cardiaque vers l'économie</p>	<p>Avant l'accumulation d'acide lactique</p>	<p>20 à 30 minutes</p>	<p>8 à 15 ans</p>	
<p>Début du développement de l'endurance nécessaire mais pas suffisant</p> 	<p>Premier essoufflement</p> <p>« je peux bavarder »</p> <p>Seuil aérobie</p>	<p>Développement du volume du coeur</p>	<p>Pas d'acide lactique</p>	<p>40 minutes à 1 heure</p>	<p>6 à 12 ans</p>	
<p>Niveau d'intensité de travail</p>	<p>Evolution des paramètres ventilatoires</p>	<p>Evolution de la fréquence cardiaque</p>	<p>Evolution des paramètres métaboliques</p>	<p>Soutien maximal de l'intensité</p>	<p>Âge</p>	

Des bases techniques

	Principes à respecter	Variantes pour travailler par contrastes
Respiration	<ul style="list-style-type: none"> - ventiler par la bouche - expirer de façon longue et continue - solliciter la respiration abdominale (le ventre se gonfle à l'inspiration) - avoir un rythme régulier et propre à soi qui variera selon l'intensité 	<ul style="list-style-type: none"> - haleter / respirer grand - souffler par la bouche / par le nez / par les 2 - inspirer par la bouche / par le nez / par les 2 - souffler sur 3 appuis, inspirer sur 2 / souffler sur 4 / inspirer sur 3. etc. Essayer tous les rythmes possibles, sans hacher l'expiration (ne pas faire la locomotive !!)
Foulée	<ul style="list-style-type: none"> - appuis en plante - en montées, monter les genoux et « mouliner » comme à vélo - en descente, laisser aller, ne pas freiner - en courbe, dessiner la courbe avec ses pieds - sur terrain mou, se grandir 	<ul style="list-style-type: none"> - allonger la foulée / la raccourcir - courir sans bruit / bruyamment - courir à reculons - monter les genoux / talons- fesses - courir sur pointes / sur talons - courir jambes tendues / courir jambes toujours fléchies - courir pieds en dedans / en dehors / axés
Bras	<ul style="list-style-type: none"> - laisser les épaules basses - relâcher les mains (si l'on tient un papier roulé dans la main, il ne doit pas être froissé quand on finit la course) - balancer doucement les bras semi-fléchis 	<ul style="list-style-type: none"> - courir mains sur la tête - courir main dans le dos - courir bras croisés - courir bras bloqués le long du corps / balancer exagérément les bras - courir poings serrés / mains qui ballottent - courir en montant les épaules - claquer ses mains devant derrière en courant - frotter ses mains entre elles - courir coudes écartés / serrés au corps

Les appuis

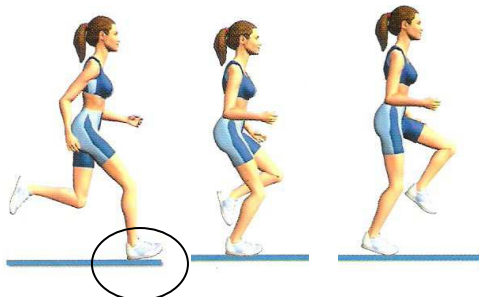
La qualité des appuis préserve des blessures et garantit l'efficacité du déplacement.

Les différents types d'appuis :

On peut repérer 3 types d'appui au sol: l'appui en talon, l'appui à plat, l'appui en plante.

L'appui en plante est à recommander car moins traumatisant et plus efficace.

L'appui en talon:



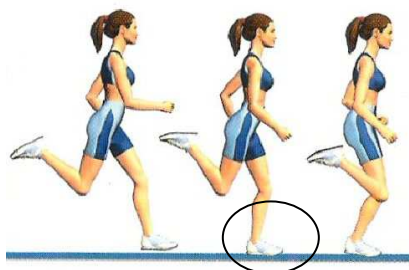
Le pied se pose au sol, le talon en premier.

Il est facilement repérable au double bruit long qu'il émet.

Les inconvénients de ce type d'appui sont les suivants :

- Choc à l'impact entraînant des pathologies : pied, tibia (périostite), bas du dos...
- Très longue durée d'appui, le pied se déroule du talon à la pointe : perte de temps.
- Position de course basse : sollicitation importante de la musculature sans phase d'économie
- Freinage important obligeant de créer de la vitesse à chaque appui.

L'appui à plat (appui « scotch »):



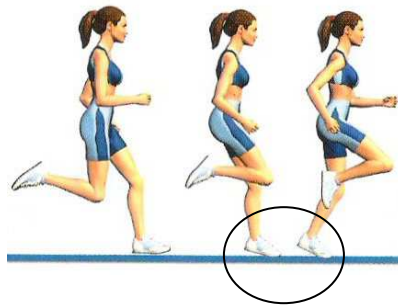
Le pied se pose au sol à plat du haut vers le bas.

Il est facilement repérable par le bruit sourd et mat qu'il émet.

Les inconvénients de ce type d'appui sont les suivants :

- Choc à l'impact entraînant des pathologies.
- Longue durée d'appui : le pied s'écrase au sol.
- Ecrasement sur l'appui et forte sollicitation de la musculature en phase de soutien.

L'appui en plante :



Le pied se pose au sol sur la plante du pied sans appui sur le talon.
C'est un appui plus silencieux.

C'est un appui très efficace et peu traumatisant.

S'il n'est pas utilisé de façon naturelle par le coureur, il nécessite un apprentissage.

Les *intérêts de l'appui en plante* :

- Appui bref.
- Position de course haute, plus reposante : moindre sollicitation de la musculature.
- Limitation des chocs.
- L'acquisition de cet appui est très important pour l'élève en surpoids.

**En course à pied on ne déroule pas le pied
du talon à la pointe !**

OBJECTIFS À ATTEINDRE

de trouver une allure qui m'est propre
(endurance fondamentale)

CL1

de maintenir cette allure d'endurance fondamentale dans la durée (régularité)

CL2

Pour courir longtemps je dois être capable

de respirer amplement et régulièrement (à un rythme qui m'est propre)

CL3

de construire une posture et une foulée adaptées : appuis en plante, bras relâchés..

CL4

puis, pour courir longtemps et vite je dois être capable

de trouver une allure plus soutenue (capacité aérobie) et la maintenir dans la durée

CLV1

de changer d'allure dans une course

CLV2

de connaître et utiliser, ponctuellement, une 3^{ème} allure (puissance aérobie)

CLV3

Les situations d'endurance fondamentale

Généralités

L'intention de l'enseignant est de faire courir les enfants longtemps par petites fractions, sans qu'ils se lassent, en détournant le plus souvent leur attention de l'action de courir.

Ce sont donc essentiellement des tâches qui durent 2 à 3 minutes, pas plus, mais qui sont répétées 5 à 8 fois, (repos 1 à 2 minutes maximum entre 2 répétitions) avec des variantes à chaque répétition.

Les durées de course en continu pourront augmenter en fin d'unité d'apprentissage, afin d'atteindre les objectifs fixés par les programmes et éventuellement de préparer la rencontre prévue..

Les groupes, d'abord affinitaires, pourront évoluer selon les situations vers des groupes d'allures..

Quelques repères d'allure d'endurance fondamentale :

CP-CE1 : 7 ou 8 km/h.

CE2 : 8 ou 9 km/h.

CM : 8 à 10 km/h.

mais il n'y a pas de consigne de vitesse, l'intention est de courir longtemps.

Il est demandé aux enfants de parler entre eux lors de certaines tâches, puisque c'est un des repères attendus.

On peut se servir de repères pour construire des parcours de 300m :

Ex : un terrain de football mesure 80 à 100m de long, et 40 à 50m de large...

Les situations d'apprentissage

CL1. Les devinettes, l'histoire

L'enseignant se place au centre de l'espace. 5 ou 6 plots sont placés autour de lui, à 15 m de rayon.

Les enfants partent du centre et courent par groupes de 4 ou 5 en aller-retour du maître vers 1 plot, en étoile.

L'enseignant pose une devinette au premier départ, les enfants cherchent pendant l'AR ; la réponse est dite quand ils reviennent au centre..

Une autre devinette est lancée, etc.. on enchaîne ainsi 12 à 20 AR

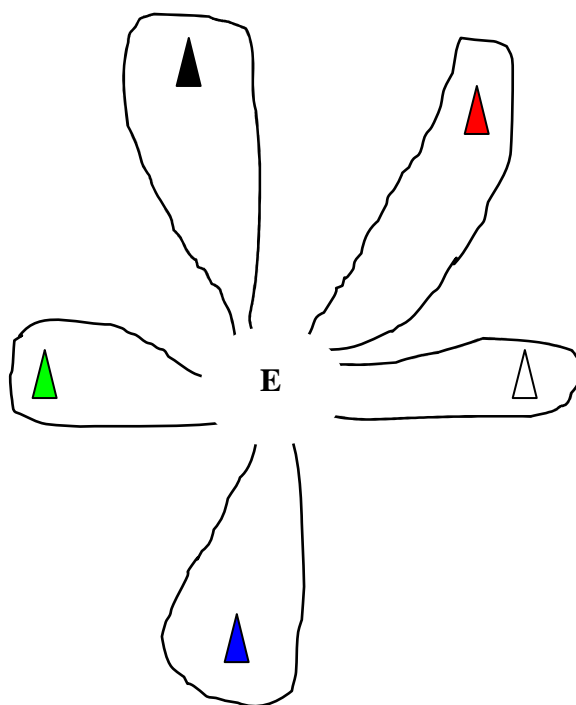
Ex : pourquoi les girafes ont-elles un long cou ?
Parce qu'elles puent des pieds..

Comment appelle-t-on un gorille qui a une banane dans chaque oreille ? On ne l'appelle pas, il n'entend rien...

Variante :

Même organisation avec une histoire, que l'enseignant raconte par petits morceaux de 2 phrases..

(il répète 1 ou 2 fois pour que tous les enfants, qui arrivent décalés, l'entendent).



CL1+CL3+CL4. Les consignes

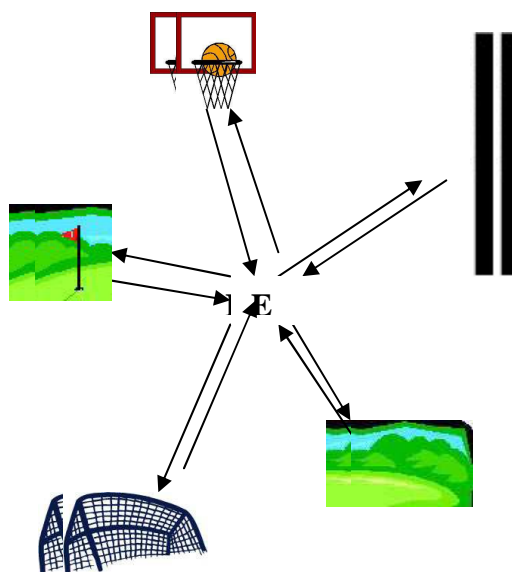
L'enseignant se place au centre de l'espace, et les enfants sont par groupes de 4 ou 5. Ils partent du centre et y reviennent à chaque consigne, sans s'arrêter. On enchaîne 5 à 8 consignes.

- tâche CL1:

- o vous allez toucher la barrière
- o vous allez toucher le montant droit du but de foot
- o vous allez faire 3 sauts sur la ligne du fond
- o vous allez faire coucou aux voitures
- o ...

- technique CL3 + 4: (cf. tableau bases techniques)

- o vous allez jusqu'à la barrière en pas chassés, vous revenez en trotinant
- o vous allez jusqu'à la poubelle en respirant très vite, vous revenez en respirant très ample
- o vous allez jusqu'au chemin en courant bras bloqués le long du corps, vous revenez en balançant les bras
- o ...



CL1. La course au trésor

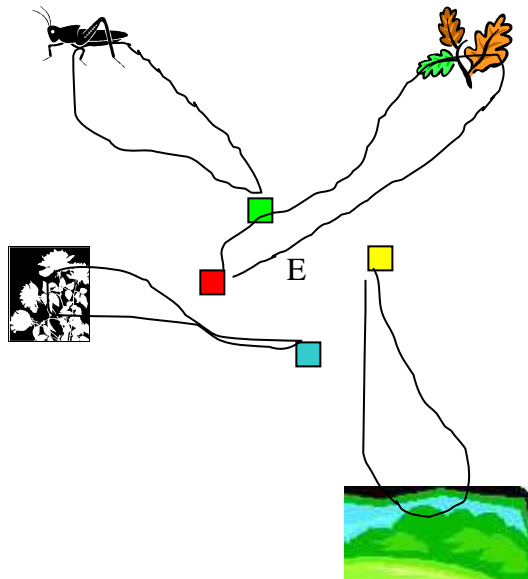
L'enseignant est au centre, entouré des « coffres » de chaque groupe.

Les enfants, par groupes de 4 ou 5 qui courent à peu près à la même vitesse, doivent rapporter ensemble l'objet que le maître a demandé et le déposer dans leur coffre : 1 caillou, 1 feuille morte, 1 bout de bois,... 1 surprise,... 2 objets différents.. (l'enseignant peut au préalable disposer aux alentours, des sacs de bouchons de # couleurs, de balles, de crayons,...) + ou – cachés.

Les commandes sont différentes pour les groupes au même moment, et l'enseignant peut réguler le travail des uns et des autres en fonction de leurs besoins.

Variantes

- On peut ajouter une consigne technique (CL3+4): ex : vous courez sans faire de bruit
- On peut préciser : si l'un de vous marche, l'objet ramené ne compte pas



CL1 + CL2. Les équipes – duos

Un parcours (grand tour) est défini.

Les équipes (de 4 courant à la même vitesse) sont associées par 2, A et A'.

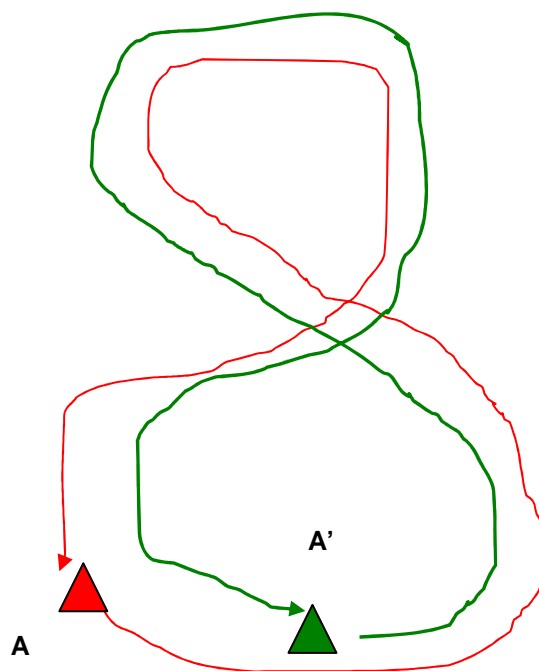
On place 1 cône rouge pour le départ et l'arrivée de A, et 1 cône rouge 5 m après pour le départ et l'arrivée de A'..

On place 2 cônes verts pour les B et B' de la même façon, mais à un autre endroit du parcours, etc..

L'exercice consiste pour les A et A' à partir de leur cône de départ respectif, et à y revenir en même temps, en ayant donc su garder tout au long du parcours la même distance entre les 2 groupes.

On enchaîne plusieurs fois la tâche : en inversant les groupes A et A', en changeant de parcours, en laissant le parcours libre, en changeant les groupes entre eux, en changeant les enfants au sein des groupes..

Si un groupe est plus rapide, on peut lui ajouter un handicap: faire 5 sauts de grenouille en plus sur votre parcours..



Idem pour B et B' ainsi que pour C et C'

CL1 + CL2. Les chefs

Les enfants sont par 5. Chacun d'entre eux a un numéro de 1 à 5, et sera chef à son tour. Quand on est chef, on est devant dans le groupe, et les autres nous imitent. On exécute la consigne donnée à chacun par l'enseignant avant de partir (5 tâches mémorisées par 5 enfants différents dans le groupe). Les consignes :

- de lieu (aller à la barrière, slalomer entre les poteaux...)
- d'action (raconter une blague aux autres en courant où tu veux,..)
- combinaison des 2

NB : si un enfant est resté en arrière, le chef doit emmener le groupe sur une boucle en arrière qui permet de le rechercher.

CL3 +CL4. Parcours techniques

Prévoir, en fonction de l'espace de travail, des tâches courtes et variées (# façons de courir) qui peuvent aussi exploiter les spécificités du terrain (montées descentes de buttes, d'escaliers, course en courbe sur la piste, ...), et compléter par des aménagements simples (ligne de plots espacés pour slalomer, serrés pour courir de part et d'autre,..)

L'enseignant fait découvrir les différentes parties d'un parcours technique à toute la classe (ex.slalomer entre les plots en dessinant un serpent avec ses pieds, courir grand au-dessus des lattes, lever les genoux dans la montée, ne pas freiner dans la descente... cf. tableau technique) puis les élèves enchaînent les différentes parties du parcours.

Enfin en fonction des observations (état de fatigue, difficultés techniques,..) il dirige les élèves vers l'une ou l'autre partie du parcours ou vers un espace de récupération (« vous trottinez sur un tour ! »).

Il arrête la classe au bout de 3 minutes, et la fait repartir après un repos d'1 à 2 minutes, pendant lequel il peut les interroger sur leur ressenti (tâches en contraste : qu'est-ce qui va le mieux ?)

CL1 + CL2. Course aux messages, course énigme

Prévoir un parcours de 150 à 200m.

La classe est divisée en 4 groupes.

3 groupes A, B et C partent dans un sens de 3 endroits différents, 1 groupe D part dans l'autre sens.

Le groupe D, tout en courant, se concerta pour inventer un message à dire à A, B, et C quand il les croisera. A, B et C doivent dire le message quand ils arriveront. Changer les rôles, pour que chaque groupe soit messenger une fois ; enchaîner les 4 séquences sans repos.

Variantes :

- un même message, dit 3 fois
- 3 messages différents
- un cri
- une phrase en 3 morceaux
- une devinette (la réponse devra être donnée à l'arrivée)

CL2. Course de l'horloge

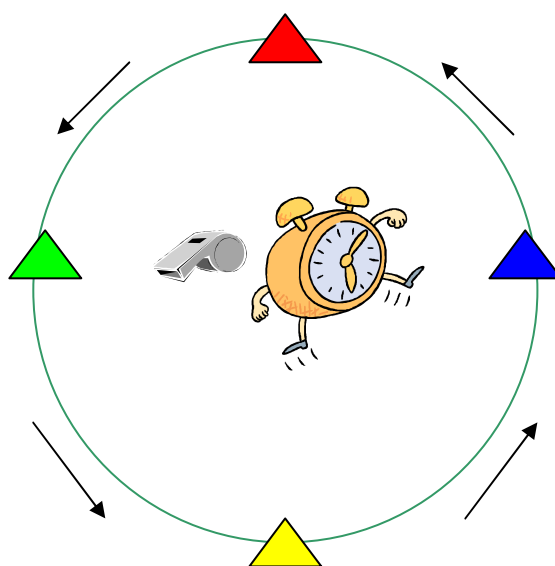
Parcours circulaire de 200m, balisé tous les 50m (horloge).

Les enfants sont répartis en 4 groupes qui démarrent chacun à un plot et tournent sur le parcours. L'enseignant siffle toutes les 15 secondes, et les groupes doivent être à un plot à chaque coup de sifflet.. Durée totale 3 minutes.

Si certains sont en difficulté, ils peuvent courir de « midi » à « 6 h » seulement, en disposant de 2 fois 15 secondes pour chaque traversée.

Recommencer dans l'autre sens.

On peut recommencer en ne sifflant qu'une fois sur 2.



CL2. Course tempo

Même situation, mais c'est un des groupes (avec un chrono) qui donne les repères en courant, sans signal sonore : quand le groupe ayant le chrono arrive à un plot, les autres doivent arriver aux 3 autres plots. Chaque groupe est leader pour 3 minutes de course.

CL2. Les pas perdus

Les enfants courent en groupes hétérogènes, et leur but est de rester ensemble malgré les différences : les 1ers doivent donc veiller à la cohésion du groupe et aller rechercher les retardataires en faisant une boucle en arrière pour reformer le groupe chaque fois que c'est nécessaire.

CL1 à CL4. Les formes variées

A l'aide de cônes, l'enseignant dessine au sol différents trajets, dispersés dans l'espace disponible, et les fait découvrir à la classe en trottinant : 8, fleur, boucle, parallèles,...

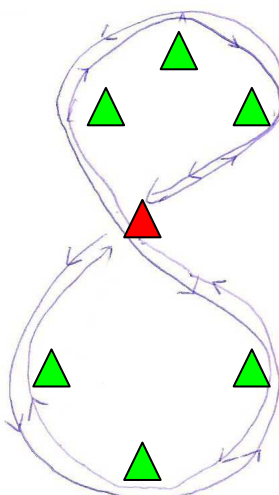
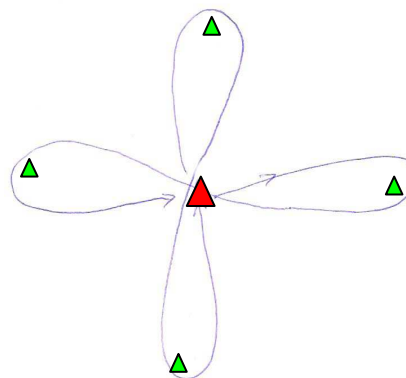
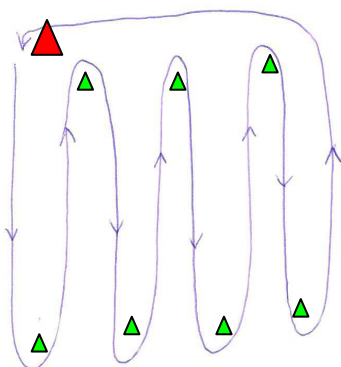
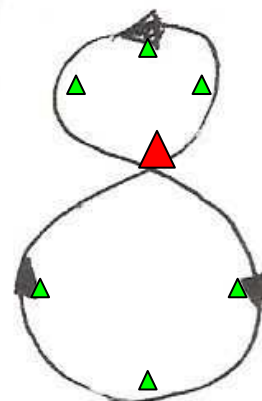
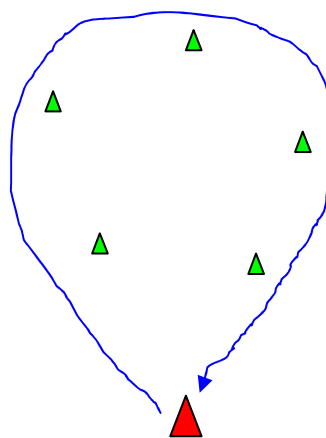
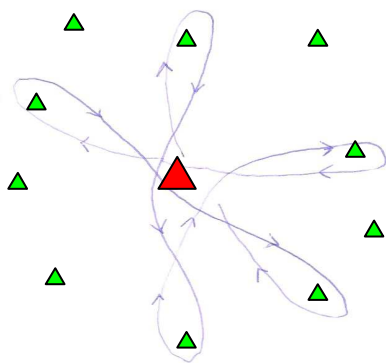
Puis les enfants, par groupes de 4, devront exécuter 4 tâches différentes à la suite, chacun mémorisant une consigne sur les 4. (tous les groupes n'ont pas les mêmes consignes)

1^{er} passage (CL1+2): les consignes concernent seulement le trajet à réaliser (1 le 8, 2 la fleur, 3 la boucle,...)

2^{ème} passage (CL3+4): trajet + consigne technique (sur les appuis, les bras, ou la respiration.. cf tableau technique)

3^{ème} passage (CL3+4): trajet + consigne déplacement : courir en claquant ses mains devant-derrrière, courir en reculant, courir en dessinant une maison avec ses mains, pas chassés, sautillés..., accélérer à l'aller, revenir lentement,...

4^{ème} passage (CL1+2) : trajet + consignes de groupe : au 8 le groupe se divise en 2 et le parcourt 3 fois ; les 2 ½ groupes doivent se croiser au milieu du 8 à chaque fois.. à la fleur, idem, chacun courant sur un pétale différent, se retrouver au cœur de la fleur à chaque fois..



CL1+CL2. Estimer des durées (classes de CM)

L'enseignant est au milieu des élèves avec un chronomètre.

Les enfants partent tous en même temps, et essaient de revenir exactement au bout de 10 secondes ; l'enseignant tient le chrono bien en vue, et chaque élève, quand il pense avoir couru 10 secondes, revient au chrono (il ne peut le faire qu'une fois) et lit le temps qu'il a réellement couru.. et compare ce temps avec les 10 secondes demandées.. Idem pour 30 secondes, puis 1 minute, puis 5 minutes.

Les élèves, par groupes, doivent faire un parcours imposé, et deviner le temps qu'ils auront mis pour le faire (les groupes partent décalés dans le temps, il faut autant de chronos que de groupes, et les empiler sur la main pour prendre les temps dans le bon ordre).. plusieurs essais sont enchaînés, les élèves essaient d'être le plus précis possible..

Après plusieurs essais sur ce même parcours, on y ajoute une petite rallonge, et les élèves doivent deviner le nouveau temps mis pour le parcours rallongé.

Puis, les élèves ayant travaillé en estimation du temps sur différents parcours, doivent, pour une durée imposée de 5 minutes, annoncer le trajet qui leur sera nécessaire pour courir 5 minutes pile, et le réaliser.

On peut aussi leur demander de faire un parcours imposé en un temps imposé.

On peut aussi les laisser libres du parcours et du temps, ils annoncent le temps à la fin.

CL2. Faire un marathon en 30 minutes avec son équipe (Classes de CM)

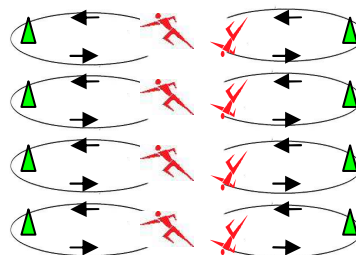
Par groupes hétérogènes de 10 à 12, sur un parcours balisé de 400m par exemple.

Calculer en classe, en tenant compte de la vitesse moyenne de chacun (8 à 10 km/h), combien il faut de coureurs pour parvenir à faire 42 km (un marathon) en 30 minutes sur ce parcours balisé.

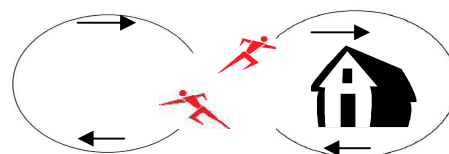
Puis le réaliser, en comptant soigneusement le nombre de tours de chacun (tickets distribués au passage, si on a marché on n'a pas de ticket).

CL2. Course cachée (Classes de CM)

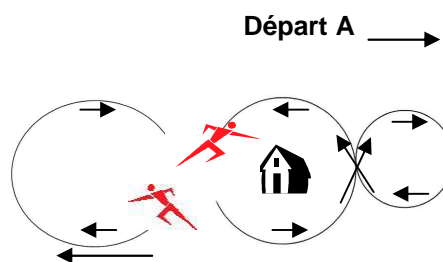
Par 2, départ dos à dos du centre du terrain, atteindre en même temps sans se voir les lignes extérieures du terrain, revenir en même temps au centre.



Par 2, faire en même temps 2 parcours égaux, mais dont l'un est caché (l'un contourne un bâtiment et l'autre pas par exemple) et arriver ensemble ; faire plusieurs essais, en inversant les parcours à chaque fois.



Par 2, l'un fait, d'un côté, un parcours caché, rallongé de 15 secondes (une petite boucle en plus), et l'autre, de l'autre côté, fait le parcours simple mais part 15 secondes plus tard. Il faut arriver en même temps.



Départ A + 15 sec

Les situations en capacité aérobie CLV1 et CLV2 (CE modérément, surtout CM) Les situations en puissance aérobie CLV3 (seulement CM)

Généralités

Le travail d'endurance fondamentale précède toujours le travail en capacité aérobie qui lui précède le travail en puissance aérobie

L'observation des enfants permettra de doser à chaque moment les efforts demandés en fonction des capacités de chacun.

Les situations d'apprentissage

CLV2. Les consignes

Même scénario que la situation des consignes en endurance fondamentale, mais en utilisant les reliefs du terrain.

Les consignes portent aussi sur les allures :

- accélérer en montant les genoux pour monter la butte
- un tour lent pour récupérer ,..

L'enseignant régule constamment en fonction de l'état de fatigue des enfants. Il peut diviser le groupe en 2 ou 3 en fonction des capacités de chacun.

Les repères de durée :

- CE : 3 à 4 séquences de 1 mn de course, avec 4 consignes d'accélération du rythme sur 5 à 10 sec seulement, récupération active (course modérée, suppose une intensité moindre dans les séquences) ou passive de 4 min entre 2 séquences
- CM : 2 à 4 séquences de 2 à 5 mn, récup 4 mn idem

CLV2. Le 8

Même scénario avec des 8 de différentes tailles à parcourir.

CLV2. Le train

Les groupes courent sur un parcours de 150 à 200m. Le groupe A, parti en premier, court lentement ; le groupe B, parti après lui, doit le rattraper sur un tour et reformer le train.. le groupe A+B continue ensemble à même allure.. Le groupe C, parti après le groupe B, doit rester derrière B, en gardant le même écart par rapport à B dans la 1^{ère} partie de l'exercice, puis deviendra ensuite locomotive, et devra donc se donner 2 tours pour doubler tous les autres, etc.

CLV1+CLV2. Fartlek en groupe avec des chefs

Parcours longs (5min) sur terrain varié ; chaque membre du groupe est chef pendant 1 min, et choisit les allures pour le groupe, en veillant à rester en groupe, à ne pas marcher, et à rechercher les retardataires.

CL3+CL4+CLV2. RecomSVP

Parcours imposé, technique, 4 ateliers à enchaîner, avec 4 consignes (techniques et d'allure). Durée totale 2 minutes.

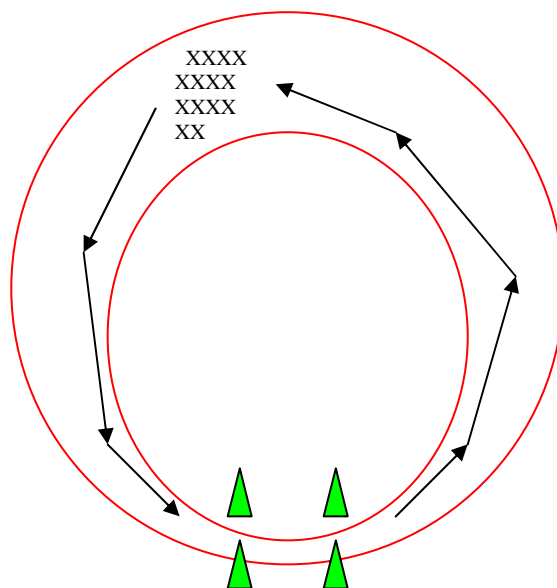
3 groupes répètent le parcours pendant 2 minutes ; 1 groupe observe (réparti sur les 4 ateliers), et fait recommencer (« recomSVP ») celui qui n'a pas respecté la consigne, pendant que son groupe continue son chemin. Il devra le rattraper ensuite. Puis le groupe observateur devient coureur, et un autre groupe observe.

4 séquences s'enchaînent (4 x 2 minutes, chaque groupe court 3 fois et observe 1 fois).

CLV2. Jeu de la porte étroite

Pour préparer un cross.

Dessiner un parcours avec un rétrécissement (1m de large). Par demi-classe, les élèves doivent courir sur le début du parcours à allure de cross (« je suis essoufflé ») jusqu'à la porte étroite, puis récupèrent à allure modérée sur la 2^{ème} partie du parcours en reformant le peloton, et repartent vers la porte...

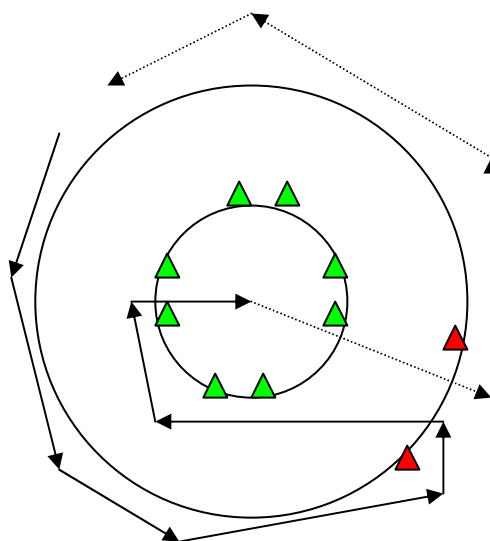


CLV2. Doubler – relayer

Les élèves courent par 2, B derrière A, sur un parcours libre. A doit courir à allure régulière. Au signal (1 coup de sifflet), B doit doubler A en 5 foulées. Au signal suivant, B doit se laisser doubler en 3 foulées. Inverser les rôles.

CLV2. Jeu des portes

Les élèves courent régulièrement, par groupes d'allure, sur un parcours circulaire de 300 à 400m. Au centre du cercle sont matérialisées, sur un petit cercle, des portes, 1 par groupe. Au signal, les élèves doivent, en concurrence avec leurs camarades de groupe, courir vers la porte et la franchir en 1^{er}. L'élève qui y parvient a 1 point.. Chacun retourne là où il était sur le parcours en trottinant, et le jeu continue...



CLV2. Jeu des numéros

Les élèves courent régulièrement, par groupes d'allure, à la queue leu leu, sur un parcours imposé. Dans chaque groupe, chaque enfant a un numéro, 1, 2, 3 et 4. Quand le maître siffle 1 fois, n°1 doit passer devant, quand il siffle 4 fois, c'est le n°4, etc.

CLV1+CLV2+CLV3. Jeu des plots

Les élèves courent régulièrement, par groupes d'allure, en pelotons, sur un parcours de 300 à 400m où sont placés quelques cônes de couleurs différentes. Au plot rouge, ils accélèrent pour être premier au plot bleu, après le plot bleu ils restent groupés jusqu'au vert, etc.

CLV1+CLV2+CLV3. Jeu des papiers

Les élèves courent par groupes d'allure, à la queue leu leu, sur un parcours imposé de 300m. Avant de partir ils ont reçu chacun un papier avec une consigne. Ils essaient de la respecter.

Exemples de consignes :

- être toujours 3^{ème} du groupe
- lancer une accélération à 200m du point de départ, sur 50m, puis retrouver une allure normale
- être dernier sur les 1ers 200m, puis accélérer sur 100m
- etc...

CLV1 + CLV2 +CLV3. Trouver 3 allures

Courir (par groupes d'allure) 10 minutes à allure confortable : « je peux bavarder » sur un parcours de 300 à 400m. On chronomètre le 3^{ème} tour.

2^{ème} partie : courir 5 minutes un peu plus vite « je suis essoufflé » (on chronomètre le 2^{ème} tour).

3^{ème} partie (CM uniquement) : courir 2 minutes plus vite encore « je peux à peine dire un mot » (chronométrer le 1^{er} tour).

Contrat : faire 5 tours 1^{ère} allure puis 1 tour 2^{ème} allure enchaînés.. se concerter pour y parvenir.

En CM : intégrer 2 tours 2^{ème} allure, par ex le 3^{ème} et le 5^{ème} dans 5 tours à allure confortable, et finir par ½ tour allure plus rapide.

Variante : l'1 « décroche » volontairement à un endroit donné, et doit rattraper le retard avant un point imposé.

Sources et bibliographie :

Aptitudes et pratiques aérobies de GERBEAUX chez l'enfant et l'ado 1999

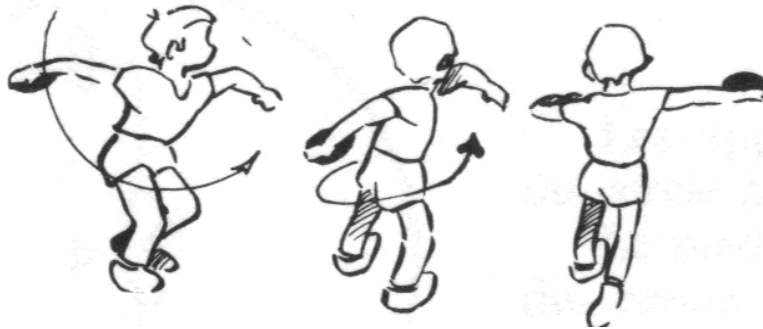
L'entraînement sportif des enfants de HAHN 1989

Les lancers

LANCER EN ROTATION

lancer d'anneaux

FONDAMENTAUX



Tenir l'engin en pronation (paume vers le bas)

Lancer avec tout le corps

Les lancers en rotation proposés à l'école primaire ont pour objectif de préparer les élèves au lancer de disque qu'ils aborderont dans le secondaire.

OBJECTIFS À ATTEINDRE

**de tenir l'engin
correctement**

(en pronation =
paume vers le bas)

LR1

**d'utiliser
la rotation du corps
pour accélérer
l'engin**

LR2 et LR3

**Pour lancer loin
en rotation
je dois être capable**

**de trouver
la bonne
direction
(dans le « cône de
réception »)**

LR4

**de trouver
la bonne
trajectoire**

LR5

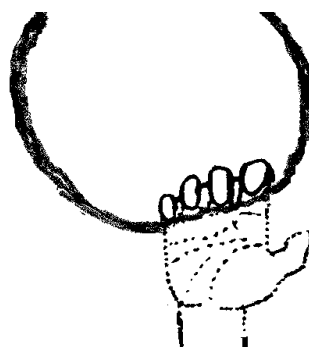
Objectifs à atteindre	Comportements attendus	Comportements observés	Situations d'apprentissage
Tenir l'engin correctement	Tenir en pronation (paume vers le bas), main non crispée	Lancer freesbee, tenue de l'engin trop ferme,...	LR1
Utiliser la rotation du corps pour accélérer l'engin	Pendant l'élan le trajet de l'engin est le plus long possible	Pieds non décalés Au départ, corps face à l'aire de lancer	LR2
	Pivoter sur les appuis avant de déclencher l'action du bras	Seul le bras travaille Manque d'amplitude du geste	LR3
Trouver la bonne direction	Lancer dans une direction imposée (cône de réception)	L'engin n'arrive pas dans le « cône de réception »	LR4
Trouver la bonne trajectoire	Lancer en donnant à l'engin une trajectoire d'un angle d'environ 45°	Trajectoire rasante ou en cloche	LR5

Tenir l'engin correctement

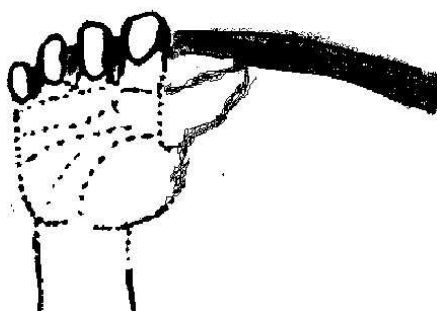
LR1

LR1 – Effectuer différents types de lancers en expérimentant les prises différentes en fonction de l'engin

- Prise de l'anneau en pronation main non crispée.



- Prise en pronation (tuyau d'arrosage de 60 cm de long.)



Utiliser la rotation du corps pour accélérer l'engin

LR2 et LR3

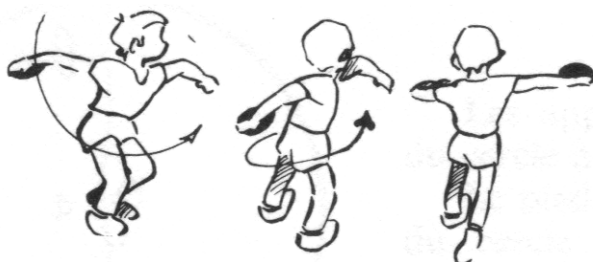
LR2 – Placer son corps efficacement

Travail par contraste

1. Lancer de profil, lancer de face
2. lancer pieds serrés, pieds décalés

position à privilégier : départ de profil, pieds décalés sur l'axe de lancer

LR3 – Travailler le pivotement pour accélérer l'engin



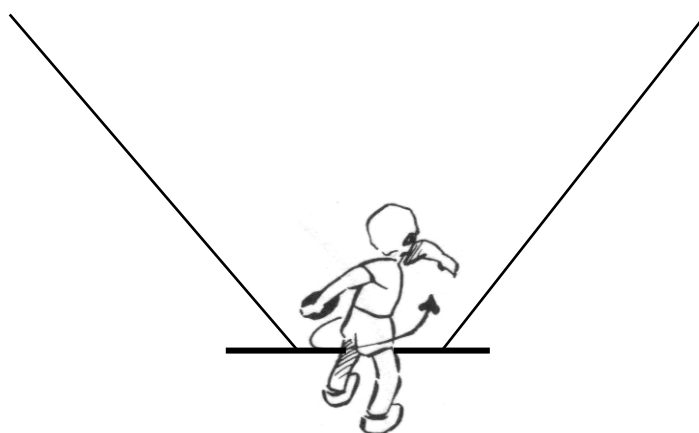
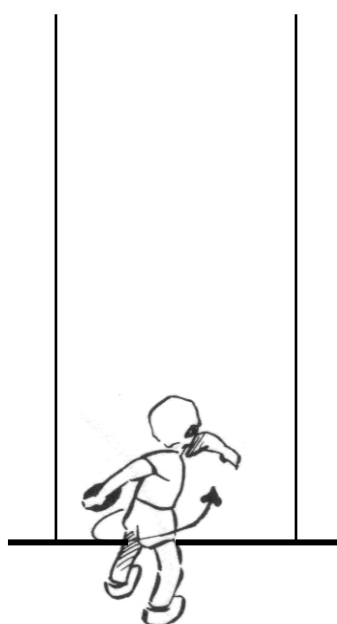
Je ne dois pas
déclencher l'action du bras
avant d'avoir pivoté sur
mes appuis pour « visser »
mes hanches...

Trouver la bonne direction

LR4

LR4 – Lancer le plus loin possible :

- sans couloir
- dans le couloir
- dans le « cône de réception »

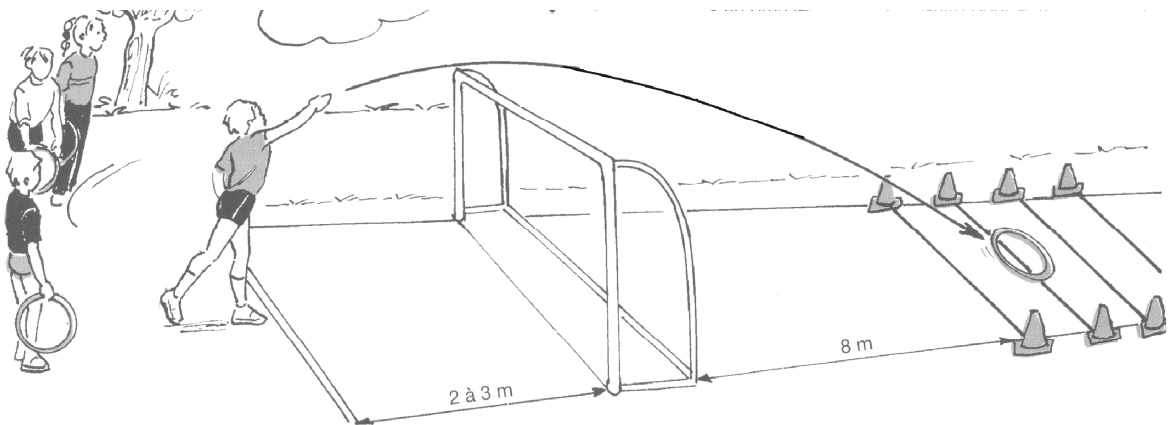


Trouver une bonne trajectoire

LR5

LR5 - Lancer le plus loin possible :

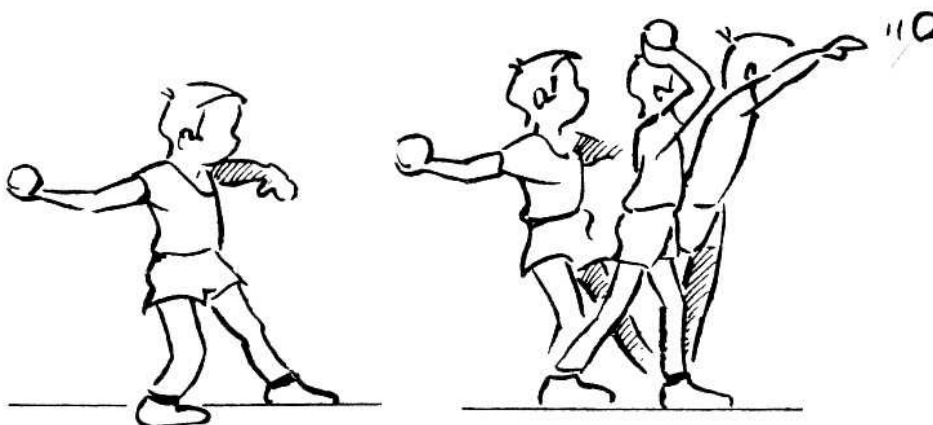
- par dessus un but ou un élastique
- en indiquant la trajectoire voulue avec le bras libre avant de lancer
- sans obstacle mais en gardant un repère visuel haut



Lancer en translation : lancer de balles et de « vortex »



FONDAMENTAUX



Enchaîner course d'élan et lancer sans rupture

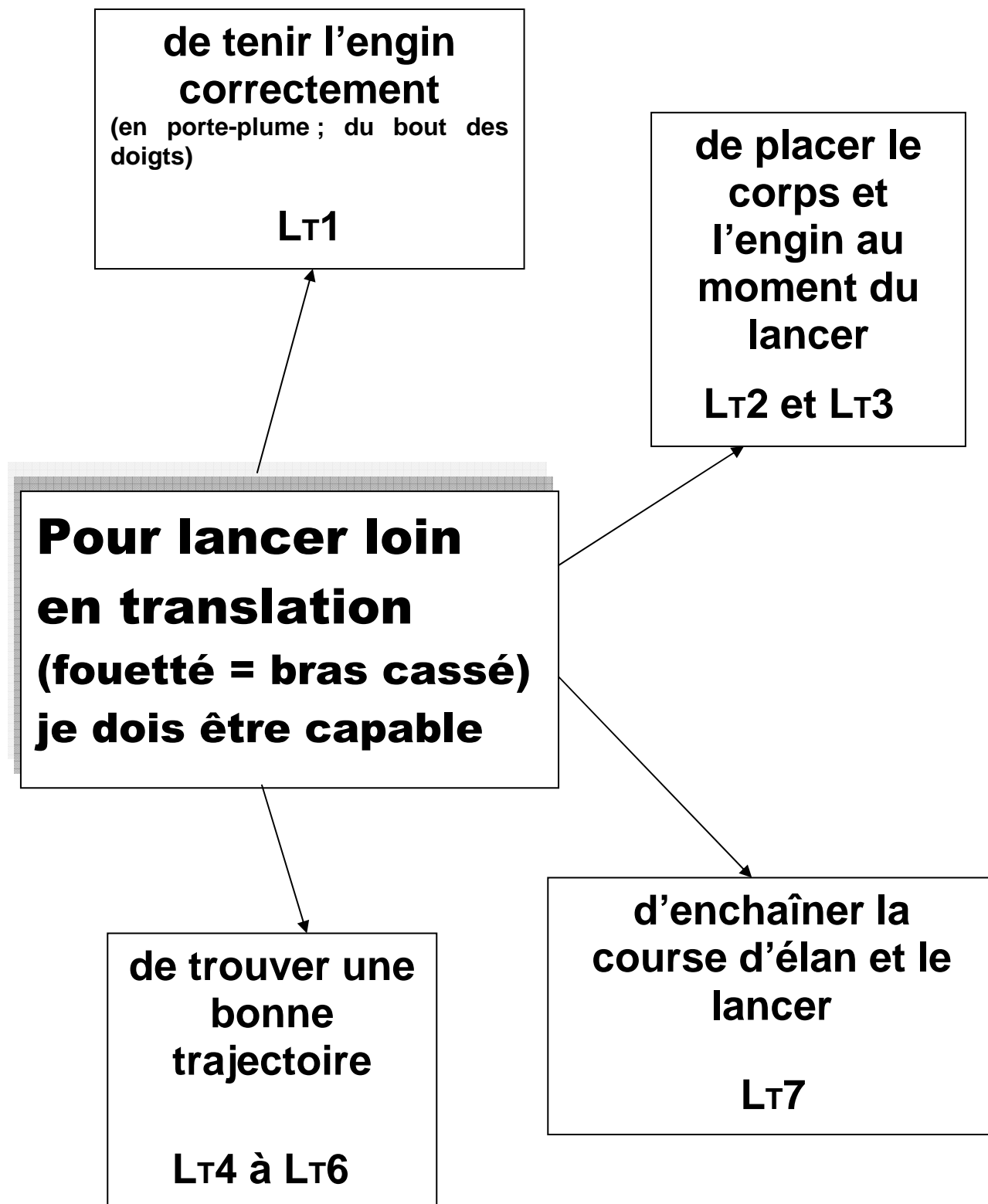
Armer le bras lanceur loin derrière soi

Utiliser les appuis au sol pour transmettre le maximum d'énergie à l'engin

Les lancers en translation proposés à l'école primaire ont pour objectif de préparer les élèves au **lancer de javelot** qu'ils aborderont dans le secondaire.

NB : l'engin de lancer à préconiser sera le Vortex. A défaut on utilisera de petites balles lestées. Le javelot en mousse servira principalement au travail de placement de l'engin.

OBJECTIFS À ATTEINDRE



Objectifs à atteindre	Comportements attendus	Comportements observés	Situations d'apprentissage
Tenir l'engin correctement	Prise de l'engin en porte-plume, du bout des doigts	Tenue de l'engin crispée	LT1
Placer le corps et l'engin au moment du lancer	Maintien des deux pieds au sol jusqu'au lâcher de l'engin	Le pied arrière se lève	LT2
	Position équilibrée du corps et terminer « grand »	Le corps se « casse » en avant	LT3
Trouver une bonne trajectoire	Trajectoire ascendante : angle d'environ 45°	Trajectoire rasante	LT4 LT5 LT6
Enchaîner la course d'élan et le lancer	Enchaînement de la course d'élan et du lancer sans rupture Prise d'appui sur le pied avant pour déclencher le lancer	Arrêt entre course d'élan et lancer Pas d'appui sur le pied avant au moment du lancer	LT7

Tenir l'engin correctement

LT1

- LT1** – Effectuer différents types de lancers en expérimentant les prises différentes en fonction de l'engin
- Prise en porte-plume (Vortex, javelot en mousse)



Vortex tenu à pleine main par l'arrière de l'olive

- Prise du bout des doigts (petites balles lestées)

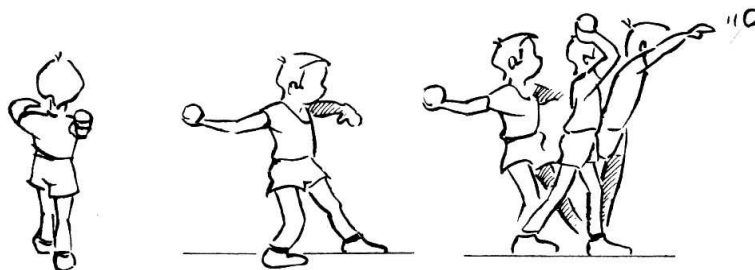


Balle tenue par le bout des doigts, ne reposant pas dans la paume de la main

Placer le corps et l'engin au moment du lancer

LT2 et LT3

LT2 – Lancer loin en gardant les 2 pieds au sol



Bras lanceur allongé derrière soi, corps relâché, bien équilibré, le poids sur la jambe arrière...finir grand sur la jambe avant.



Je ne dois pas passer mon coude droit plus bas que l'épaule droite ; mon genou droit ne doit pas être ouvert.



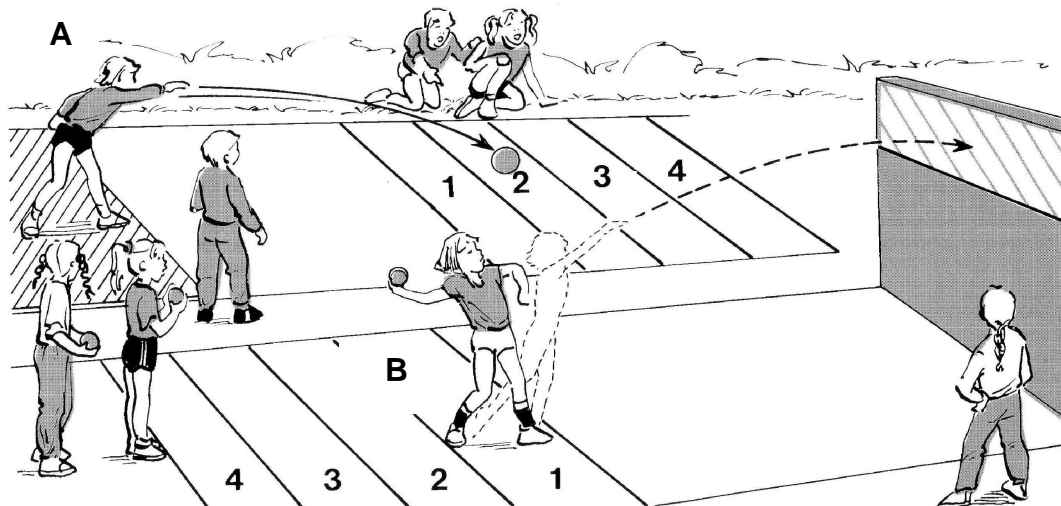
Je ne dois ni décoller le pied arrière, ni me pencher à gauche.

LT3 – Lancer loin pour atteindre différentes cibles sans casser le corps en avant.

Lancer d'abord dans la zone 1, puis dans la zone 2 puis dans la zone 3

Travail par contraste sur cibles horizontales et verticales

1. Lancer ligne des pieds perpendiculaire à la direction du lancer
2. Lancer pieds décalés



Remarque : l'attitude du lanceur **A** n'est pas adaptée au lancer loin !
C'est celle du lanceur **B** qui est à privilégier.

Pour l'efficacité du lancer loin il faut privilégier les repères hauts : cibles verticales, lancer par dessus...,

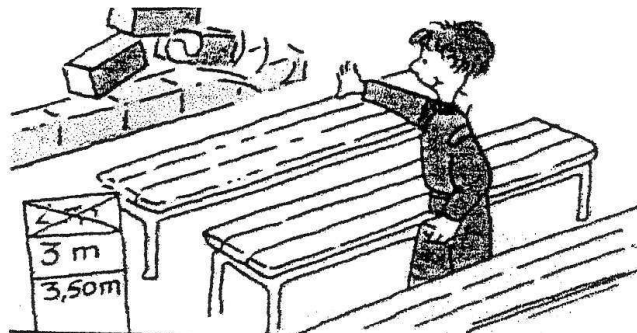


Trouver une bonne trajectoire

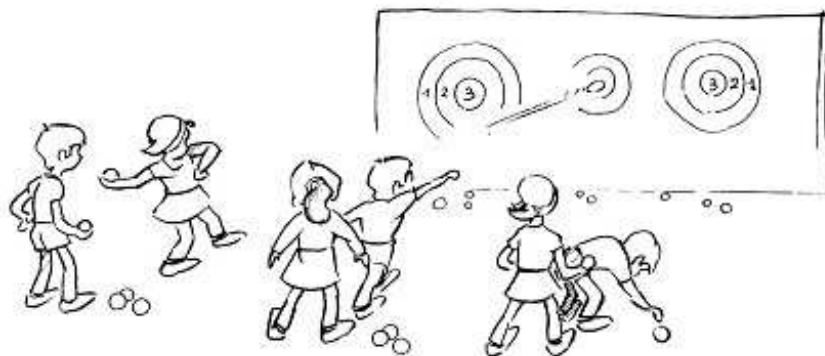
L14 à L16

L14 - Proposer différentes zones pour un lancer de précision (cerceaux, plots, jeux de massacre...)

- jeu de massacre



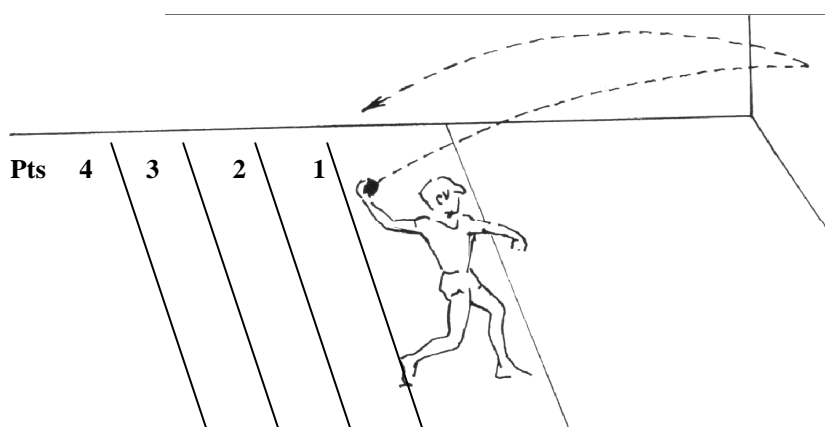
- cibles sur mur



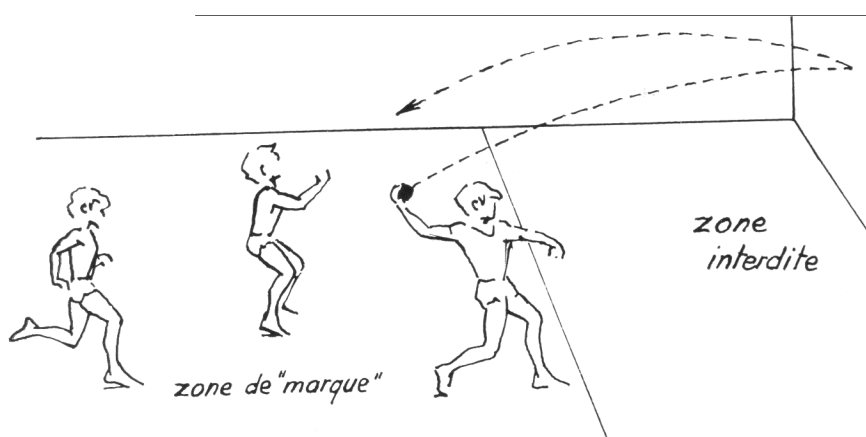
je lance "en fouetté" en visant la cible...

LT5 - Situations de tir indirect

- Lancer fort la balle rebondissante pour atteindre la cible la plus éloignée possible



- Variante : situation jouée (pelote basque)



LT6 - Rechercher une trajectoire haute pour lancer loin :

Balles brûlantes par-dessus un filet ou un fil tendu à 2,5m de hauteur

- avec balles légères
- avec des comètes

Enchaîner la course d'élan et le lancer

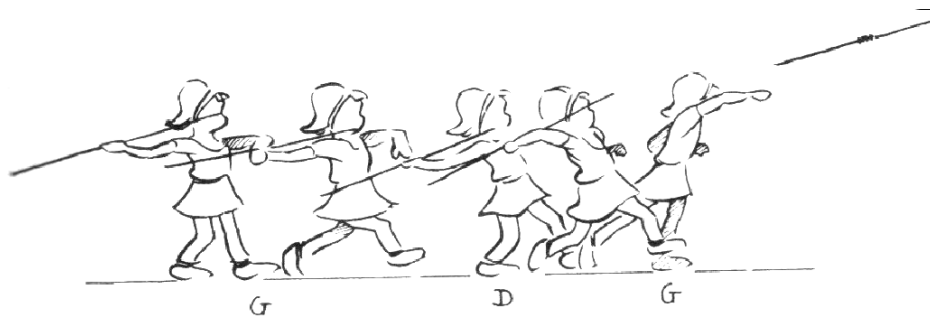
LT7

LT7 – L'apprentissage de l'élan à partir du pas chassé a l'avantage d'impliquer un départ de profil et favorise l'appui gauche en avant (pour le droitier).

Les objectifs étant :

- d'arriver au bout de l'élan en restant de profil (contrôle des alignements)
- de ne déclencher le lancer que lorsqu'on sent le contact du pied gauche au sol

On peut également travailler la course d'élan en Gauche Droite Gauche (pour droitier)



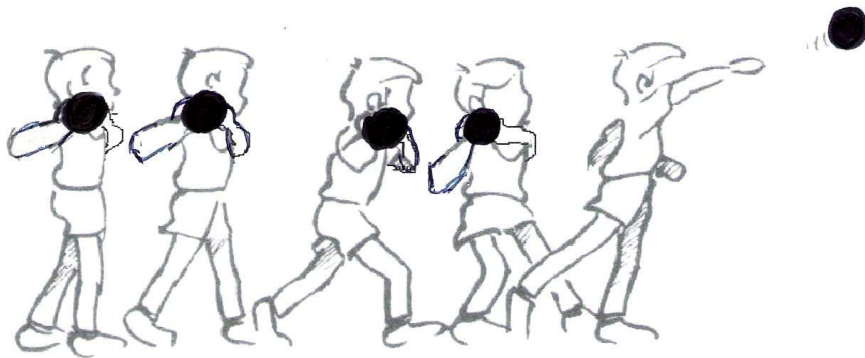
En posant l'appui gauche, allonger et relâcher le bras lanceur en arrière...
Puis prendre rapidement les appuis Droit – Gauche pour déclencher le lancer.



ne pas avoir le coude en bas...

Lancer lourd : lancer de médecine-ball ou de ballon de basket

FONDAMENTAUX



Lancer de façon explosive en se grandissant

Utiliser les appuis au sol pour transmettre le maximum d'énergie à l'engin

Les lancers lourds proposés à l'école primaire ont pour objectif de préparer les élèves au lancer de poids qu'ils aborderont dans le secondaire.

Son intérêt à l'école primaire est de faire prendre conscience de la poussée des jambes. On utilisera donc des objets volumineux (médecine-ball, ballon de basket, ...)

OBJECTIFS À ATTEINDRE

**de tenir l'engin
correctement**

(à deux mains, près du corps,
coudes hauts)

LL1

**de lancer
avec tout le
corps en se
grandissant**

LL2 et LL3

**Pour lancer loin
des engins lourds,
je dois être capable**

**de lancer en
restant
équilibré sur
deux appuis**

LL4 et LL5

**d'accélérer le
mouvement sous
forme explosive**

LL6 et LL7

Objectifs à atteindre	Comportements attendus	Comportements observés	Situations d'apprentissage
Tenir l'engin correctement	Tenir l'engin à deux mains, près du corps, coudes hauts	L'engin est soulevé... il échappe des mains	LL1
Lancer avec tout le corps en se grandissant	S'abaisser sur les appuis pour finir en se grandissant	Seuls les bras lancent	LL2 LL3
Lancer en restant équilibré sur deux appuis	Garder les deux pieds au sol	Le pied arrière décolle	LL4 LL5
Accélérer le mouvement sous forme explosive	Lancer de façon explosive	Mouvement uniforme	LL6 LL7

Tenir l'engin correctement

LL1

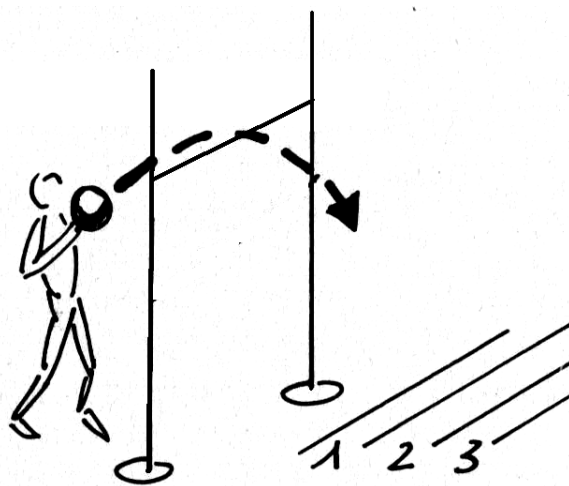
- LL1** - Effectuer des lancers lourds en expérimentant différentes prises
- Essayer une prise de l'engin :
 - près du corps
 - les coudes sont à hauteur d'épaule, les doigts des 2 mains « se regardent »



Lancer avec tout le corps en se grandissant

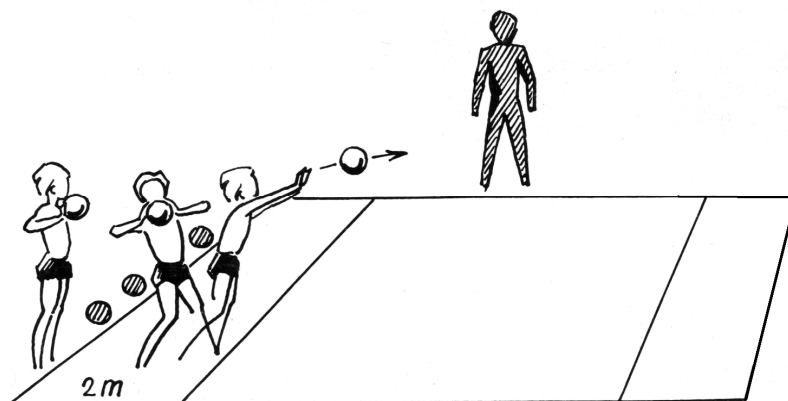
LL2 et LL3

LL2 – Lancer un engin lourd (1 kg) tenu à deux mains sur la poitrine par-dessus un fil tendu (possible aussi vers une cible haute, contre un mur, sans élan. Le lanceur se tient à 3 mètres du mur).



- Lancer un engin lourd (1 kg) tenu à deux mains sur la poitrine par-dessus un fil tendu (possible aussi vers une cible haute, contre un mur, sans élan. Le lanceur se tient à 3 mètres du mur).
- Le lanceur s'abaisse sur ses appuis et se grandit pour projeter l'engin (en explosant...)
- Idem, pieds décalés et terminer en poussant à deux mains

LL3 – Variante :



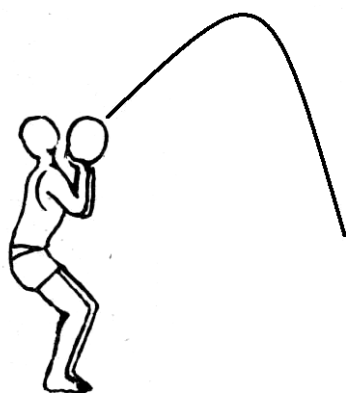
pieds décalés et terminer en poussant à une main.

Lancer en restant équilibré sur deux appuis

LL4 et LL5

LL4 – Exercice à deux : face à face, l'un pousse le médecine ball en avant et vers le haut. L'autre ramasse la balle et fait l'exercice à son tour.

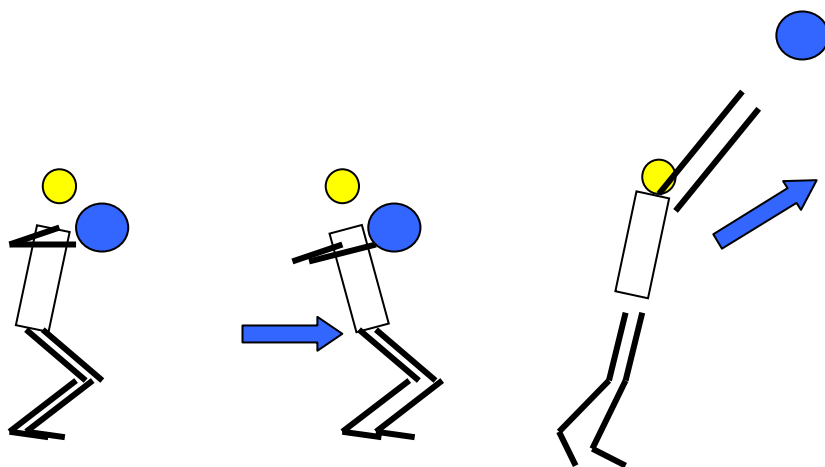
- d'abord seulement avec les bras
- puis avec flexion extension des jambes
- augmenter la distance progressivement



Attention ! L'élève qui ne lance pas ne cherche pas à attraper la balle en vol et ne la ramasse qu'à l'arrêt au sol.

LL5 - « la catapulte »

- Départ : fléchir les jambes, serrer les fesses puis pousser le bassin en avant et projeter le haut du corps et l'engin vers l'avant et vers le haut.
- Même exercice en avançant le pied gauche lors de la poussée

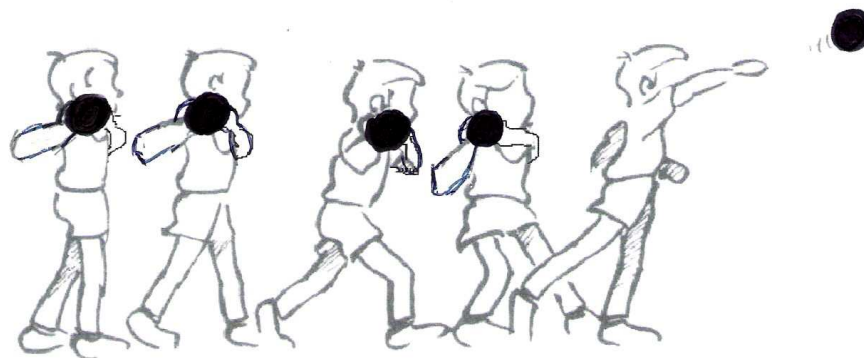


Accélérer le mouvement sous forme explosive

LL6 et LL7

LL6 - Marcher et lancer de face (médecine ball tenu à deux mains devant la poitrine)
Placer les appuis droite gauche (pour un droitier)
Se grandir et « exploser » en lâchant la balle

LL7 - Vers le lancer de poids
Marcher et lancer de face (médecine ball tenu près du corps par la main droite devant l'épaule droite). Le pousser s'effectuera d'une main sous forme explosive.



G-----D-----G
Long vite

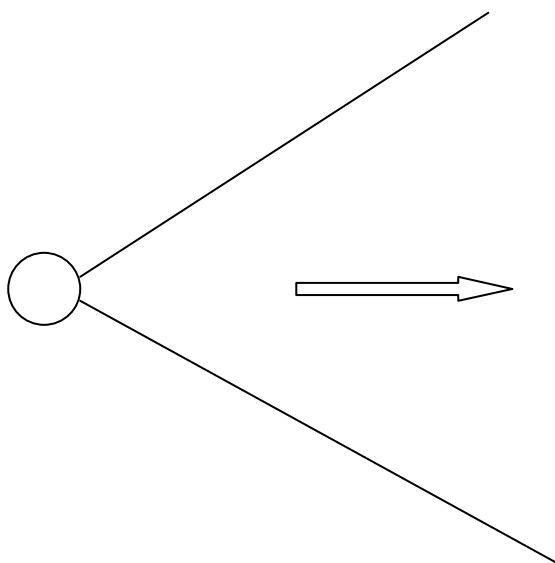
LA SECURITE ET LES LANCERS A L'ECOLE

PRINCIPES GENERAUX CONCERNANT LA SECURITE :

1. Les formes de travail, à adapter aux conditions locales :
 - a. Travail en cascade : les élèves sont sur une ligne et chacun lance à tour de rôle en s'avançant de 3 pas. A l'issue du jet, le lanceur se replace sur la ligne. Les droitiers seront à droite / Les gauchers seront à gauche .
 - b. Travail en file indienne :
Lorsque le premier a lancé, il retourne à la queue de la file, puis le suivant lance...
 - c. Lancer en simultané (lancer en translation uniquement): les élèves sont sur une ligne et lancent tous au signal

2. Les consignes incontournables
 - a. Consignes et signal clairs pour lancer et ramasser les engins.
 - b. Rester ferme quant au respect des consignes de sécurité
 - c. Le ramasseur (lors d'une rencontre par exemple) ou le juge **regarde toujours l'engin**

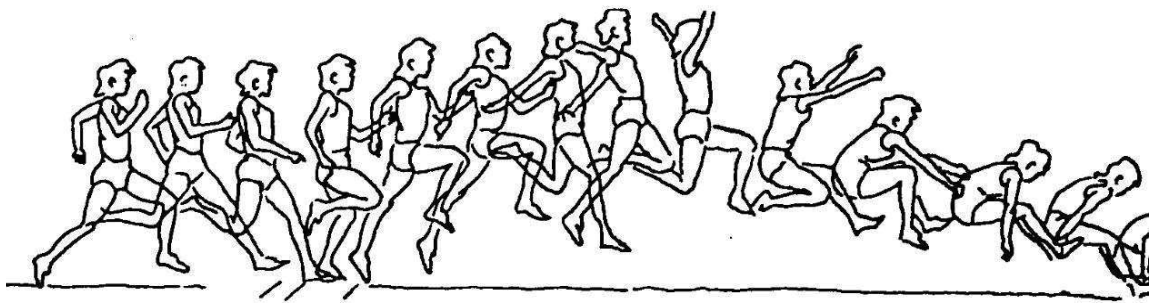
3. Les espaces utilisés :
 - a. Zones de lancer et d'attente: ne pas hésiter à matérialiser un couloir d'attente lors d'une rencontre athlétisme et une ligne à ne pas dépasser pour les spectateurs.
 - b. Le cône des lancers matérialisé:



Les sauts

Sauter loin : saut en longueur

FONDAMENTAUX



Course d'élan progressivement accélérée

Passer de « courir » à « bondir »

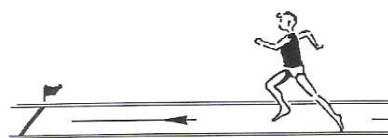
OBJECTIFS À ATTEINDRE

d'avoir une course d'élan en accélération progressive sans rupture au moment de l'impulsion.



SL1 à SL5

de prendre l'impulsion le plus près possible de la limite d'appel



SL6 à SL8

**Pour sauter loin
je dois être capable**

d'avoir une impulsion énergique vers le haut et l'avant

SL9 à SL14

de me réceptionner sur mes pieds sans déséquilibre arrière

SL15 et SL16

Objectifs à atteindre	Comportements attendus	Comportements observés	Situations d'apprentissage
Avoir une course d'élan en accélération progressive sans rupture au moment de l'impulsion.	Accélère lors de la course d'élan	Ralentit avant de sauter	SL1, SL2, SL3, SL4, SL5
	Enchaîne course et impulsion sans rupture	Piétine ou s'arrête devant la zone d'appel	SL3
Prendre l'impulsion le plus près possible de la limite d'appel	Arrive dans la zone d'appel sur son pied d'impulsion	Dépasse la limite d'appel	SL6, SL7 SL8
		Est trop loin de la limite d'appel	
		N'est pas sur son bon pied	
		Saute à pieds joints	
Avoir une impulsion énergique vers le haut et l'avant	Regarde au loin	Regarde ses pieds	SL8
	Pointe le genou de la jambe libre vers le haut et l'avant	Garde la jambe libre tendue	SL9, SL10, SL11
	Garde le buste vertical au moment de l'appel	Se penche vers l'avant	SL12
		Est déséquilibré au moment de l'impulsion	
Lance ses bras vers l'avant au moment de l'impulsion	Ne s'aide pas des bras	SL13, SL14	
Se réceptionner sur ses pieds sans déséquilibre arrière	Arrive groupé sur ses pieds, bras en avant	Tombe en arrière à la réception	SL15, SL16
		Pose les mains en arrière	

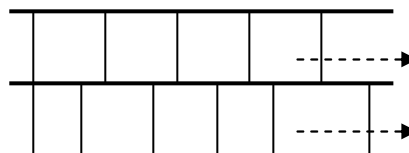
Avoir une course d'élan en accélération progressive sans rupture au moment de l'impulsion

SL1 à SL5

SL1 – Par deux : un élève prend sa course d'élan, et l'autre frappe dans ses mains le rythme qu'il adopte. L'élève observateur devra pouvoir dire si le rythme est en accélération, régulier ou en décélération.

SL2 – Courir 15 à 20 mètres avec des lattes espacées
(Il est préférable d'utiliser des lattes ou des bandes souples pour aménager ces situations plutôt que des cerceaux qui présentent des dangers pour les élèves !)

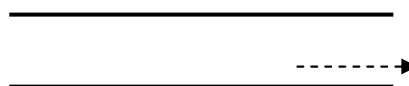
➤ Intervalles réguliers ou irréguliers



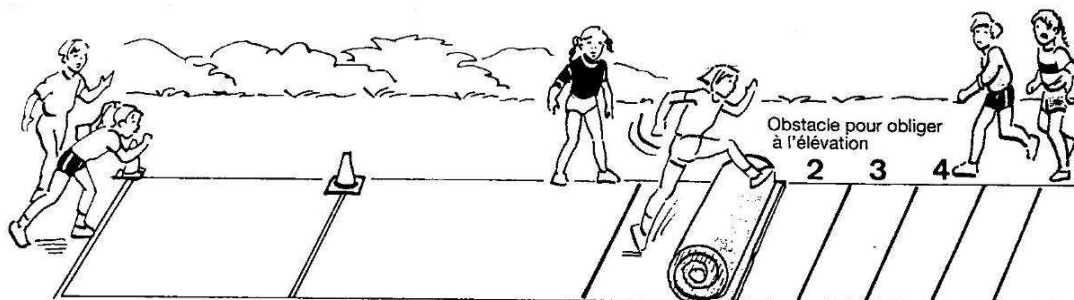
➤ Intervalles progressifs



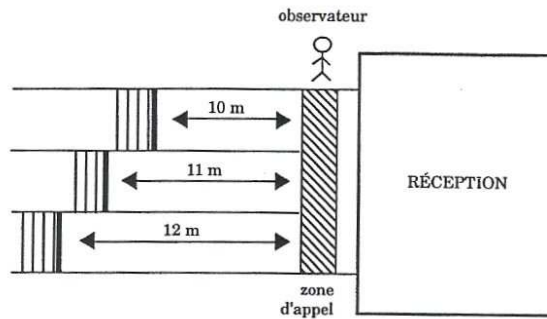
➤ Intervalles adaptés à la foulée



SL3 – S'élaner et accélérer pour franchir l'obstacle d'une hauteur ou d'une longueur variable (privilégier l'impulsion et l'élévation pour sauter loin.)

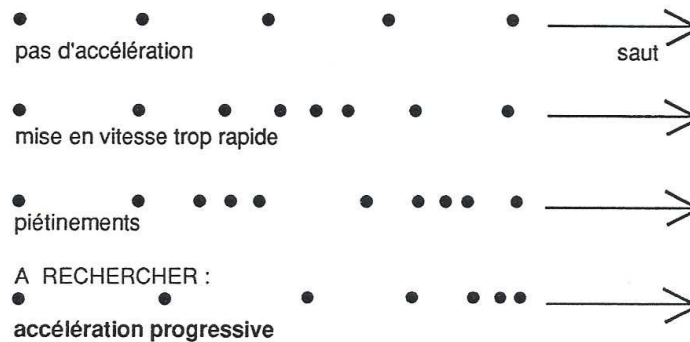


SL4 – Trois dispositifs de saut avec des longueurs de course d'élan différentes. Aménagement des zones de réception permettant l'appréciation de la performance.
 Les élèves sont par deux : un sauteur et un observateur.
 Le sauteur fait plusieurs essais sur chaque dispositif, de façon à ce qu'il puisse apprécier l'efficacité de son élan.
 Conseil : pour sauter loin, il est préférable de ne pas prendre un élan trop long.



SL5 – Inventaire et expérimentation de diverses structures rythmiques des courses d'élan.

Exemples :

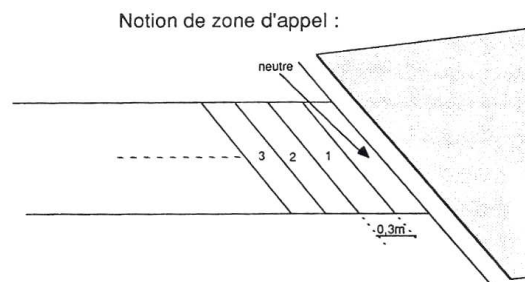


Prendre l'impulsion le plus près possible de la limite d'appel

SL6 à SL8

SL6 – Par deux : un élève court à partir d'un endroit matérialisé et prend appel dans la zone la plus proche de la ligne d'appel.

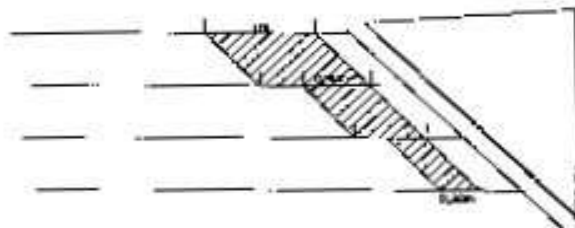
Le deuxième élève repère la zone dans laquelle son camarade a posé le pied. Au deuxième passage, l'autre élève rectifie sa position de départ.



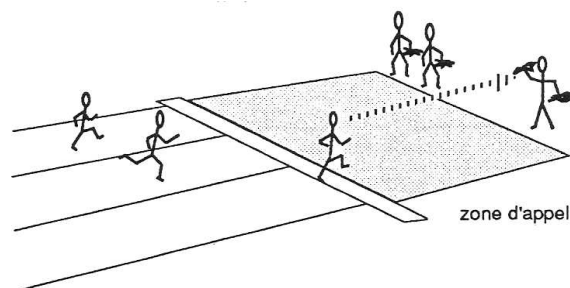
SL7 – Dispositif : 3 couloirs d'élan avec des zones d'appel plus ou moins larges (1m/0,60m/0,30m), une zone de réception graduée.

L'élève débutera dans le couloir avec la zone d'appel la plus grande. Après plusieurs essais, il changera de couloir...

Veiller à ne pas déformer la course d'élan, ne pas fixer du regard la zone d'appel.



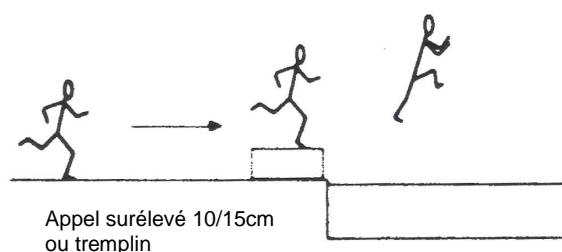
SL8 – Le maître ou un autre élève montre un foulard **au moment de l'impulsion**. Le sauteur doit en indiquer la couleur. Un observateur pourra relever la distance du pied d'appel par rapport à la marque de départ.



Avoir une impulsion énergique vers le haut et l'avant

SL9 à SL14

SL9 - Courir prendre l'appel sur un plinth ou sur un tremplin. Se réceptionner sur un tapis ou dans un sautoir.



SL10 - Courir, prendre une impulsion et arriver le plus loin possible sur un matelas de réception.

SL11 - Sauter le plus loin possible

Courir vite, franchir l'obstacle et continuer sa course.

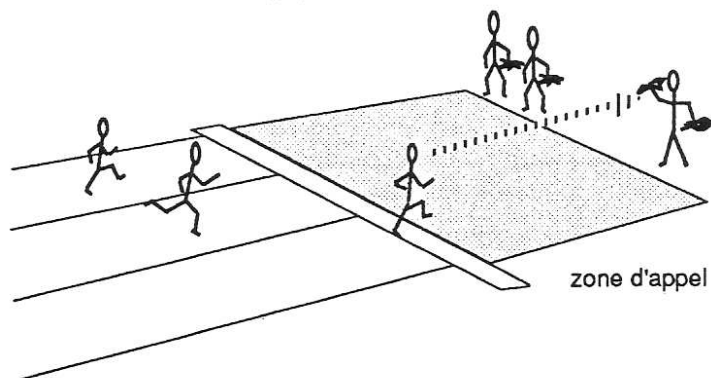
→ en hauteur (obstacle mou)

→ en longueur (matérialiser des zones de réception : « franchir une grande flaque d'eau avec cônes par exemple »)

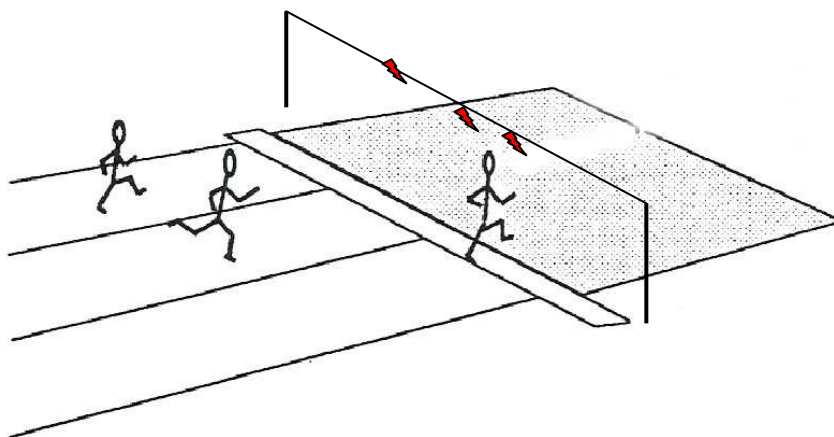


Matériel : 1 tapis ou une natte

SL12 – Par groupes de deux enfants. Le sauteur prend son élan, et **lors de la suspension**, le maître ou un autre élève montre un foulard. L'élève devra en indiquer la couleur. On recherchera la meilleure performance en gardant le regard au loin.

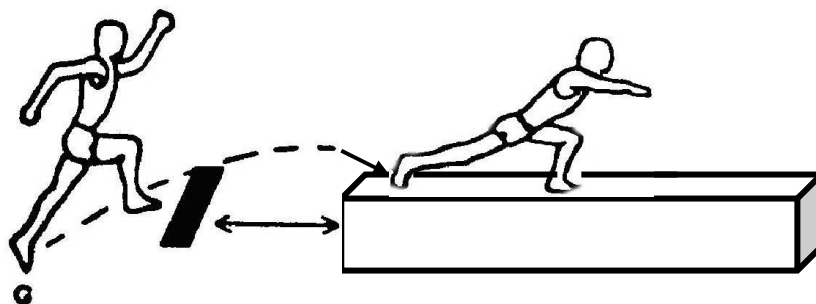


SL13 – Le sauteur prend son élan et cherche à sauter le plus loin possible pour toucher les foulards avec la tête.



Placer à 1m de la zone d'appel, de chaque côté de la fosse des poteaux de saut et l'élastique auquel sont accrochés des foulards (hauteur : taille moyenne des enfants + 30cm).

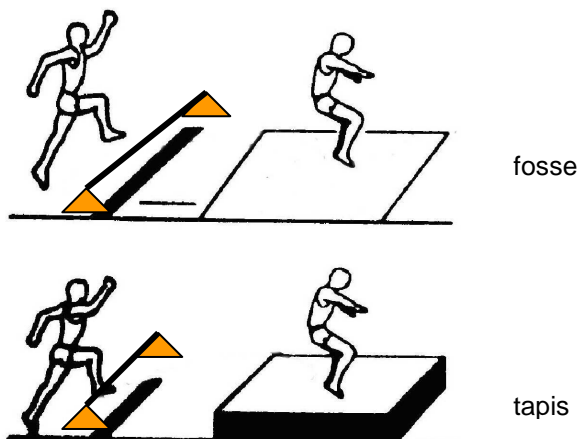
SL14 - Courir, franchir l'obstacle et tomber en fente (tapis de mousse).



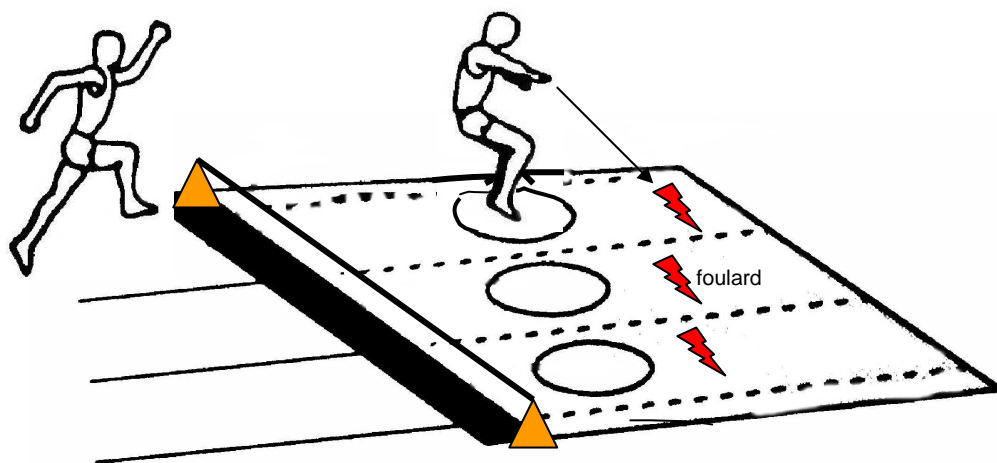
Se réceptionner sur ses pieds sans déséquilibre arrière

SL15 et SL16

SL15 - Courir, franchir l'obstacle et retomber sur les deux pieds (fosse, tapis)



SL16 – Courir, franchir l'obstacle et retomber sans tomber en arrière : essayer de toucher le foulard



Sauter loin : multibonds

FONDAMENTAUX



Course d'élan progressivement accélérée

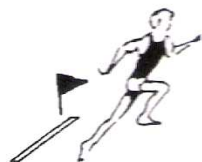
Passer de « courir » à « bondir plusieurs fois »

Attention !

Si au cours des séances d'EPS (ou des rencontres) il n'est pas possible de se réceptionner sur un tapis amortissant ou dans un sautoir en sable, il est conseillé pour effectuer des multibonds de ne pas terminer par un saut à pieds joints mais d'enchaîner par des bonds supplémentaires.

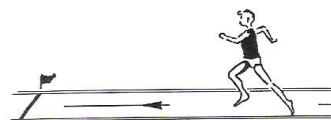
OBJECTIFS À ATTEINDRE

**d'avoir une course d'élan
en accélération
progressive sans rupture
au moment de l'impulsion**



SM1 à SM4

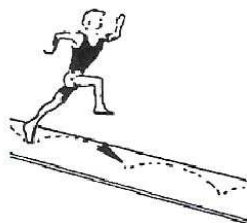
**de prendre
l'impulsion le
plus près
possible de la
limite d'appel**



SM5 à SM8

**Pour sauter loin
en plusieurs bonds
je dois être capable**

**d'enchaîner les bonds
en veillant à garder
une bonne amplitude
lors de chaque bond
et un rythme régulier**



SM9 à SM13

Objectifs à atteindre	Comportements attendus	Comportements observés	Situations d'apprentissage
Avoir une course d'élan en accélération progressive sans rupture au moment de l'impulsion.	Accélère lors de la course d'élan	Ralentit avant de sauter	SM1, SM2, SM3, SM4
	Enchaîne course et impulsion sans rupture	Piétine ou s'arrête devant la zone d'appel	SM5
Prendre l'impulsion le plus près possible de la limite d'appel	Arrive dans la zone d'appel sur son pied d'impulsion	Dépasse la limite d'appel	SM6, SM7, SM8
		Est trop loin de la limite d'appel	
		N'est pas sur son bon pied	
		Saute à pieds joints	
Enchaîner les bonds en veillant à garder une bonne amplitude lors de chaque bond et un rythme régulier	Réalise des bonds réguliers	Exagère l'amplitude du premier bond et s'écrase au suivant	SM9, SM10, SM11
	Lance alternativement ses bras vers l'avant au moment des impulsions	Ne s'aide pas des bras	SM12
	Pointe le genou de la jambe libre vers le haut et l'avant	Garde la jambe libre tendue	SM13

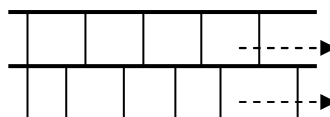
Avoir une course d'élan en accélération progressive sans rupture au moment de l'impulsion

SM1 à SM5

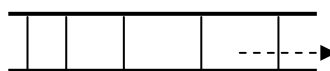
SM1 – Par deux : un élève prend sa course d'élan, et l'autre frappe dans ses mains le rythme qu'il adopte. L'élève observateur devra pouvoir dire si le rythme est en accélération, régulier ou en décélération.

SM2 – Courir 15 à 20 mètres avec des lattes espacées
(Il est préférable d'utiliser des lattes ou des bandes souples pour aménager ces situations plutôt que des cerceaux qui présentent des dangers pour les élèves !)

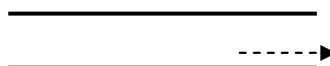
➤ Intervalles réguliers ou irréguliers



➤ Intervalles progressifs



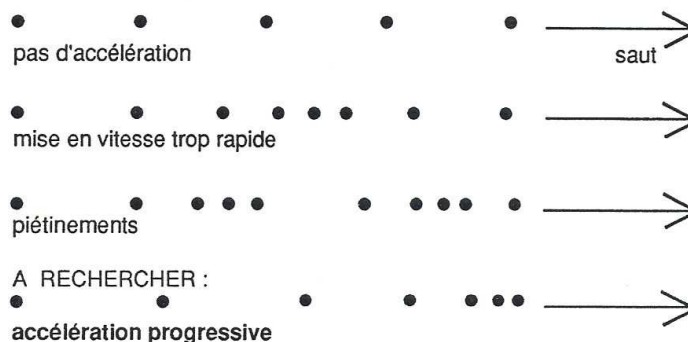
➤ Intervalles espacés et adaptés à la foulée



SM3 – S'élaner et accélérer pour franchir l'obstacle d'une hauteur ou d'une longueur variable.
(privilégier l'impulsion et l'élévation pour sauter loin.)

SM4 – Inventaire et expérimentation de diverses structures rythmiques des courses d'élan.

Exemples :

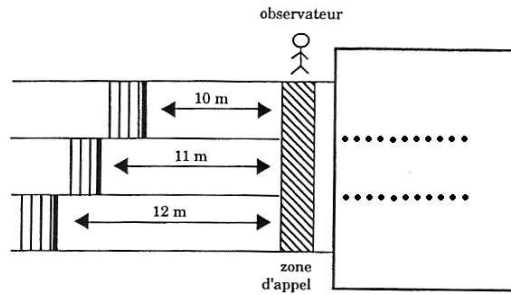


SM5 – Trois dispositifs de saut avec des longueurs de course d'élan différentes. Aménagement des zones de réception permettant l'appréciation de la performance.

Les élèves sont par deux : un sauteur et un observateur.

Le sauteur fait plusieurs essais sur chaque dispositif, de façon à ce qu'il puisse apprécier l'efficacité de son élan.

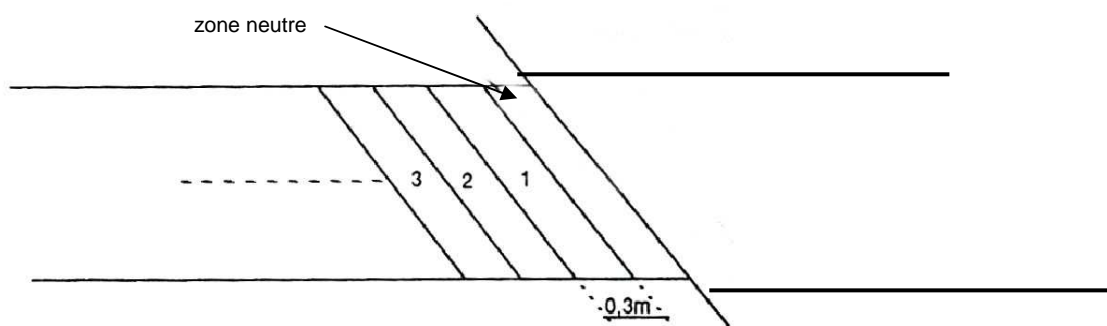
Conseil : pour sauter loin, il est préférable de ne pas prendre un élan trop long.



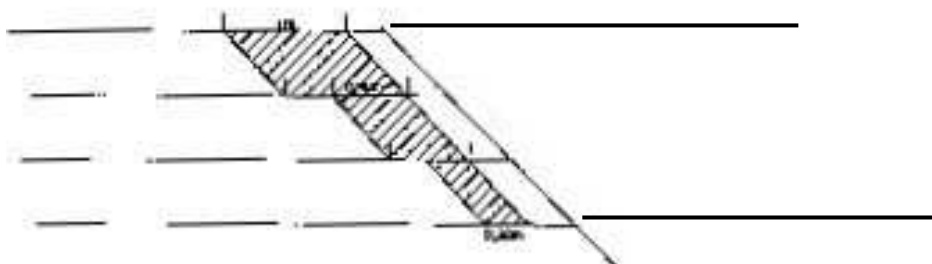
Prendre la première impulsion le plus près possible de la limite d'appel

SM6 à SM8

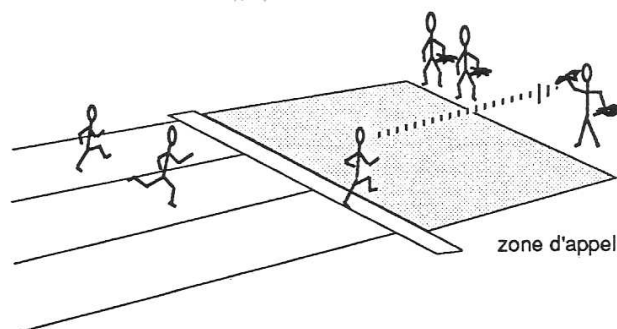
SM6 – Par deux : un élève court à partir d'un endroit matérialisé et prend appel dans la zone la plus proche de la ligne d'appel.
Le deuxième élève repère la zone dans laquelle son camarade a posé le pied. Au deuxième passage, l'autre élève rectifie sa position de départ.



SM7 – dispositif : 3 couloirs d'élan avec des zones d'appel plus ou moins grandes, une zone de réception graduée.
L'élève débutera dans le couloir avec la zone d'impulsion la plus grande. Après plusieurs essais, il changera de couloir...
Veiller à ne pas déformer la course d'élan, ne pas fixer du regard la zone d'impulsion.



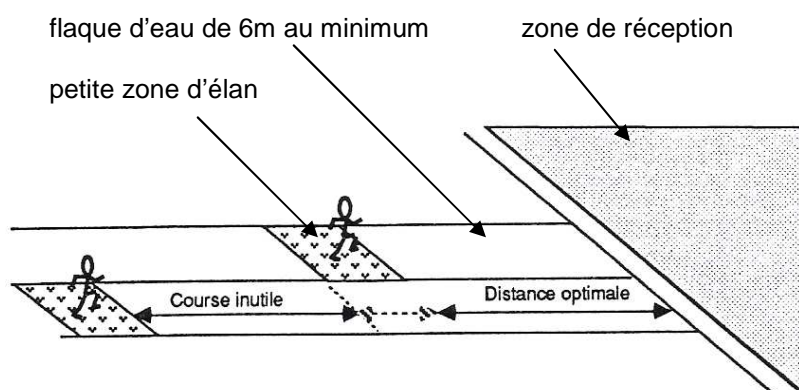
SM8 – Le maître ou un autre élève montre un foulard au moment de la première impulsion. Le sauteur doit en indiquer la couleur. Un observateur pourra relever la distance du pied d'appel par rapport à la marque de départ.



Enchaîner les bonds en veillant à garder une bonne amplitude lors de chaque bond et un rythme régulier.

SM9 à SM13

SM9 1. Franchir une grande flaque d'eau en un minimum de bonds.

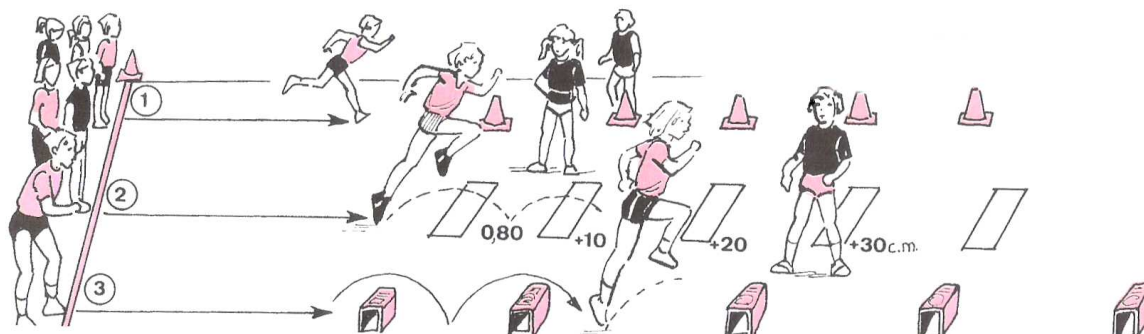


2. Idem, mais travail par contraste : faire le plus de bruit possible au cours de la traversée. Faire le moins de bruit possible. Compter les appuis et comparer les performances. Possibilité d'écouter les traversées individuelles pour les caractériser.

SM10 – Dispositif : Plusieurs parcours avec 5 ou 6 obstacles de plus en plus espacés. Franchir le maximum d'obstacles d'un parcours :

- en prenant un appui par intervalle.
- en essayant plusieurs fois chaque parcours du plus facile au plus difficile.




Demander à un autre élève d'écouter la régularité des appuis.



SM11 – Par groupe de deux enfants : un sauteur et un observateur.

Le sauteur, après sa course d'élan prend son appel et effectue trois rebonds dans une zone de réception graduée.

- l'observateur peut dessiner la forme des bonds et inscrit le résultat des sauts dans un tableau d'observation.
- il peut aussi frapper le rythme de chaque bond ; le sauteur écoute son rythme.

Forme	Résultat
	
	
	

Cela permettra de repérer la façon la plus efficace de sauter :

- bonds longs / courts
- bonds hauts / rasants

SM12 – Le sauteur prend son élan un foulard dans chaque main. Après l'impulsion, le sauteur cherchera à monter alternativement le foulard le plus haut possible à chaque bond.

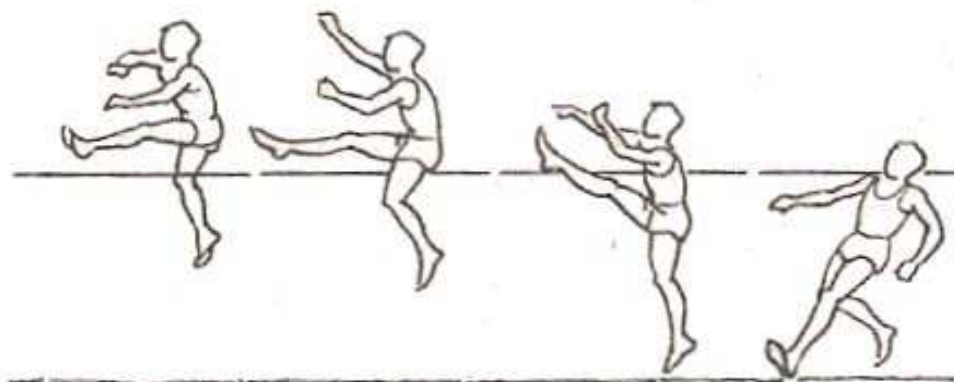
SM13 – Dispositif : 3 parcours avec 5 à 6 zones alignées. (faire varier l'espacement des repères pour chaque parcours.)

Sans élan, le sauteur bondit d'un pied sur l'autre dans les zones en cherchant à monter les genoux et en s'aidant des bras.

On pourra rajouter des obstacles bas (20 à 30cm) entre les repères pour obliger à l'élévation des genoux.

Sauter haut

FONDAMENTAUX



Prendre une course d'élan en accélération progressive

Prendre son impulsion au niveau du premier tiers de la barre et se grandir

Remarque : pour des raisons de sécurité et de conditions matérielles, nous préconisons de pratiquer le saut en hauteur en utilisant la technique du ciseau de jambes.

OBJECTIFS À ATTEINDRE

**d'effectuer
une course d'élan
en accélération
progressive**

SH1 et SH2

**de produire
une impulsion
énergique
vers le haut**



SH3 à SH6

**Pour sauter haut
je dois être capable**

**de trouver et utiliser
le bon pied dans la zone d'appel**

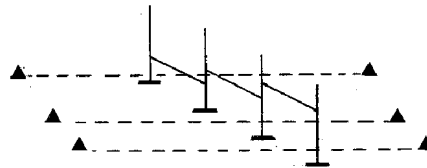
SH7 à SH9

Objectifs à atteindre	Comportements attendus	Comportements observés	Situations d'apprentissage
Effectuer une course d'élan en accélération progressive	Effectue une course d'élan régulière sans interruption	Ralentit, piétine ou s'arrête avant de sauter	SH1 et SH2
Produire une impulsion énergétique vers le haut	Se grandit au-dessus de sa jambe d'appel	Produit un saut rasant	SH3, SH4, SH5, SH6
	Lance se bras vers le haut	Ne s'aide pas des bras	
	Arrive debout	Arrive assis	
Trouver et utiliser le bon pied dans la zone d'appel	Prend son impulsion toujours avec le même pied d'appel	Cherche son pied d'appel	SH7, SH8, SH9
	Prend son impulsion dans le premier tiers du sautoir	Court le long du sautoir et prend son impulsion au-delà du milieu du sautoir	
	Prend son impulsion à bonne distance de l'élastique	Effectue son appel trop près ou trop loin de l'élastique	

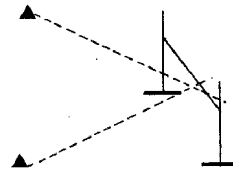
Effectuer une course d'élan en accélération progressive SH1 et SH2

SH1 - Sauter haut après des courses d'élan plus ou moins longues et des trajectoires différentes
Essayer différentes trajectoires de courses d'élan pour sauter haut.
Ces situations se pratiquent sans aires de réception constituées de matériaux amortissants dans le but d'arriver sur les pieds

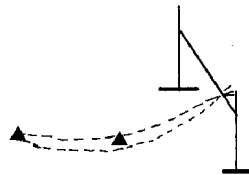
de face



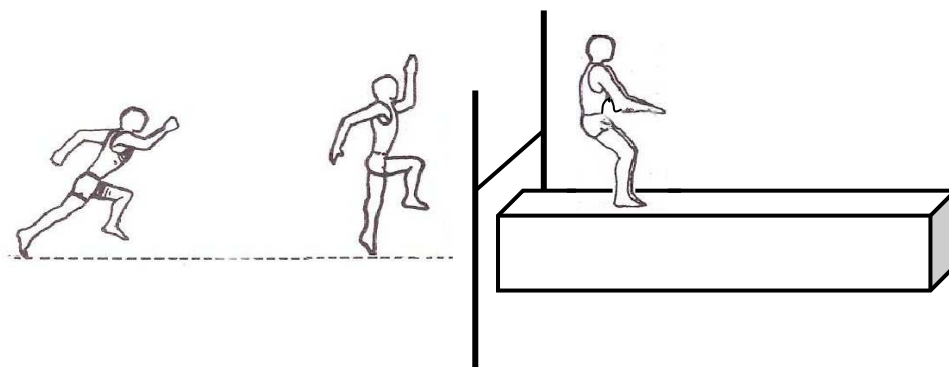
en oblique



suivant une courbe



SH2 - Sur cinq ou six appuis accélérer sa course, rester capable d'orienter son impulsion vers le haut à cloche pied.
-Idem sur un axe oblique



Produire une impulsion énergique vers le haut

SH3 à SH6

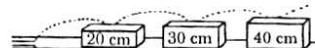
SH3 – Enchaîner des sauts sur des obstacles de plus en plus haut.

Le saut pourra être

- au-dessus d'un élastique
- par-dessus un obstacle adapté
- sur un obstacle élevé : plinth, banc.



Après quelques pas d'élan sur des obstacles de plus en plus hauts.



Sauts avec appel pieds joints (hauteur de 40 à 80cm) sans marquer d'arrêts au niveau du sol.

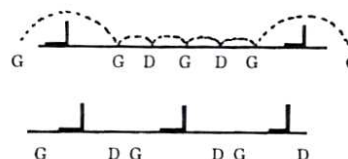


Courses d'obstacles : G DGG D G G

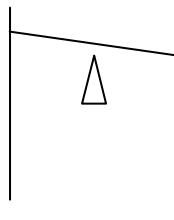


Renforcement musculaire

- G GDGDG G
- G DG DG D



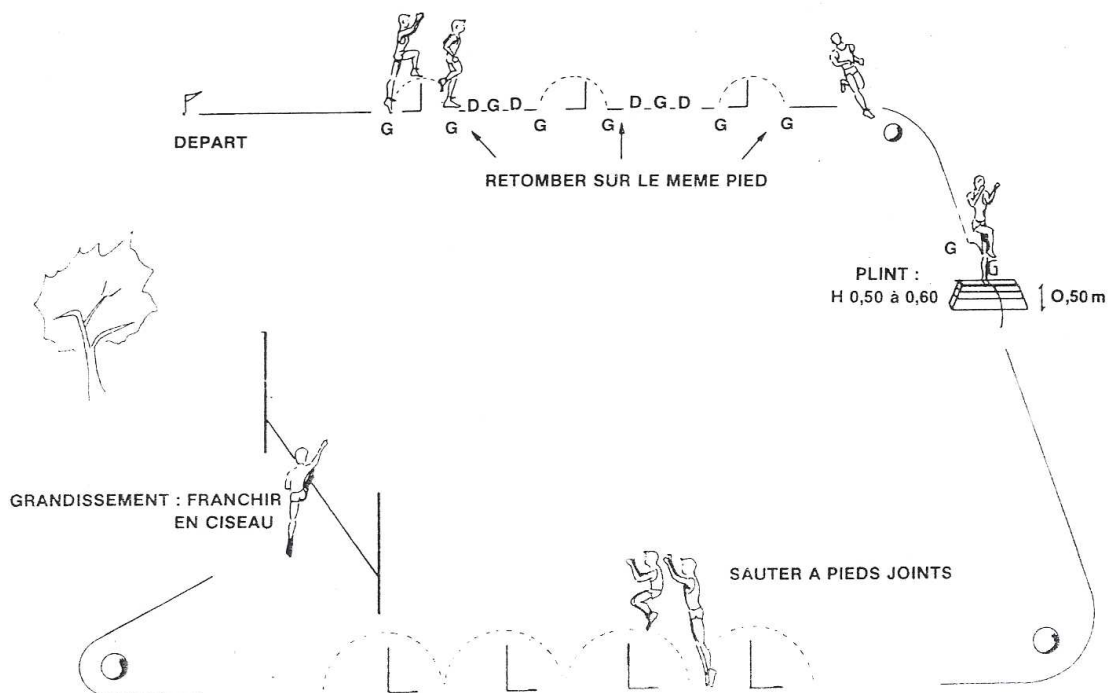
SH4 – Sauter haut pour toucher un foulard avec différentes parties du corps (tête, mains, coudes, épaules,...)



SH5 – Sauter en prenant son appel un pied sur un plinth, en partant à droite, en face, à gauche du sautoir pour arriver sur le haut d'un gros tapis.



SH6 – Autre forme de travail intégrant des situations précédentes dans un parcours.



Trouver et utiliser le bon pied dans la zone d'appel

SH7 à SH9

SH7 - Sauter haut à partir de zones variées.

Essayer différentes zones d'appel pour sauter haut.

Situations avec puis sans tremplin

(Dernier pied sur tremplin avant saut = pied d'appuis, hauteur minimum pour déterminer pied d'appuis 70 à 80 cm)

SH8 - Repérer la zone d'appel qui me permet de mieux sauter

Proposer 3 zones proches de l'élastique et trois zones éloignées

SH9 - Sauter en prenant son appel un pied sur le tremplin.

Partir de son côté d'impulsion préférentiel en utilisant un élan réduit.

Remarque : en l'absence d'aire de réception adaptée (matelas, sable), la réception s'effectuera sur les deux pieds.

**Quelques pistes
pour construire**

**un module
d'apprentissage**

Quelques pistes pour construire un module d'apprentissage en athlétisme

1. Choix des activités :

Il est intéressant de retenir au moins une activité dans chacune des familles : courses, sauts, lancers. Bien sûr les possibilités matérielles conditionnent le choix, et il est aussi orienté par les propositions de rencontres (USEP, inter-classes, inter-écoles,...) s'il est envisagé d'y participer. (remarque : la course longue constitue souvent un module en soi, en début d'année)

2. Les évaluations :

Pour les enfants :

Activité où l'on produit des performances mesurées par excellence, l'athlétisme n'a de sens pour les enfants que si l'on repère et évalue régulièrement ces performances (mesures de couleur en maternelle, repères chiffrés et barèmes en cycles 2 et 3)

Les prises de performances seront l'occasion d'apprendre aux enfants à s'organiser, à jouer le rôle de juge, à renseigner une fiche de performance..

Pour l'enseignant :

Ces évaluations seront l'occasion d'observer les comportements moteurs des enfants, et d'en déduire les compétences à acquérir dans les différentes activités.

Calendrier :

Il est important de conduire une évaluation diagnostique dès la première séance, et de proposer aux enfants une évaluation intermédiaire en milieu de module. Une évaluation finale concrétise les apprentissages, et permet à chacun de mesurer ses progrès.

Modalités :

Il est donc important que ces évaluations se fassent selon le même dispositif, avec les mêmes épreuves, afin de permettre à chaque enfant une comparaison entre ses différents résultats.

Un « cahier-mémoire d'EPS » regroupant les traces de toutes les performances produites permettra à l'élève et à ses parents de suivre son évolution tout au long de sa scolarité primaire.

Un exemple de mise en œuvre pour les évaluations : (Voir tableau ci-dessous)

Evaluation en course de vitesse, lancer de vortex, lancer d'anneau, et multibond pour des enfants de cycle 2 (les 4 évaluations se feront successivement)

Les performances seront relevées au vu d'un barème (Voir propositions USEP par exemple)

Les observations correspondent au début d'un apprentissage.. elles peuvent évoluer en fonction des progrès des élèves, et dans ce cas d'autres observables seront nécessaires..

3. Les séances de travail :

Pour que les progrès soient possibles, un minimum de 8 séances de 1 heure est requis.

Elles comprennent un échauffement, puis des situations d'apprentissage dans plusieurs des activités retenues, en ateliers simultanés ou proposées l'une après l'autre.

Les ateliers ne seront possibles que si les exercices ne comportent pas de danger (on les évitera en lancer). Des fiches d'atelier, rappelant la tâche, l'organisation et le nombre de répétitions, seront alors utiles.

- l'échauffement :

En classe entière, sous forme de jeu, de parcours, ou de petits exercices de mobilisations

- les situations d'apprentissage :

En fonction des constats faits lors de l'évaluation, l'enseignant choisira dans le catalogue de situations celles qui permettent de régler les problèmes identifiés (un à la fois).

Des répétitions d'une même tâche sont indispensables pour que l'élève apprenne.. 5 ou 6 minimum.

Ainsi, 4 ou 5 situations seront retenues par séance. Il est possible de commencer en ateliers (par exemple course et multibond) et de reprendre la classe entière pour le ou les lancers. Il est possible aussi de consacrer une séance à une ou 2 activités seulement.

- Le bilan :

Il est important de faire redire, en fin de séance, les règles d'action (appelées CV1, LR3, etc... dans ce document) travaillées dans les différentes situations, et de donner les perspectives de travail pour la séance suivante : ce qui est acquis, ce qu'on va poursuivre...

Epreuve	Observables pour l'enseignant (1 ou 2 critères à la fois)	Situations d'apprentissage à proposer
Course de vitesse : 40m plat départ debout, par 2 ou 3 3 essais	<u>Le départ</u> : réagit au signal /est en retard	CV1
	<u>La trajectoire de course</u> : court droit /dévie (change de couloir ?)	CV2
	<u>L'arrivée</u> : passe la ligne à pleine vitesse /ralentit avant la ligne (ou s'arrête à la ligne ?)	CV3
Lancer de vortex : sans élan, de derrière une ligne ou un banc 5 essais	<u>Trajectoire produite</u> : moyenne (angle 45°env) /rasante / en cloche	LT4 LT5 LT6
	<u>Position en fin de lancer</u> : grandi / cassé en avant équilibré sur 2 pieds / déséquilibré	LT2 LT3
Lancer d'anneau : sans élan, de derrière une ligne, dans un secteur délimité (env 90°) 5 essais	<u>Trajectoire produite</u> : dans le secteur /hors secteur moyenne (angle 45°env) /rasante / en cloche	LR4 LR5
	<u>lancer</u> : utilise tout le corps /seul le bras lance	LR2 LR3
Multibond : quelques pas d'élan, 1 ligne-planche, 5 bonds d'un pied sur l'autre 3 essais (on mesure la performance sans tenir compte de la règle du « mordu » à la planche)	<u>Liaison élan-impulsion</u> : Enchaîne course et impulsion réelle / enchaîne course et de grands pas courus / piétine / s'arrête à la ligne	SM5
	<u>Longueur des 5 bonds</u> : de même longueur /1 ^{er} grand, autres de +en+ courts,..	SM9 SM10
	<u>Forme des 5 bonds</u> : L'élève bondit 5 fois de suite /l'élève court sur 5 appuis / ne bondit que sur le 1 ^{er} appui, puis court sur les suivants,..	SM11 SM12 SM13

NB : il est important, après l'évaluation, de rendre compte aux enfants des observations faites, afin qu'ils comprennent le sens des exercices qui seront proposés, et qu'ils s'y investissent pour progresser.

Bibliographie

- L'Athlétisme des 3 - 12 ans / Editions Revue EPS
- Education Physique et Sportive : Athlétisme / I.A. du Nord 1995
- Situations d'athlétisme / CRDP Nantes
- L'enfant vers l'athlétisme / USEP-UFOLEP-FFA
- 100 jeux d'éveil et de découverte d'après Eric MARINIER (Editions Amphora)