

**L'ATHLETISME ,
une activité physique
à l'école primaire.
Des ateliers
d'apprentissage à la
préparation des
rencontres sportives
inter-écoles**

Sommaire

- Définitions de l'athlétisme à l'école primaire
- But et essence de l'activité
- Problèmes fondamentaux rencontrés
- Connaissances et ressources développées
- L'échauffement
- Les étirements
- Triple bond et triple saut
- Quelques mots spécifiques
- Un regard du côté des programmes 2008
 - *Courir, sauter, lancer...en maternelle*
 - *Les activités athlétiques au cycle 2*
 - *L'athlétisme au cycle 3*
- Un module d'apprentissage en EPS
- Exemple d'un module d'apprentissage : lancer au cycle 2.

L'activité athlétique à l'école primaire

Définition : l'athlétisme est une activité qui consiste à « réaliser une performance mesurée »

Courir : vite
longtemps
avec des obstacles

Sauter : loin
haut
multi-sauts

Lancer : loin



Essence : éprouver ses ressources et ses limites,
pour élargir l'espace, raccourcir le temps.

Le but est de propulser :

- son corps

pour parcourir un espace en un temps
minimum : la course

pour franchir le plus grand espace : le saut

- un engin le plus loin possible : le lancer

Problèmes fondamentaux rencontrés:

- En athlétisme, l'enfant doit résoudre les problèmes qui consistent à coordonner ses actions pour résoudre la contradiction entre la volonté de produire un effort intense et la nécessité de contrôler et maîtriser les manières d'agir.
- Produire, Entretien, Restituer, Utiliser (P.E.R.U.) de la vitesse pour réaliser une continuité sur un trajet : trajectoire du corps ou de l'engin dans l'espace et le temps.



Dans les courses, il s'agit d'assurer la continuité de la vitesse.

Dans les sauts, il s'agit d'assurer la continuité du trajet pendant l'élan avec la trajectoire du corps pendant le franchissement.

Dans les lancers, il s'agit de placer l'engin sur une rampe de lancement, de l'accélérer pendant ce trajet, et d'assurer la continuité avec sa trajectoire.

Sur le plan : **Moteur**

Equilibre dans le déplacement du corps

Repères spatiaux et temporels pour organiser les actions (amplitude, cadence)

Organisation du corps dans l'espace terrestre et aérien

Utilisation rationnelle de son corps (segments, dissociation train inférieur/ train supérieur)

Sur le plan : **Energétique**

Gérer, moduler son effort [utiliser les processus anaérobies alactiques ou aérobies (selon la durée de l'effort)]

Sur le plan : **Socio-affectif**

Se motiver pour dépasser ses propres limites

Se confronter aux autres


Se positionner dans une équipe (relais, groupe...)

Sur le plan : **Cognitif**

Capacité d'adaptation au milieu plus ou moins aménagé et contraignant

Capacité de prendre des informations (vitesse, trajectoire,...)

Capacité d'utilisation optimum de ses ressources



Que gagne l'élève à pratiquer les activités athlétiques à l'école ?

- Un développement des capacités physiques fondamentales (vitesse, résistance, endurance, force, détente, souplesse) et des ressources énergétiques, musculaires, respiratoires, cardiaques (grandes fonctions mises en jeu).
- L'accès à la culture sportive par l'acquisition de compétences et de connaissances (principes, règles d'action) et des rôles sociaux spécifiques (juge, starter, chronométreur...). Education à la sécurité, à l'autonomie et à la responsabilité.
- Les connaissances et les compétences pour entretenir et garder son corps en bonne santé.


L'échauffement en EPS.

- Le temps d'échauffement fait suite à un temps de classe où le contenu et l'organisation de la séance ont été présentés aux élèves et où celle-ci a été située dans la progression du module d'apprentissage en cours.
- L'échauffement doit être **ADAPTE**. Il n'est pas toujours indispensable sur le plan physiologique, notamment avec les jeunes enfants, mais c'est un repère éducatif nécessaire dans sa dimension « santé ».

L'échauffement permet :

- d'installer de bonnes habitudes dans la perspective des pratiques futures
- d'entrer progressivement dans l'activité.

La durée de l'échauffement sera conditionnée aux conditions météorologiques : plus il fera froid, plus l'échauffement sera long.



L'échauffement sera toujours **PROGRESSIF** de façon à préparer les grandes fonctions corporelles à l'effort (plans musculaire, articulaire et cardio-respiratoire). Un bon échauffement doit intégrer les éléments suivants :

- 3 min : Phase de course lente et régulière
- 3 min : Phase avec changements de rythmes d'intensité progressive, permettant une sollicitation des principaux appuis avec déplacements et manipulation d'engins diversifiés au niveau des plans (avant/arrière/latéral) et des hauteurs (haut/bas/mi-hauteur). D'abord individuelle, cette phase pourra prendre une dimension collective, en proposant des situations à deux, trois ou plus (distance et difficulté augmentant peu à peu).
- 3 min : Phase d'assouplissements : jamais d'à-coups, la position est gardée de façon à ce que « l'allongement » se fasse par le seul poids du corps et soit perçu progressivement par l'élève. On ne va jamais jusqu'à la douleur. On a des possibilités différentes.



L'échauffement sera **SPECIFIQUE**, son contenu sera adapté à la pratique principale de la séance.

- Ex. 1 : si la classe va jouer à un jeu collectif avec ballon, on utilisera cet engin durant l'échauffement et privilégiera une sollicitation des articulations et des muscles les plus sollicités lors de ce jeu.
- Ex. 2 : si les élèves vont jouer au rugby, on prévoira un échauffement les préparant aux contacts et à la manipulation du ballon ovale.
- Ex. 3 : si l'activité proposée est basée sur des jeux de lutte, on veillera à bien solliciter les différentes articulations (cou, colonne, épaules, bras, poignets, doigts, chevilles, hanches ...) et à préparer les élèves aux chutes.

Les étirements : pourquoi faut-il s'étirer quand on fait du sport ?

- Les exercices d'étirements font partie intégrante de toutes les pratiques sportives (qu'il s'agisse de sport au quotidien ou de sport de haut niveau), quels que soient l'âge et le niveau du pratiquant, d'abord parce qu'ils entretiennent l'élasticité du muscle et permettent un geste sportif efficace.
- Ils agissent à la fois sur les composantes musculaires (les fibres musculaires, les aponévroses et les tendons) et sur l'articulation (la capsule et les ligaments).
- Les étirements jouent un rôle capital à deux moments clefs :

à l'échauffement,

- car ils constituent une préparation optimale à l'effort : ils augmentent la température locale, favorisent la mise en route neuromusculaire et préparent muscles, tendons et articulations aux tensions qu'ils vont subir lors des différents gestes sportifs ;

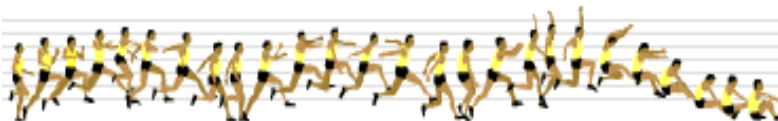
en phase de retour au calme,

- car ils favorisent le retour « à la normale » sur le plan articulaire et musculaire : ils contribuent à restaurer les micro lésions liées à l'effort, ce qui est un facteur déterminant de prévention des micro traumatismes en particulier des membres inférieurs ; ils restaurent l'élasticité musculaire et évacuent les courbatures consécutives à un effort violent.

TRIPLE SAUT/TRIPLE BOND

Triple bond : 3 foulées bondissantes avec arrivée sur deux pieds à la fin (attention , on change de pieds à chaque bond, il n'y a pas de cloche pied)
soit G ; D ; G ; joints ou D ; G ; D ; joints et on mesure l'ensemble des trois sauts.

Triple saut : 3 foulées bondissantes dont la première est un cloche pied, avec arrivée sur deux pieds à la fin. Il y a 3 appuis au sol : Cloche pied + FB + saut en longueur
soit G ; G ; D ; joints ou D ; D ; G ; joints




TRIPLE SAUT



Les mots de l'athlétisme...

- **Une impulsion** : Action de pousser pour provoquer le mouvement

- **Un appel** : Élan que l'on prend en appuyant sur le sol le pied qui va assurer la projection du corps



Un coup d'œil sur des **Programmations** en athlétisme au cycle 2 et cycle 3 relatives au programmes 2008.

- Le groupe départemental EPS de l'Inspection Académique de l'Isère, les conseillers techniques départementaux et les conseillers pédagogiques des circonscriptions ont réalisé un document d'aide à destination des équipes d'écoles du département.
- Cet outil a été soumis au regard d'enseignants du terrain. Il a une vocation d'aide pour la mise en œuvre de l'EPS dans les écoles et ne constitue, en aucun cas, un cadre normatif devant s'imposer à tous. Il fournit des points de repères au travers de progressions s'étendant de la petite section de la maternelle à la fin du CM2.

COURIR en Maternelle (PS/MS/GS)

	Courir vite	
Marcher de plus en plus vite	Trotter et s'arrêter	Courir vite du départ à l'arrivée
	Courir vite en ligne droite (15 mètres)	
Courir	Courir avec l'intention d'aller vite	Courir en ligne droite avec l'intention d'aller vite
	Etre prêt à partir vite	
S'échapper dans une direction donnée	Réagir à un signal	Se positionner, anticiper
	Orienter sa course	
Courir et s'orienter vers un objet une personne		Courir en ligne droite

	Courir en franchissant des obstacles	
		Franchir 3 à 5 petits obstacles en variant l'espace et la hauteur
	Courir longtemps	
	Courir sans s'essouffler quelques minutes (4 min environ)	Courir sur plusieurs tours d'un circuit (6 min environ)
	Tenir compte des autres	
Courir sans tenir compte de l'allure des autres dans des situations de jeux	Courir en évitant les autres pour réaliser des actions concrètes (transport d'objets)	Courir vite et se situer par rapport aux autres (ex : pour arriver le premier ou faire gagner son équipe)
	Repérer l'évolution de ses performances	
Courir vite : sans repérer le résultat de son action	Courir et repérer le résultat de son action (faire gagner son équipe)	Courir vite : repérer et comparer les résultats de ses différentes courses

SAUTER en maternelle

	Sauter haut	
Sauter pour attraper Sauter sans élan	Sauter en contre haut Prendre une impulsion	Sauter pour franchir Enchaîner course et appel Adapter sa course à l'obstacle
	Sauter loin	
Sauter en contre bas Sauter sans élan	Courir et sauter pieds joints Prendre une impulsion	Accepter le déséquilibre avant Enchaîner course et impulsion un pied, réception deux pieds.
	Repérer l'évolution de ses performances :	
	Repérer son résultat dans des zones de couleurs	Mesurer sa performance et savoir dire si un progrès a été réalisé par rapport au saut précédent Se situer par rapport aux autres Annoncer sa performance

Capacités motrices dans des projections d'objets (maternelle).

	Lancer	
Se séparer de l'objet en le jetant ne pas le suivre	Lancer l'objet dans une direction définie	Lancer dans une continuité (équilibre, énergie)

Activités athlétiques en cycle 2 (CP/CEI)

<p><i>Courir vite sur 30 m.</i> <i>Course de relais sur 30m.</i> <i>Course navette</i> <i>(transmission du témoin de face)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Réagir à un signal de départ (varier les signaux) - Maintenir une trajectoire rectiligne. - Identifier sa performance. - Enchaîner une course avec transmission. - Identifier sa performance. 	<ul style="list-style-type: none"> -Maintenir sa vitesse sur 30 mètres. -Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir. -Stabiliser sa performance. (4 fois sur 5) - Identifier sa performance. -Enchaîner une course avec transmission sans perdre le témoin. -Tendre le bras pour transmettre ou recevoir le témoin. - Identifier sa performance.
<p>Courir en franchissant des obstacles : <i>Courir sur un parcours d'environ 20 à 30m avec un ensemble de situations de franchissements distribués de façon aléatoire (obstacles haut, bas, long, divers).</i></p>	<p>Franchir les obstacles sans s'arrêter.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Franchir les obstacles sans tomber. -Identifier sa performance. 	<ul style="list-style-type: none"> - Franchir les obstacles en étant équilibré. - Franchir des obstacles bas sans ralentir. - Adapter l'impulsion à l'obstacle. - Stabiliser sa performance. (Il la reproduit 4 fois sur 5).

SAUTER au cycle 2

<p><u>Sauter loin :</u> <i>Saut pieds joints : saut vers l'avant départ pieds joints.</i></p>	<ul style="list-style-type: none">- Garder les pieds joints au moment de l'impulsion.- Arriver sur ses deux pieds. (un seul « bruit » à la réception)	<ul style="list-style-type: none">- Arriver sur ses deux pieds sans déséquilibre arrière.- Stabiliser sa performance. (Il la reproduit 4 fois sur 5).
<p><u>Sauter loin :</u> <i>après une course d'élan de 5 m et une impulsion sur un pied dans une zone d'appel matérialisée.</i></p>	<ul style="list-style-type: none">- Courir de façon rectiligne lors de la prise d'élan.- Identifier sa zone de performance.- Se réceptionner sur deux pieds sans chute arrière.	<ul style="list-style-type: none">- Enchaîner course d'élan et impulsion un pied, sans temps d'arrêt.- Prendre son impulsion dans la zone d'appel matérialisée.- Stabiliser sa performance. (la reproduire 4 fois sur 5)
<p><u>Sauter en contrebas :</u> <i>Depuis un obstacle haut de 20 cm à 1 m.</i></p>	<ul style="list-style-type: none">- Arriver les deux pieds joints, sans tomber.	<ul style="list-style-type: none">- Arriver équilibré.- Amortir le saut avec un fléchissement des membres inférieurs (ne pas faire de bruit)

Lancer loin au cycle 2

*Lancer de vortex
Lancer d'anneaux,
cerceaux, ... à une
main.
Lancer d'objets légers
et variés : balles, ... à
une main.*

- Lancer dans une zone définie.
- Adapter son geste à l'engin.
- Adapter son élan à l'engin.
- Enchaîner un élan réduit et un lancer
- Identifier sa zone de performance.

- Enchaîner une prise d'élan et un lancer sans s'arrêter.
- Lancer dans une zone définie.
- Diversifier les prises d'élan. (de face, à l'arrêt, en marchant, en courant – de profil, à l'arrêt, en marchant, en courant – de dos en marchant,...)
- Construire une trajectoire en direction et en hauteur. (bras au-dessus de l'épaule, dans l'axe du lancer) : contrainte sur cibles verticales.
- Lancer avec pied en avant opposé au bras du lancer (chemin de lancement).
- Stabilise sa performance. (Il la reproduit 4 fois sur 5)

*Lancer de médecine-
ball de 1 kg (ou
d'objets lestés) à 2
mains à genoux.*

- Varier les trajectoires de lancer pour identifier la plus performante (horizontale, vers le haut, vers le bas ...)
- Faire varier le geste de lancer (en poussée devant ou au dessus de la tête)

- Construire une trajectoire parabolique en direction et en hauteur : contrainte sur cibles verticales.
- Augmenter le chemin de lancement (corps penché en arrière dans la prise d'élan et en déséquilibre avant et après le lancer)

Au cycle 3 : Courir vite sur 50 m.

- Réagir vite à un signal de départ (travailler le positionnement des appuis et varier les signaux)
- Maintenir une trajectoire rectiligne. (bras dans l'axe de la course et regard à l'horizontal) [CE2]
- Maintenir sa vitesse sur 50 m.
- Utiliser une position adaptée au départ.
- Se propulser efficacement pour le départ.
- Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir.
- Battre son record. [CM]

Course de relais sur 30 m.

- Enchaîner une course avec transmission sans perdre le témoin et sans ralentir.
- Tendre le bras pour transmettre ou recevoir le témoin.
- Recevoir le témoin dos à son partenaire et en mouvement.
- Recevoir le témoin dos à son partenaire et en mouvement.
- Se transmettre le témoin sans se gêner.
- Se transmettre le témoin dans une zone définie.
- Identifier la main porteuse du témoin.
- Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir.

Courir en franchissant des obstacles :

Courir sur un couloir d'environ 30 m avec un franchissement de 3 ou 4 haies basses. (3 parcours proposés avec des distances de 5, 6, 7 m entre les haies)

- Enchaîner course et franchissements en position équilibrée.
- Adapter sa foulée aux différents parcours.
- Courir sans piétiner entre les obstacles.
- Franchir l'obstacle en longueur et non en hauteur.
- Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir.
- Adapter sa foulée en choisissant un parcours parmi trois dans le but d'optimiser sa performance.
- Déterminer son pied d'appel.
- Maintenir sa vitesse de course avant le franchissement.
- Battre son record.



Sauter loin

Saut pieds joints :


Enchaîner deux sauts pieds joints vers l'avant à partir d'une position de squat. (accroupi).

- Prendre une impulsion simultanée des deux pieds.
- Se réceptionner sans déséquilibre arrière.
- Enchaîner les deux sauts sans temps d'arrêt.
- Reproduire sa performance.
- Enchaîner le deuxième saut en restant tonique.
- Accepter le déséquilibre sans regarder ses pieds.
- Mesurer par rapport à une référence sa performance.
- Bondir avec une action des bras dans le sens du saut.
- Orienter son impulsion pour sauter loin (sauter vers l'avant et vers le haut en acceptant le déséquilibre avant).
- Stabiliser sa performance.



Sauter loin après une course d'élan de 8 m et une impulsion sur un pied dans une zone d'appel

- Automatiser le schéma moteur. (enchaîner course et impulsion un pied)
- Identifier son pied d'appel.
- Construire la zone d'appel (planche matérialisée).
- Courir sans piétiner avant la zone d'appel.
- Enchaîner course d'élan et impulsion un pied sans ralentir.
- Identifier sa performance.
- Estimer sa distance d'élan.
- Respecter et stabiliser la zone d'appel. (4 sauts sur 5 sont validés)
- Stabiliser sa performance



Triple bond : Enchaîner 3 foulées bondissantes en atterrissant pieds joints après une course d'élan de 5 à 8 m.

- Trouver son pied d'appel.
- Automatiser le schéma moteur. (enchaîner course d'élan appel pied droit, impulsion pied gauche, impulsion pied droit, réception deux pieds (ou l'inverse)).
- Choisir son atelier. (zones de bondissements de différentes longueurs)
- Enchaîner les bonds sans s'arrêter, sans « s'écraser ».
- Se réceptionner sans déséquilibre arrière.
- Construire la zone d'appel (planche matérialisée). [CE2]

- Enchaîner les trois sauts en restant tonique.
- Prendre des repères pour étalonner les trois foulées.
- Rythmer ses bonds.
- Courir sans piétiner dans la prise d'élan.
- Identifier sa performance. [CMI]
 - Coordonner course et impulsion et conserver la vitesse.
 - Restituer l'énergie après chaque bondissement.
 - Réaliser trois bonds de même amplitude.
 - Utiliser l'action des bras pour sauter loin.
 - Stabiliser sa performance. [CM2]

Sauter haut


Sauter pieds joints environ 20 cm sans élan.

- Prendre une impulsion simultanée des deux pieds.
- Arriver équilibré sur ses deux pieds.
- Trouver son pied d'appel.
- Utiliser les bras pour sauter haut.
- Maintenir le buste proche de la verticale.
- Prendre une impulsion complète des membres inférieurs.
- Travailler l'allégement des bras.

Lancer loin

Lancer de vortex, balle lestée, anneau ou cerceau à une main.

- Lancer avec pied en avant opposé au bras du lancer.
- Enchaîner la course d'élan et le lancer sans ralentir.
- Lancer dans un espace défini et rester face à la cible après le lancer.
- Adapter son geste à l'engin.
- Construire une trajectoire en direction et en hauteur.
- Mesurer sa performance par rapport à une référence.
- Diversifier les prises d'élan. (course droite, pas chassés).
- Construire une trajectoire **PARABOLIQUE** en direction et en hauteur pour lancer loin.

- 
- Diversifier les prises d'élan. (course droite, pas chassés, pas croisés ou volte).
 - Augmenter le chemin de lancement (bras allongé, positionné en arrière de l'axe tête/tronc/jambe, pied en avant opposé au bras du lancer).
 - Reproduire sa performance.
 - S'organiser en équipe dans un espace de lancer pour réaliser un nombre de lancers définis dans un temps donné.

LES ETAPES DU MODULE D'APPRENTISSAGE

1

Des situations globales
pour lancer l'activité (1 à 2 séances)

Donner envie

Activité fonctionnelle.
⇒ plaisir lié à l'action

2

Une situation de référence, qui pose les
problèmes fondamentaux de l'activité (1s)

Evaluation diagnostique
Donner du sens

Activité fonctionnelle.
⇒ plaisir lié à l'action

3

Des situations pour
apprendre et progresser (5 à 8 s)

construction des apprentissages
Désir de progresser

Activité de structuration.
(Mise en relation " effort / effet «)

4

Situation de référence (1s)

Evaluation certificative
Identification des progrès

activité de réinvestissement

Construire une Unité d'Apprentissage en athlétisme au C2 ou au C3

- Trouver au moins une situation d'entrée dans l'activité en :
 - utilisant des situations présentées dans les documents mis à votre disposition.
 - élaborant les situations d'entrée dans l'activité à partir du document « Situation d'entrée dans l'activité ».
- La situation de référence est donnée.
- Trouver au moins 4 situations de structuration en :
 - utilisant des situations présentées dans les documents mis à votre disposition.
 - élaborant les situations de structuration à partir du document « Situation de structuration ».

Construire des unités d'apprentissage en athlétisme suite.

- **Au sein de chaque groupe, choisir un cycle :**
Cycle 2 ou Cycle 3

- **Choix d'une action motrice :**

☛ **cycle 2**

Courir vite

Course d'obstacle

Course de relais

Sauter loin

Lancer loin

☛ **cycle 3**

Courir vite

Course d'obstacle

Course de relais

Sauter loin

Lancer loin

Retrouvez un exemple de module d'apprentissage sur les lancers au cycle 3 (les différentes étapes de cette démarche et les situations à proposer aux élèves).

Document « les lancers » proposé par Jacques CAMUS - CPC EPS Reims 4 Athlétisme aux Cycle 2 et 3, sur le lien ci-dessous.

http://www.edeps51.org/downloads/demarche_tarn_lancers.pdf