

MODULE D'APPRENTISSAGE

ATHLETISME CYCLE 1

COMPETENCE SPECIFIQUE

Réaliser une action que l'on peut mesurer

Être capable de :

courir, sauter, lancer de différentes façons, par exemple :

- ◆ courir vite, sauter loin avec ou sans élan
- ◆ courir, sauter, lancer dans des espaces et avec des matériels variés
- ◆ courir, sauter, lancer pour "battre son record" (en temps, en distance).

Compétences attendues en fin de cycle 1 :

- ◆ courir vite en ligne droite pendant 4 à 5 secondes ;
- ◆ courir en franchissant des obstacles
- ◆ lancer loin un objet lesté, sans sortir de la zone d'élan
- ◆ lancer un objet bras cassé, en rotation, en propulsion
- ◆ sauter le plus loin ou le plus haut possible, avec ou sans élan.

COMPETENCES TRANSVERSALES

- ◆ Oser s'engager dans l'action
- ◆ Se conduire dans le groupe en fonction de règles
- ◆ Identifier et apprécier les effets de l'activité

LIAISON AVEC LE DOMAINE « LE LANGAGE AU CŒUR DES APPRENTISSAGES »

Mettre en mots l'action physique permet de mieux comprendre ce qui a été vécu et ce qu'il faut faire. Il faut donc offrir aux élèves l'occasion de parler de leur activité. Le recours au dessin, à la représentation de l'enfant en action sont particulièrement utiles.

Ces moments de verbalisation, relayés par l'écrit de l'adulte, doivent se dérouler essentiellement en classe avant et après la séance d'activité physique, dont l'objectif premier reste l'action motrice.

C'est pourquoi, à titre d'illustration, les séances proposées dans ce module d'apprentissage incluent des activités à pratiquer en classe en amont et en aval de la séance d'activités physiques.

"...L'unité d'enseignement est systématiquement conçue avec un avant et un après la séance d'EPS. En amont, généralement les dispositifs font souvent l'objet d'un travail de dessin, de construction, de maquette, voire de conceptualisation. En aval, les résultats et les observations réalisées pendant la séance d'EPS deviennent l'occasion d'une exploitation dans des séquences de langage, de codification et d'expression." Roland MICHAUD, Agir dans le monde, NATHAN.

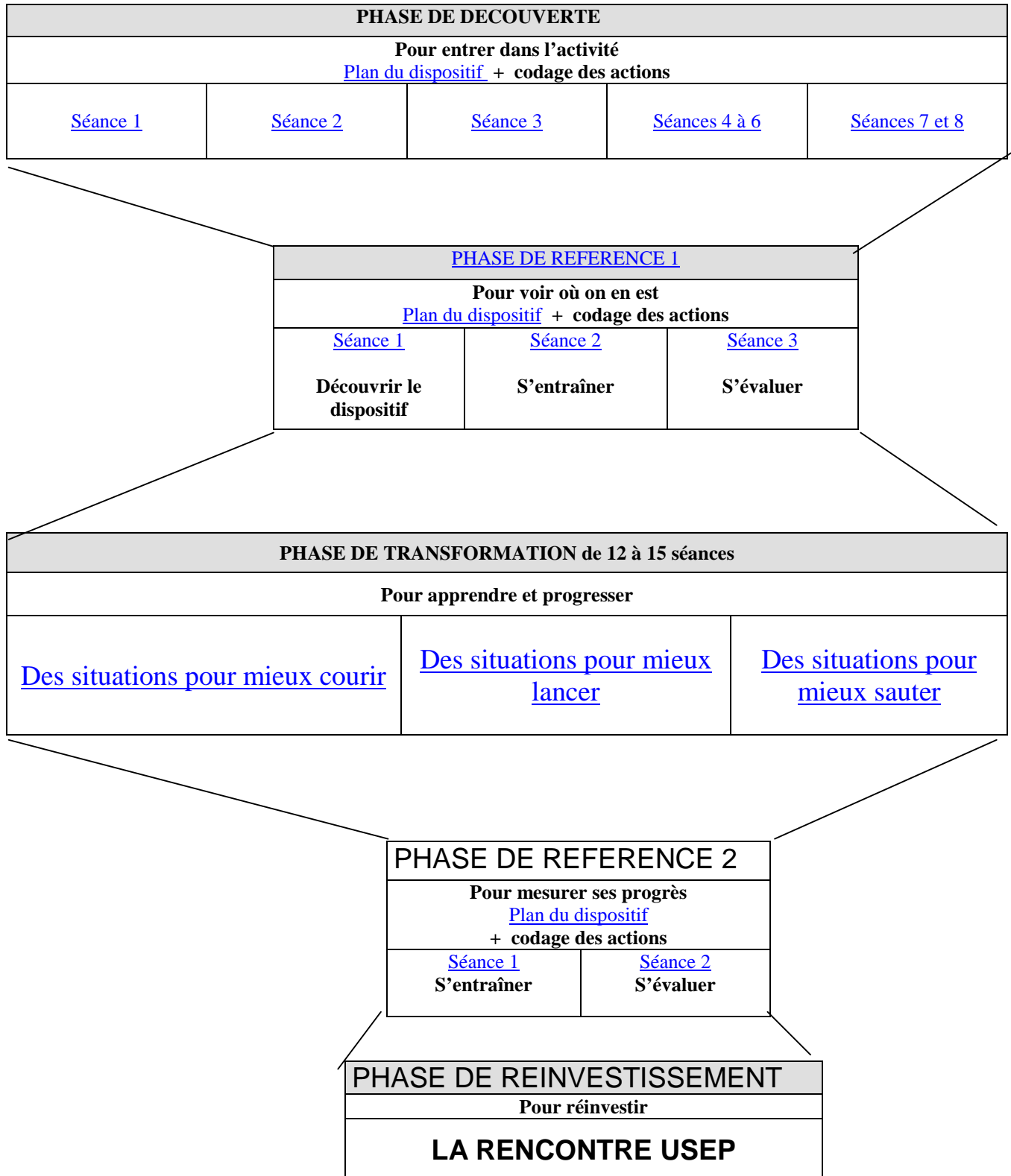
Les compétences ne sont pas construites pour elles-mêmes. Elles impliquent le désir de connaître et d'agir. Il s'agit d'aider l'élève à acquérir, dans la pratique de l'activité mais aussi dans la vie sociale, des attitudes, des méthodes, des démarches favorables aux apprentissages.

En construisant les compétences, l'élève acquiert des connaissances sur soi, des savoirs pratiques portant sur la manière de réaliser différentes actions et sur les façons de se conduire dans le groupe-classe.

Les situations choisies doivent permettre à chaque enfant de choisir son niveau de difficulté, de tenter de nombreux essais, de pouvoir recommencer en cas d'échec, d'observer comment les autres agissent, d'être aidé éventuellement.

ATHLETISME CYCLE 1

ORGANISATION GENERALE DU MODULE



UNITE D'APPRENTISSAGE : ATHLETISME

Compétence spécifique visée : réaliser une performance que l'on peut mesurer

Compétence transversale : s'engager dans l'action

Phase de découverte

Dispositif proposé :

Matériel disposé en 3 espaces délimités : différents matériels pour sauter de toutes les façons, différent objets pour lancer hors de l'espace, un espace pour courir avec des haies, des plots (courir dedans et courir autour) [voir plan 1](#)

Descriptif :

- Ateliers « courir » : jeu « vider la maison » avec enseignant, jeu du « loup » avec Atsem
- Ateliers « sauter » en autonomie expérimenter sur le dispositif
- Ateliers « lancer » en autonomie lancer les objets par-dessus..., lancer les objets dans ou sur les cibles

Phase de découverte : Séance 1

Découvrir les trois espaces et identifier les verbes d'actions utilisés courir
sauter lancer

Oser s'engager dans l'action



Activités langagières avant (en classe) :

Au cours du regroupement nommer l'APS « l'athlétisme ». Ne pas dire ce que l'on va faire mais signaler qu'à la fin de la séance, on demandera aux élèves qu'elles sont les différentes actions que l'on a réalisées.

Matériel spécifique : Plan du dispositif en grand format



Déroulement (en salle ou sur terrain de sports) :

- visite du dispositif « sans faire » pour s'appropriier l'entrée et la sortie de chaque espace (plot vert et plot rouge)

- donner les règles de sécurité (**ces règles seront écrites et devront être rappelées au début de chaque séance.**)

1. on ne commence pas l'atelier si un autre enfant est encore en train de le faire
2. on ne lance pas son objet si un enfant est encore là
3. on ne fait pas les ateliers à l'envers

- laisser les élèves investir les espaces librement sans faire de groupes



Activités langagières après (en classe) :

Faire émerger les actions.

Utiliser le plan de chaque espace (ou une maquette) pour aider à situer les actions

Expliciter les règles de sécurité : en utilisant le plan posé sur une table (ou une maquette) et des personnages (genre playmobil) expliquer ce qui se passerait si on ne respectait pas les règles.

Phase de découverte : Séance 2

Découvrir les trois espaces et identifier les verbes d'actions utilisés courir
sauter lancer

Adapter ses comportements dans des situations où l'on n'est pas seul



Activités langagières avant (en classe) :

Signaler aux élèves que l'on va prendre des photos pendant qu'ils feront l'atelier pour faire ensuite un tri

Matériel spécifique : appareil photo numérique



Déroulement (en salle ou sur terrain de sports) :

Idem séance 1 mais prise de photos des élèves en action



Activités langagières après (en classe) :

En petit groupe, au cours de l'accueil ou des ateliers, visionner les photos sur le diaporama de l'ordinateur de la classe et demander aux élèves de les commenter.

Phase de découverte : Séance 3

Réaliser des actions appropriées selon les espaces

Respecter les règles de fonctionnement et les règles de sécurité



Activités langagières avant (en classe) :

Au cours du regroupement, disposer sur un côté du tableau les photos avec de la pâte à fixe et 3 affiches sur lesquelles on aura dessiné le codage de l'action

Demander aux élèves à quelle action correspond le codage proposé.

Demander aux élèves chacun à son tour de choisir une photo et la disposer sur l'affiche qui semble correspondre à l'action.

Débat si la proposition ne fait pas l'unanimité

(Cette activité peut être reprise en activité individuelle au cours des ateliers langage en associant la dictée à l'adulte)

Emmener les affiches sur le dispositif

Matériel spécifique : Photos , affiches, plan de chaque atelier



Déroulement (en salle ou sur terrain de sports) :

Faire passer les élèves librement sur le dispositif mais veiller à ce qu'ils respectent les actions qui sont codées (on ne roule pas sur les tapis, on ne marche pas dans l'atelier courir...)

Dessin de l'atelier que l'on préfère. Pour ne pas mettre certains enfants en difficulté, on peut proposer le plan de l'atelier et ne demander que la représentation de l'enfant en train de faire. **Introduction du cahier de l'athlète qui recueillera tout au long de l'unité d'apprentissage les différentes productions, traces écrites, représentations...**



Activités langagières après (en classe) :

En petit groupe, au cours de l'accueil ou des ateliers, visionner les photos sur le diaporama de l'ordinateur de la classe et demander aux élèves de les commenter en insistant sur les verbes d'actions.

Phase de découverte : Séances 4 à 6

Réaliser des actions différentes, rechercher la diversité et la quantité des actions afin d'augmenter le répertoire moteur des élèves

Eprouver, ressentir des sensations de vitesse (course) d'envol (saut), d'effort (lancer)



Activités langagières avant (en classe) :

Présentation de la feuille de route aux élèves. Leur expliquer qu'ils devront rester sur l'atelier et le faire le plus de fois possible en recherchant au moins deux façons différentes de sauter et lancer et la meilleure façon de courir vite. L'enseignant peut donner des indications pour varier

Matériel spécifique : feuille de route



Déroulement (en salle ou sur terrain de sports) :

Faire passer les élèves alternativement dans les trois espaces (selon une feuille de route) et leur demander de rechercher la diversité et la quantité des actions.

Prendre des photos pour réaliser des affiches qui serviront à enrichir le répertoire des élèves.



Activités langagières après (en classe) :

Collectivement

1: Nommer et trier les photos en fonction de l'action effectuée.

2: à partir des photos, réaliser des affiches par groupe qui permettront de constituer le répertoire d'actions.. Dictée à l'adulte, pour légènder chaque affiche.

Phase de découverte : Séances 7 et 8

Idem séances précédentes

Réaliser des actions différentes, rechercher la diversité et la quantité des actions afin d'augmenter le répertoire moteur des élèves

Eprouver, ressentir des sensations de vitesse (course) d'envol (saut), d'effort (lancer)



Activités langagières avant (en classe) :

Présenter les trombinoscopes, indiquer la tâche de l'élève (coller une gommette sous sa photo à chaque passage)

Matériel spécifique : trombinoscope A3, tableau



Déroulement (en salle ou sur terrain de sports) :

Revenir à une organisation libre et demander aux élèves d'effectuer au moins trois passages à chaque atelier en variant le plus possible leurs actions (façon de sauter, vitesse de la course, gestes du lancer...)

On disposera à la fin de chaque atelier, le trombinoscope de la classe ainsi qu'une planche de gommettes.

Pour valider chaque passage, l'élève devra coller une gommette sous sa photo.

But pour l'enseignant : repérer les élèves qui n'agissent pas et comprendre pourquoi. Proposer une remédiation.



Activités langagières après (en classe) :

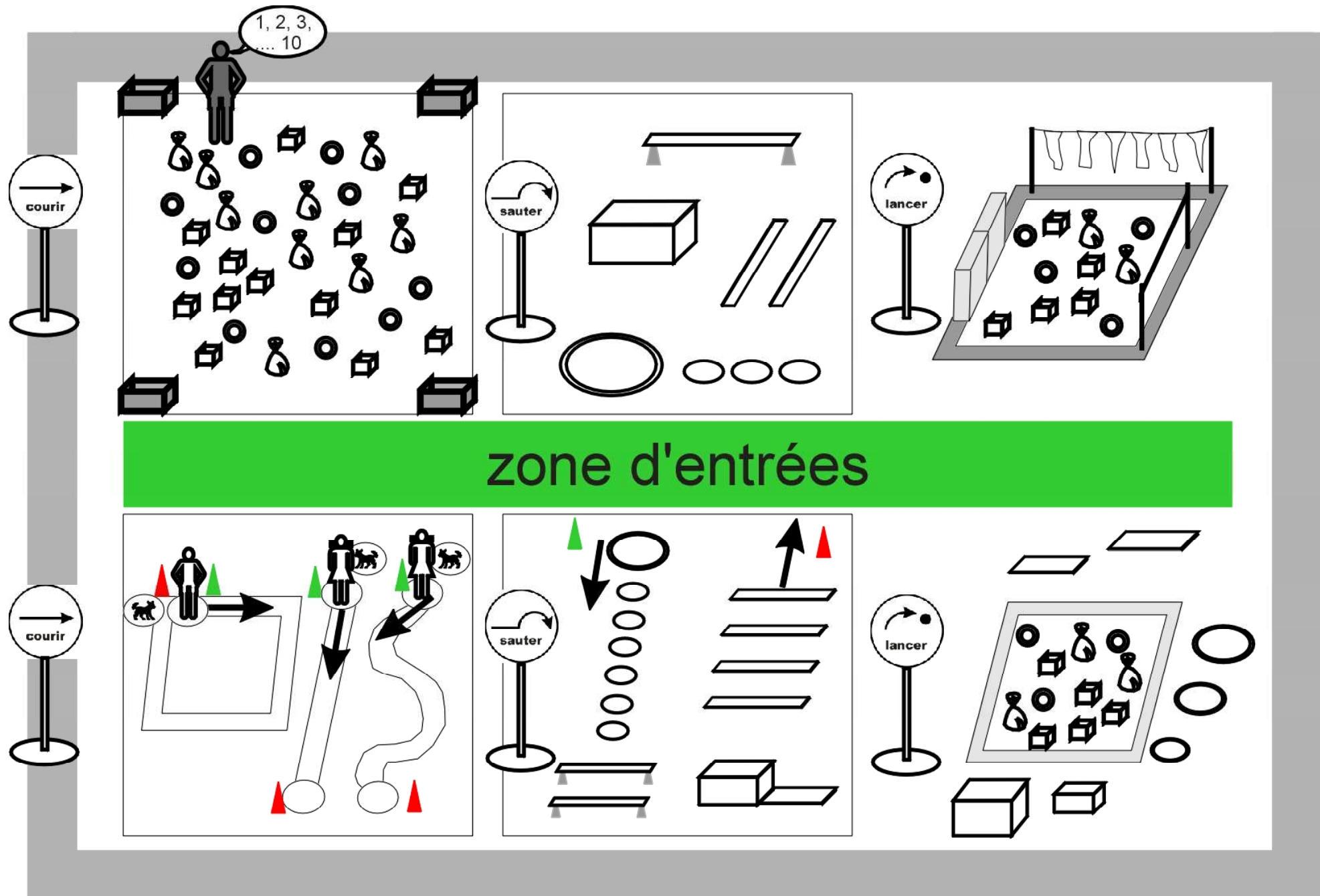
commenter avec les enfants (petits groupes) les trombinoscopes (nombre de passages, absence de passage...). Identifier les élèves qui n'entrent pas dans l'activité et leur proposer de refaire avec l'aide de l'adulte.

Evaluation des séances :

Savoir identifier les 3 actions de l'athlétisme .

Dans un tableau, les élèves doivent coller 3 photos pour chaque action. Ils vont les chercher dans un panier déposé à distance. On mettra également des photos « intrus ».

Plan 1 : Dispositif phase de découverte



Phase de référence

Dispositifs communs aux 3 séances pour les actions courir, sauter et lancer [cf. plan du dispositif](#)

Matériel disposé en 3 espaces délimités. Chaque espace propose 4 niveaux de réussite (codage couleur : le même sur chaque espace). Il est important que les 4 niveaux soient mis en place pour chaque classe quelle qu'en soit le niveau (PS-MS ou GS) : Marge de progression matérialisée même si non atteignable dans le module pour la plupart des enfants.

Sur chaque espace on trouve une zone d'attente (cerceau), un point de départ (ligne, limite, plot, ...), un point d'arrivée ou de sortie.

- courir vite : 4 pistes de longueurs croissantes (différence de 2 à 3 m entre chaque piste)

Tâche : Choisir une couleur de couloir. Au signal du maître, courir le plus vite possible . Au coup de sifflet , il faut avoir franchi la zone choisie.

Critère de réussite : franchir la ligne avant le coup de sifflet.

REGLES DE SECURITE POUR LES COURSES :

- ◆ On ne doit pas traverser la zone de course.
- ◆ C'est l'élève qui est dans le cerceau d'attente qui va courir et lui seul
- ◆ On doit revenir par les chemins prévus à cet effet

Recommandations :

Temps de course indicatif: 5 secondes

Longueur des zones de course : environ 10 à 20 m

- sauter loin : 4 sautoirs (tapis ou sable) de longueurs croissantes

Tâche : Choisir une couleur correspondant à la distance franchie. Courir sur le premier tapis et franchir la distance pour atteindre le deuxième tapis. Revenir par le couloir au départ. Changer de couleur ou recommencer.

Critère de réussite : franchir la « rivière » sans y poser le pied

REGLES DE SECURITE POUR LES SAUTS :

- ◆ On ne doit pas traverser la zone d'élan. On doit revenir par les chemins prévus à cet effet
- ◆ c'est l'élève qui est dans le cerceau d'attente qui va s'élaner et lui seul
- ◆ après le saut on ne reste pas sur le sautoir. On doit vite sortir.

Recommandations :

zone de réception à 40 cm de la zone d'élan pour la plus courte puis 80 cm, 1,20 m, 1,60 m

- lancer loin : 4 aires de lancers (sacs de graines ou de sable par exemple) de longueurs croissantes (différence de 1,50 à 2m entre chaque aire)

Tâche : lancer les 5 objets lancés en essayant d'atteindre la zone de couleur la plus éloignée.

Remarque : selon les objets lancés, la technique adaptée n'est pas la même. (anneaux, cerceaux, disques : lancer en rotation ; javelot, balles, sacs : lancer à bras cassé

Critère de réussite : lancer les objets le plus loin possible mais sur sa file de tapis

REGLES DE SECURITE POUR LES LANCERS:

- ◆ C'est l'élève qui est dans le cerceau qui aura le droit de lancer.
- ◆ On ne peut pas aller chercher les objets tant que tous les élèves n'ont pas fini de lancer.
- ◆ Quand tous les enfants ont lancé, on doit aller chercher les objets et les poser devant l'enfant suivant

Phase de référence 1 : Séance 1

Découvrir les différents espaces

réaliser les actions **sauter, courir, lancer** pour battre son record
prendre des indices simples : zones de couleurs donnant des repères de distances ou de hauteur



Activités langagières avant (en classe) :

Présenter le plan ou la maquette du nouveau dispositif qui sera mis en place ;

Présenter le but de chaque atelier.

Présenter également les règles de sécurité pour chaque atelier.



Déroulement (en salle ou sur terrain de sports) :

En groupe, les élèves découvrent les 3 ateliers successivement selon une rotation établie par l'enseignant:

Chaque atelier est essayé plusieurs fois.

A chaque passage, on essaye de battre son propre record.



Activités langagières après (en classe) :

Demander aux élèves de dessiner les différents ateliers (prévoir des photocopies des plans pour les élèves en difficultés pour la représentation).

Ecrire leurs commentaires en bas de leurs dessins.

Faire exprimer le sens des couleurs.

PENSER EGALEMENT A MONTRER UNE VIDEO D'ATHLETISME de haut niveau

Phase de référence 1 : Séance 2

Relever une performance

réaliser les actions sauter, courir, lancer pour battre son record

élaborer un projet d'action



Activités langagières avant (en classe) :

Préparer un tableau par atelier pour chaque groupe. Chaque tableau contient les photos des enfants du groupe.

Expliquer aux élèves l'utilisation des gommettes et du tableau (cf. déroulement)

Matériel spécifique : tableau 1



Déroulement (en salle ou sur terrain de sports) :

Déroulement identique à celui de la séance précédente.

Chaque atelier doit être essayé le plus grand nombre de fois possible.

A chaque passage, l'élève colle une gommette de la couleur réussie à côté de sa photo.



Activités langagières après (en classe) :

En petit groupe, observation et commentaires des résultats.

Avec l'élève, décider du niveau de réussite qui sera tenté lors de l'évaluation en fonction de la couleur du niveau le plus souvent tenté. (vers un projet individuel).

Phase de référence 1 : Séance 3

S'évaluer

réaliser les actions sauter, courir, lancer pour battre son record

mener à terme son projet d'actions



Activités langagières avant (en classe) :

Préparer le même tableau que pour la séance précédente en prévoyant 5 cases par enfant.

Matériel spécifique : tableau 2



Déroulement (en salle ou sur terrain de sports) :

Déroulement identique à celui de la séance précédente. L'élève essaie le niveau qu'il a choisit d'évaluer.

A chaque essai, l'élève colle la gommette de la couleur de sa performance sous sa photo.

Il a droit à 5 essais dans l'atelier.

Un niveau est validé quand il est réussi 3 fois.

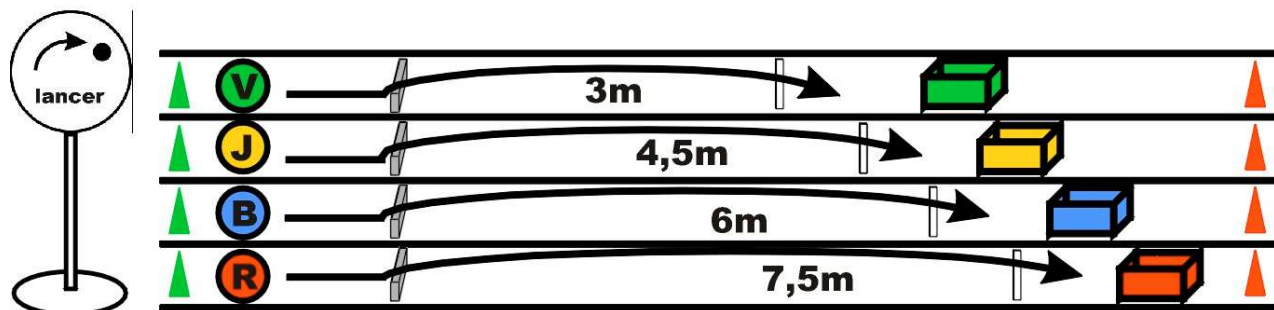
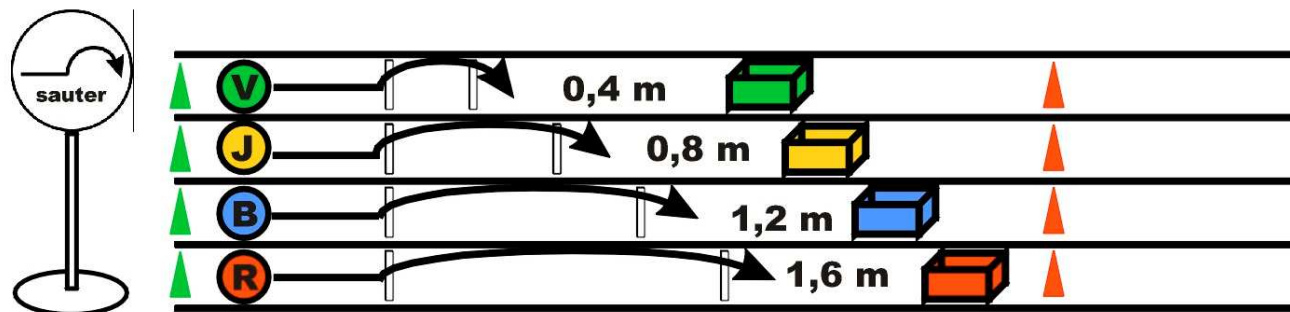
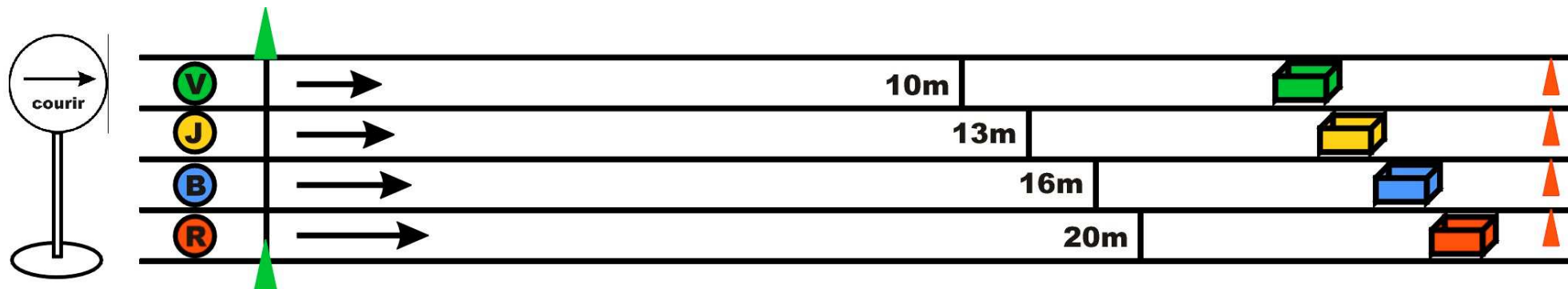


Activités langagières après (en classe) :

Bilan avec les élèves des résultats en petit groupe. Présenter et compléter le livret de l'athlète.

Matériel spécifique: Livret individuel de l'athlète. (doc. Annexe)

Dispositif pour la phase de référence 1



Phase de transformation

Les situations proposées ont été élaborées à partir d'un document de l'équipe EPS des Côtes d'Armor

Les 3 temps de la séance :



Avant la séance :

Elaborer un projet d'action pour progresser ("faire mieux, faire plus, faire autrement ")



Pendant la séance :

S'engager dans son projet d'action (essayer, s'entraîner, stabiliser)



Après la séance :

Analyser ses résultats (bilan, réussites, échecs, moyens utilisés...)

Evaluer le degré de réussite de son projet d'action pour le poursuivre ou le transformer

Ce temps constitue le " avant " la séance suivante.

Situations de transformation pour : lancer loin

Objectif 1

Lancer à bras cassé le plus loin possible



1 - Lancer de fusées en papier (ou de javelots mousse) vers une cible

Objectif spécifique : accéder au lancer à bras cassé

Variables :

- Taille de la cible
- Distance par rapport à la cible
- Obstacle entre le lanceur et la cible



2 - Lancer des sacs de graines par dessus un obstacle (rideau tendu entre deux poteaux par exemple

Objectif spécifique : orienter la trajectoire vers le haut

Variables :

- Distance
- Hauteur de l'obstacle



3 - Lancer de sacs sur un tapis (assez grande taille) posé au sol

Objectif spécifique : apprendre à viser

Variables

- Distance
- Taille de la cible
- Objet lancé
- Obstacle entre le lanceur et la cible
- Jouer par équipe



4 - Lancer de sacs sur des cibles (à hauteur de poitrine) pouvant être renversées (caissettes, bouteilles plastique...)

Objectif spécifique : apprendre à atteindre une cible

Variables

- Taille des cibles
- Distance
- Objet lancé

Objectif 2

Produire une poussée vers le haut

Synchroniser l'ensemble des segments du corps pour obtenir une poussée maximale



1 - A l'aide d'un ballon, toucher des objets placés en hauteur

Objectif spécifique : produire une poussée vers le haut

Variable

- Hauteur des cibles à atteindre



2 - Lancer par dessus un obstacle haut

Objectif spécifique : synchroniser l'action des différents segments du corps et notamment la poussée des jambes

Dispositif matériel : filet ou élastique tendu en oblique par dessus lequel il faut lancer un ballon lourd ou un

Médecine-ball léger

Variables

- Hauteur de l'obstacle
- Poids de l'objet lancé



2 - Rattraper un ballon qui roule

Objectif spécifique : réagir vite - courir plus vite que le ballon

Dispositif matériel

Quelques ballons - enfants répartis en 2 groupes.

Tâche à accomplir

Chaque enfant fait rouler un ballon devant lui et essaie de le rattraper avant qu'il ne franchisse la ligne opposée.

Critères de réussite

- L'enfant accélère pour rattraper le ballon
- Le ballon est rattrapé avant la ligne.

Variable : Un enfant lance, l'autre court



3 - Le premier dans sa maison

Objectif spécifique :

Courir dans une direction donnée ; savoir orienter sa course

Tâche à accomplir

Arriver le plus vite possible dans sa maison. Marqueur de temps : un extrait musical

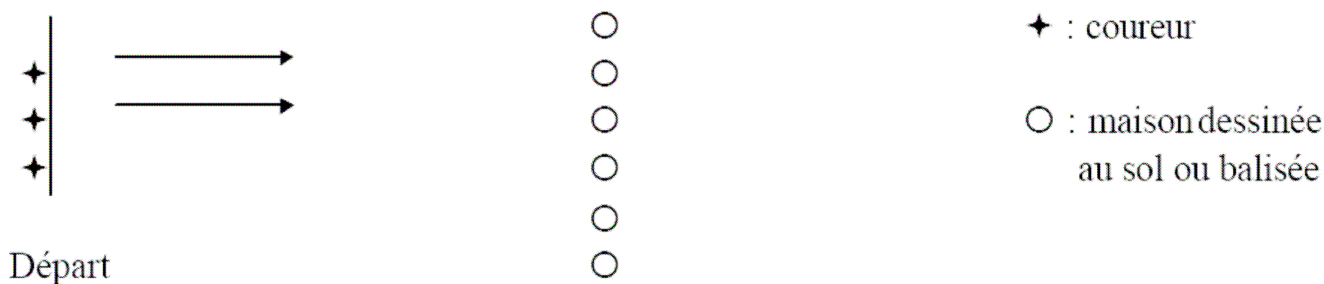
Critère de réussite

Etre dans sa propre maison après la course avant la fin de la musique

Variables

- Distance
- Disposition des cerceaux (non alignés)
- Couloirs pour guider la course
- durée de l'extrait musical

Dispositif matériel:



4 - Transporter le plus vite possible un objet dans la bonne caisse (les déménageurs)

Objectif spécifique

Courir vite dans la bonne direction

Dispositif matériel

2 équipes A et B - Objets de couleurs correspondants à la couleur de l'équipe (Ex : rouge, bleu) à transporter. 2 caisses C1, C2

Tâche à accomplir

Transporter les objets d'une caisse à l'autre, le plus rapidement possible, en respectant la couleur de son équipe et en respectant sa zone de course.

Critère de réussite

L'équipe qui a déménagé le plus vite possible tous ses objets, sans se tromper de caisse, a gagné.

Variables

- avant de jouer par équipe, jouer « contre » une musique (cf situation le premier dans sa maison)
- Placer des obstacles à franchir sur la zone de course
- Forme et taille des objets



5 - Le premier qui prend le foulard

Objectifs spécifiques :

Courir à une vitesse maximale sur un axe rectiligne

Bien terminer sa course

Tâche à accomplir

Courir le plus vite possible pour prendre le foulard (ou le sac de graine) avant l'autre.

Critère de réussite

L'enfant qui prend le foulard avant l'autre a gagné.

Variable

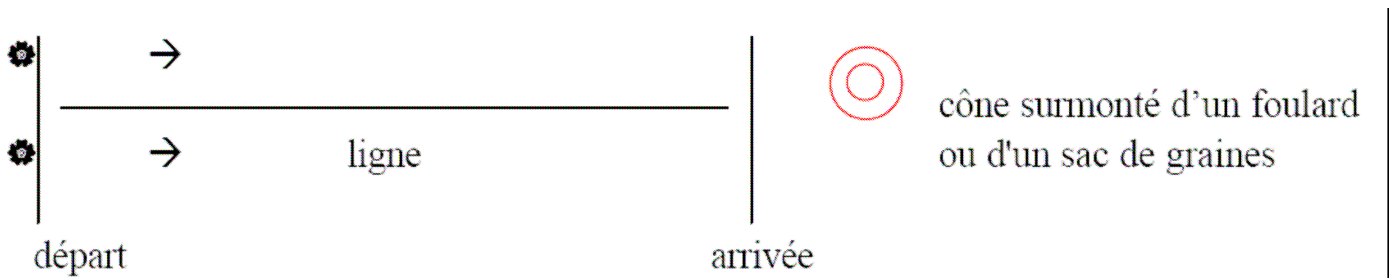
- Un des deux coureurs a un handicap.

Dispositif matériel

Courir à 1 contre 1

1 foulard (ou un sac de graines) placé au sommet d'un cône au-delà de la ligne d'arrivée

□ : coureurs



Situations de transformation pour : sauter loin

Objectif

Franchir des distances de plus en plus longues après une course d'élan



1 - Sauter loin depuis une surface surélevée

Objectif spécifique : accéder à la suspension

Tâche à accomplir : après une course d'élan de 3 ou 4 pas sur une surface élevée (dessus de plinth ou banc large), se recevoir sur un tapis ou dans un bac à sable au-delà d'une zone délimitée (rivière à franchir)

Variables

- Taille de la zone à franchir
- Hauteur de la surface élevée



2 - Faire un parcours d'obstacles en sautant à un pied

Objectif spécifique : produire des impulsions à un pied

Tâche à accomplir : effectuer un parcours comprenant quelques obstacles bas (nattes de gym, morceaux de moquette, lattes...) à effectuer sur un pied

Variables

- Nombre d'obstacles
- Ecart entre les obstacles
- Longueur des obstacles
- Hauteur des obstacles

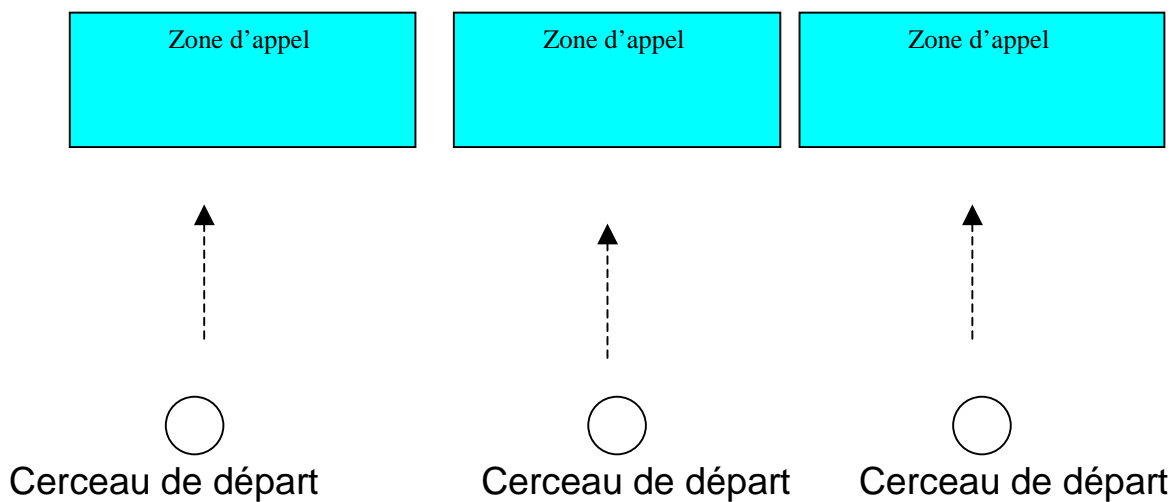
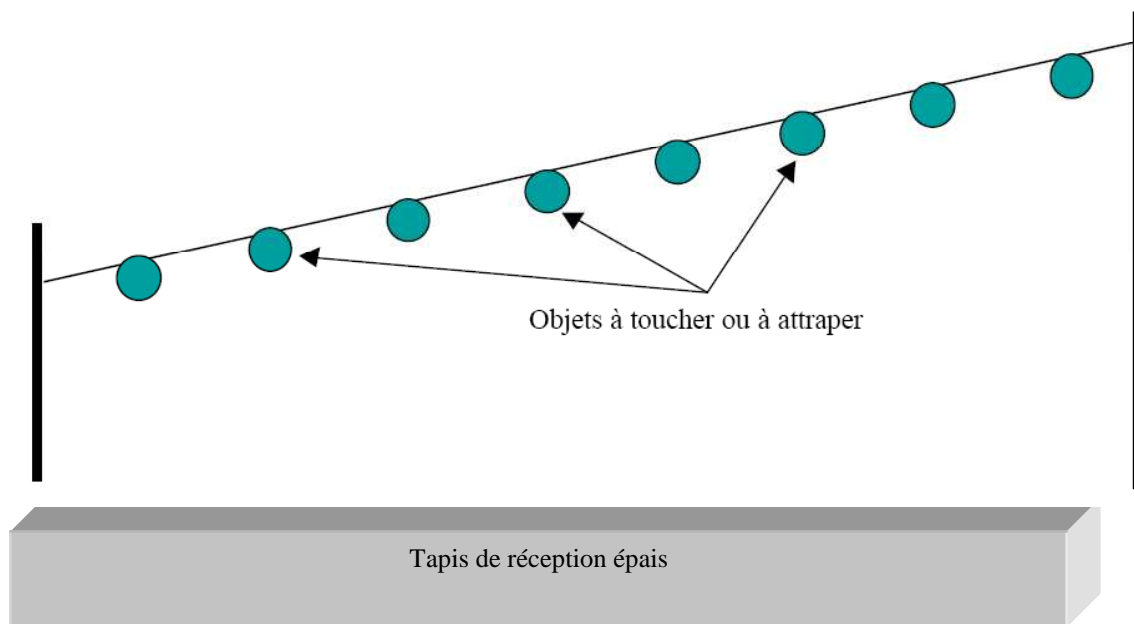


3 - Produire une impulsion verticale à un pied après une course d'élan

Objectif spécifique : enchaîner une course d'élan et une impulsion verticale.

Tâche à accomplir : Toucher ou attraper des objets accrochés à la ficelle à des hauteurs de plus en plus élevées après une course d'élan et une impulsion sur un pied.

Dispositif matériel



Phase de référence 2

Dispositif très semblable à celui de la phase de référence 1. Les zones vertes sont supprimées et des zones noires sont ajoutées après les zones rouges. Cette nouvelle zone permet aux élèves se situant dans le rouge à la première évaluation de matérialiser des progrès éventuels.

[Voir plan](#)

Matériel disposé en 3 espaces délimités. Chaque espace propose 4 niveaux de réussite (codage couleur : le même sur chaque espace). Il est important que les 4 niveaux soient mis en place pour chaque classe quelle qu'en soit le niveau (PS-MS ou GS) : Marge de progression matérialisée même si non atteignable dans le module pour la plupart des enfants.

Sur chaque espace on trouve une zone d'attente (cerceau), un point de départ (ligne, limite, plot, ...), un point d'arrivée ou de sortie.

Phase de référence 2 : Séance 1

S'entraîner

réaliser les actions sauter, lancer pour battre son record

élaborer un projet d'action



Activités langagières avant (en classe) :

Préparer un tableau par atelier pour chaque groupe. Chaque tableau contient les photos des enfants du groupe.

Expliquer aux élèves l'utilisation des gommettes et du tableau (cf. déroulement)

Matériel spécifique : tableau 1



Déroulement (en salle ou sur terrain de sports) :

Déroulement identique à celui de la séance référence 1.

Chaque atelier doit être essayé le plus grand nombre de fois possible.



Activités langagières après (en classe) :

En petit groupe, observation et commentaires des résultats.

Avec l'élève, décider du niveau de réussite qui sera tenté lors de l'évaluation.

Celui qui avait été choisi ou le niveau inférieur ou le niveau supérieur. (vers un projet individuel)

Phase de référence 2 : Séance 2

S'évaluer

réaliser les actions sauter, lancer pour battre son record

mener à terme son projet d'actions



Activités langagières avant (en classe) :

Préparer le même tableau que pour la séance précédente en prévoyant 5 cases par enfant.

L'élève choisit le niveau à valider en fonction de la couleur la plus souvent réussie.

Matériel spécifique : tableau 2



Déroulement (en salle ou sur terrain de sports) :

Déroulement identique à celui de la séance précédente. L'élève tente le niveau déterminé.

A chaque essai, les élèves collent la gommette de la couleur de sa performance sous sa photo.

L'élève a droit à 5 essais dans l'atelier.

Un niveau est validé quand il est réussi 3 fois.



Activités langagières après (en classe) :

Bilan avec les élèves des résultats en petit groupe. Présenter et compléter le livret de l'athlète.

Dispositif pour la phase de référence finale

