

Les pré requis selon les disciplines

Cf. document du département 68

www.crdp-strasbourg.fr/wp-content/uploads/athle.pdf

COURSES			
Fondamentaux de la course			
- Placer les bras et la tête dans l'axe - Courir droit - Courir sans bruit sur l'avant-pied - Etre capable d'enchaîner ou d'effectuer différents mouvements pendant une course			
Course de longue durée - Gérer sa course - Ne pas faire de bruit : appuis en plante - Ventiler par la bouche : souffler par la bouche et longtemps	Course de vitesse - Être immobile au départ - Franchir la ligne en pleine vitesse - Courir droit - Placer la tête et les bras dans l'axe - Être en flexion au départ	Course de haies - Franchir et ne pas sauter - Impulser un pied puis retomber sur l'autre - Ne pas s'arrêter devant l'obstacle : enchaîner - Prendre une impulsion lointaine - Placer les bras - Placer la jambe de retour sur le côté - Ne pas piétiner	Course de relais - Etre capable d'enchaîner ou d'effectuer différents mouvements pendant une course - Donner et recevoir (seul ou à 2) un témoin par le bas - Recevoir pieds orientés dans l'axe - Recevoir et donner en courant
SAUTS			
Fondamentaux des sauts			
- Sauter 1 pied - Différencier 1 pied 2 pieds , puis 1 pied 1 pied , puis 2 pieds 1 pied - Sauter dans différentes directions : vers l'avant, vers le haut - Différencier les types de bonds			
Saut en hauteur - Sauter vers le haut - S'aider des bras - Enchaîner une course d'élan et une impulsion 1 pied - Impulser un pied puis retomber sur l'autre	Saut en longueur - Sauter vers l'avant - Se trouver en position fente en l'air - Tomber sur les 2 pieds - Enchaîner course/impulsion	Triple bonds/penta bonds - Enchaîner les bonds - S'aider des bras - Courir et enchaîner les différents bonds	Saut à la perche - Découvrir l'intérêt de l'engin - Sentir le renvoi de la perche

LANCERS

Fondamentaux des lancers : *pour une approche motivante et adaptée*

Tout ce qui vole, plane, grimpe dans le ciel, suscite une sensation de plaisir chez l'enfant. Bon nombre de jeux codifiés ou spontanés font intervenir les lancers sous toutes leurs formes. Cette pratique ludique est un bon support au développement des aptitudes motrices (coordination, adresse, latéralisation, orientation dans l'espace, etc.) et des capacités physiques (vitesse, souplesse, force, etc.). Il est fondamental cependant que le niveau d'exigence technique soit en rapport étroit avec les aptitudes motrices et le stade du développement perceptif et moteur de l'enfant.

À l'école primaire, la pratique des lancers dans le cadre de situations pédagogiques adaptées et ludiques se révélera d'une grande richesse, à condition de définir les objectifs précis des apprentissages. La motricité des enfants étant encore balbutiante, il me paraît illusoire de vouloir apprendre une technique, préférable de découvrir les principes fonctionnels de base des lancers et d'améliorer les capacités de réalisation.

Ces principes fonctionnels de base sont :

- ☑ Le respect des alignements segmentaires (Ligne d'épaules, côté gauche, etc.)
- ☑ La mise en tension par chaînes musculaires (Prise d'avance du bas, arc de tension, etc.)
- ☑ L'équilibre dynamique
- ☑ Le rythme.

Lancer de javelot (vortex)	Lancer de poids (balle)	Lancer de disque	Lancer de marteau
- Lancer à bras cassé, coude haut - Lancer loin derrière, vite devant (en fouetté) - Être précis	- Être de profil - Lancer en poussée avec un bras - Mettre en tension les chaînes musculaires par une flexion - Mettre le poids du corps sur la jambe du bras lanceur - Pousser sur la jambe arrière - Être précis : lancer devant	- Être de profil - Lancer en rotation avec un bras - Être précis : lancer dans une zone située devant soi - Effectuer un « vissage » puis un « dévissage »	- Sentir la vitesse d'accélération créée par l'engin au moment de la rotation - Tourner autour d'un axe - Maîtriser le placement du bassin et la force centrifuge



LES EPREUVES DE LA RENCONTRE ATHLETISME

EPREUVES	MODALITES
1. SAUTS A LA CORDE 	➤ <u>Sauts à la corde pieds joints</u> Debout, pieds parallèles en tenant une corde à deux mains derrière lui. Au commandement, il fait passer la corde au-dessus de sa tête puis la fait redescendre devant lui, puis saute par-dessus. Le processus cyclique est répété autant de fois que possible en 30 secondes. Les enfants doivent sauter sur leurs deux pieds. Le mouvement de rotation de la corde doit être créé par le seul mouvement des poignets <u>OBJECTIF</u> : coordonner sauts et mouvements de bras Chaque contact de la corde avec le sol est comptabilisé (1 point par contact au sol). Deux essais sur 30s. c'est le meilleur score qui sera enregistré. Score : Des assistants (un par sauteur) vérifie et compte les points. NB : Pour ajuster la longueur de la corde placer les pieds dessus ; les poignées de bonne qualité doivent arriver à la hauteur des aisselles

2. LANCERS

a/ ROTATION



➤ Lancer en rotation

Avec ou sans élan, lancer le plus loin possible

➤ **un anneau** (lancer en rotation)

Lancer le plus loin possible des **bouts de tuyaux** de 60 cm ou anneaux (lancer en rotation) = dans une aire donnée, étalonnée en zones de 5m.

Epreuves/Points	Lancer d'anneaux ou cerceaux
0 à 5 m	0 point
5 m à 10 m	1 point
10 m à 15 m	2 points
15 m à 20 m	3 points
20 m à 25 m	4 points
25 m à 30 m	5 points

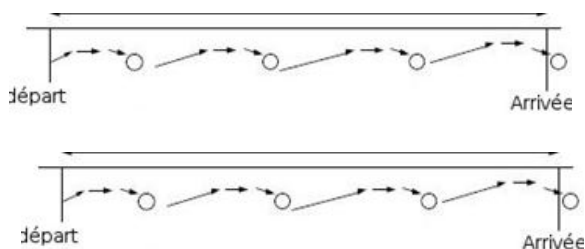
deux essais par élève.

OBJECTIF : Lancer loin en rotation

L'élève marque 1 point par zone atteinte (0 à 5 points), la somme des scores enregistrés est comptabilisée et ajoutée au total de l'équipe

Score : un ou deux assistants (un par lanceur) vérifie et annonce les points.

b/ Vortex



➤ Lancer de vortex

Un vortex

➤ 2 couloirs en parallèle pour deux lanceurs

➤ 2 essais mesurés pour chaque enfant

Quand l'élève 1 a lancé, il ramasse son projectile à l'endroit de la chute et le relance et ainsi de suite jusqu'à dépasser la ligne d'arrivée matérialisée.

But : lancer chaque vortex le plus loin possible pour s'approcher de l'arrivée en moins de lancers possibles.

OBJECTIF : Lancer en translation.

2pts la victoire (élève qui a le moins de lancers pour atteindre l'arrivée),

1pt la défaite (élève qui a le plus de lancers pour atteindre l'arrivée). Les points sont notés sur la feuille de résultats de l'équipe

Score : deux assistants (un par couloir) comptent le nombre de lancers de chaque élève de chaque couloir et les additionnent.

3. COURSE DE VITESSE 40 M PLAT



➤ Course à la rencontre

La distance est à adapter selon les installations (entre 40 m et 60m à parcourir pour chaque coureur)
Deux enfants au départ. Un animateur à l'arrivée au milieu du parcours tient un foulard dans chaque main (bras en croix).

Au signal, les enfants courent pour saisir chacun son foulard.

- 2 " athlètes " par course.
- Respecter le signal du départ.
- Chaque coureur doit rester dans son couloir de course.

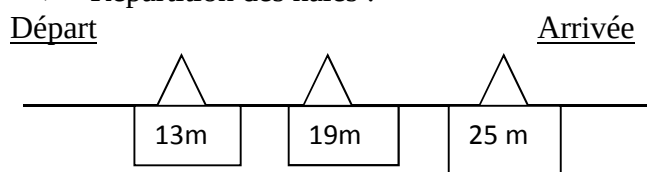
OBJECTIFS: Réagir au signal, courir droit, franchir la ligne sans ralentir

2pts la victoire, 1pt la défaite. Les points sont notés sur la feuille de résultats de l'équipe.

4. COURSE DE HAIES 40 M



- Répartition des haies :



- Hauteur des haies : 50 cm

Il faut courir une distance de 40 m : 3 haies de 40 à 50 cm chacune, placées à 13 m, 19 m, 25 m,

Mettre en place 2 couloirs parallèles de 40m pour deux parcours.

- Respecter le signal du départ et le couloir.

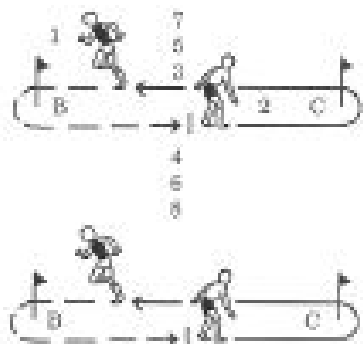
OBJECTIF : Conserver sa vitesse malgré les obstacles.

2pts la victoire, 1pt la défaite.

Les points sont notés sur la feuille de résultats de l'équipe.

Il s'agit de franchir la haie et non de le sauter. (Impulser un pied puis retomber sur l'autre)

5. RELAIS



- Chaque classe constitue des équipes (en faisant éventuellement recourir certains élèves)
- Le témoin est en aluminium.
- La chute du témoin est éliminatoire.

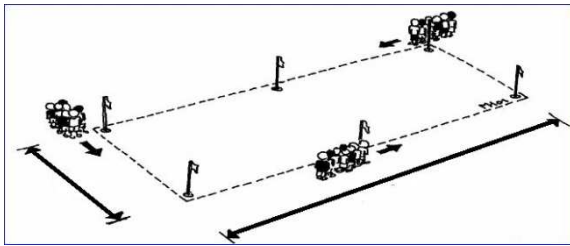
Les élèves se situent au milieu du parcours (numéro indiqué sur schéma ci-contre). Le numéro un part, court vers le numéro 2 etc

Faire courir deux équipes en parallèle pour favoriser l'émulation.

OBJECTIF : appréhender la transmission d'un passage de témoin.

2pts la victoire pour l'EQUIPE GAGNANTE
1 pt la défaite

6. L'ENDURANCE



L'épreuve consiste en une course par équipe dans laquelle au titre de leur équipe.

NB : temps de course CE2 : 13 minutes

CM1 : 14 minutes

CM2 : 15 minutes

Suite à un départ collectif, ils doivent réaliser le maximum de tours sur circuit dans un temps donné.

A chaque tour, un assistant donne un ticket pour un tour effectué afin de matérialiser le nombre de tours effectués.

Un tour débuté n'est compté que si l'élève a parcouru 2/3 du tour. (Prévoir un élève à cet endroit qui distribue les tickets)

A la fin de la course, il y a comptage des tickets de l'équipe.

Score : 1 TICKET = 1 POINT

Ma progression sera donc sur le nombre de tickets obtenus au fil de la séquence.

OBJECTIF : Réguler son allure, gérer son énergie