

## Document proposé par Véronique COCHET - CPC EPS Reims 2

### Ressources en ATHLETISME



### OUVRAGES

- Athlétisme des 3/12 ans- Anne-Marie et Olivier Havage -1993 - Edition Revue EPS
- Le guide de l'enseignant - Tome 1 et 2 - Edition Revue EPS
- L'éducation physique et sportive - Agir dans le Monde au cycle 2 - Tome 1 - Roland Michaud - 2003 - Edition Nathan
- L'éducation physique à l'école de la maternelle au CM2 - 2000 - Edition Revue EPS
- Quatre activités pour les 3 -12 ans - C Catteau. C Duffau -2000
- Des compétences aux pratiques - TARN
- L'enfant vers l'athlétisme USEP - UFOLEP - FFA

### REVUES EPS

44 fiches pour le cycle 2

44 fiches pour le cycle 3

N° 66 - La course en durée

N° 99 - Septembre/ Octobre 2000 - Comment sauter loin

N° 108 - Juin/juillet/Août 2002 – Le passage du témoin c2

N° 118 - Juin/Juillet/Août 2004 - Au-delà du simple Courir Lancer Sauter

N° 122 - Avril/Mai 2005- Lancer

N° 123 - Juillet / Août 2005 – La course longue

## VIDEOS

- La course comme prétexte à l'éducation physique de la maternelle à la terminale  
CRDP Macon

- « Oui il sert de courir » CRDP Lyon 1985

## LIENS

- Des fiches d'accompagnement (format PDF - 301,42 Ko)

<http://eduscol.education.fr/D0048/fichesEPS.pdf>

- Présentation générales des activités athlétiques (courses, sauts et lancer)

<http://www.ac-nancy-metz.fr/enseign/EPS/Eleves/athle/athle.htm>

### Deux dossiers de la Sarthe :

- La course (vitesse, obstacle, relais) du cycle 1 au cycle 3. (format PDF)

<http://www.ac-nantes.fr:8080/ia72/commun/telechargements/edusarthe/ressources/courses.pdf>

- L'endurance du débutant au confirmé

<http://www.ac-nantes.fr:8080/ia72/commun/telechargements/edusarthe/ressources/acendurance.pdf>

- Document intitulé : L'athlétisme à l'école primaire

<http://home.nordnet.fr/%7Escharlet/lathl.htm>

- Jeux de relais

[http://www.ac-nancy-metz.fr/ia54/eps/pedago/cycles123/accueil\\_cycle123.htm](http://www.ac-nancy-metz.fr/ia54/eps/pedago/cycles123/accueil_cycle123.htm)

- Des unités d'enseignement

<http://www.reunion.iufm.fr/Dep/Eps/UA/unite/sommaire.htm>

<http://netia62.ac-lille.fr/siteia62/eps/depart.htm>

<http://ecoledespetits.free.fr/athletisme.htm>

- Site EPS des Ardennes

<http://www.ac-reims.fr/ia08/eps1/index.htm>

- Aperçu d'une vidéo extraite du CD rom la course en durée des Ardennes

<http://www.ac-reims.fr/ia08/eps1/ressources08.htm>

Document au format PDF concernant la course en durée : présentation de l'activité, ce que le maître doit savoir... d'après la Revue EPS - Guide de l'enseignant - Tome 1 (Copyright)

[Cliquez ici !](#)

**Découvrez comment nos collègues-stagiaires ont travaillé au cours de ce stage :**

<http://bfcpc.info/eps/athle.htm>

## LANCER

*Vers le lancer du poids, du javelot, du disque et du marteau*



*Il s'agit de lancer un engin le plus loin possible dans une zone de réception sans dépasser la limite de la zone d'élan.*

Objectif de l'unité d'apprentissage :  
Diversifier des modes de lancer et faire prendre conscience de l'organisation des forces appliquées à l'engin

### **La progression**

**Lancer différents engins - Connaître et utiliser différentes formes de lancer - Enchaîner l'élan et le lancer**  
**Orienter le lancer - Adapter la forme du lancer à l'engin - Donner de la vitesse à l'engin**

### **Des situations pour entrer dans l'activité**

**Pour prendre des repères dans l'espace, découvrir progressivement le matériel et faire une première approche des différents types de lancer (lancer lourd / léger- lancer en translation - lancer en rotation)**

#### Balles brûlantes

Anneaux souples, ballons, javelots mousse...

#### Gagne terrain

#### Course relais

Lancer (par exemple un javelot mousse, le matériel dépend de l'espace utilisable), le relancer à l'endroit de la chute.

Réaliser un aller retour

Départ par vague ou réaliser des équipes

#### Jeux de cibles

Sous la forme de parcours ou d'ateliers tournants

Cibles horizontales (tapis au sol, cerceaux, plots...)

Cibles verticales (zone au mur ; obstacle, cerceau fixés dans l'espace...)

### **Une situation de référence**

**Lancer le plus loin possible, sans sortir de la zone d'élan, un médicine ou une balle lestée ( lancer en translation ) et un anneau lesté (lancer en rotation)**

**Mesurer et noter les performances**

**D'abord sans élan puis avec élan en fin de cycle**

#### *Matérialisation de l'espace*

Délimitation des différentes zones :

- Zone d'élan (importance de la ligne à ne pas dépasser lors du lancer)

- Espace de réception jalonné

#### *Consignes de sécurité*

Ecarter un maximum les lanceurs

(Gauchers à gauche ; droitiers à droite)

Les observateurs sont en retrait sur le côté pour voir les projectiles

Signaux pour : le départ du lancer, le placement des repères témoins par les observateurs et la récupération des engins



### Des situations pour progresser

#### Lancer loin à bras cassé

- **Lancer de balles lestées sur une aire aménagée**

Mouvements attendus :

Bonne position et bonne coordination du mouvement des jambes et des bras.

La jambe de devant est opposée au bras lanceur. Les 2 appuis sont en contact avec le sol.

Le mouvement part des jambes (va et vient entre l'appui avant et l'appui arrière), lance le tronc puis le bras.

Le bras parcourt un chemin loin vers l'arrière puis revient vers l'avant en extension puis en fouetté

- **Faire rebondir loin des balles ou ballons en les lançant contre un mur - Mesure de la longueur du rebond**

Variante : jeu de pelote. 1 balle pour 2. Saisie et renvoi de la balle à l'endroit du rebond. Le rebond doit dépasser une ligne située à 10 m (point pour l'adversaire si le lanceur ne renvoie pas sa balle assez fort (2 appuis d'élan autorisés)

#### Lancer loin d'un bras en rotation (vers le lancer du disque)

*Contrôler la trajectoire malgré une ébauche d'élan*

- **Lancer des cerceaux, des anneaux souples, puis des anneaux lestés plus lourds**

Le cerceau est accroché aux bouts des doigts

Balancer le cerceau très loin derrière au bout du bras relâché en pivotant sur les pieds et en s'appuyant sur le pied arrière

Pivoter sur les pointes de pieds vers l'avant, se grandir, lancer ses épaules puis son bras pour lâcher le cerceau devant

Finir son lancer les 2 épaules face à l'aire de réception, le bras lanceur point vers les plots. Double appui au sol

Le cerceau doit tomber à plat (la mesure se fait à l'endroit du premier contact avec le sol)

Variante : 4 plots à viser. Toucher le premier (1 point) puis le suivant (2 points).....

#### Lancer loin un objet lourd en translation

- **Lancer un médecine ball le plus loin possible**

Essayer toutes les façons de lancer un médecine et comparer les distances atteintes

A 2 mains au dessus de la tête, en avant, en arrière... Debout et accroupi.

A 1 main

- **Lancer un médecine ball contre un mur en se plaçant de plus en plus loin**

Matérialiser les zones de départ (on ne passe à la zone 2 que si on a réussi la zone 1)

#### Lancer haut pour lancer loin

*Privilégier l'axe d'envol*

- **Lancer des javelots mousse, vortex (selon l'espace) médecine ...par dessus un obstacle (élastique tendu à 2 m, limites tracées dans la zone d'élan et limites dans la zone de réception pour mesurer le lancer)**

Comportements attendus : utiliser l'extension des jambes et diriger son geste et son regard vers le haut

**Prendre de l'élan pour lancer plus loin**

*Donner de la vitesse à l'engin*

- **Lancer des balles lestées à bras cassé avec 3 pas d'élan**

7 ou 8 m d'élan

Faire 3 pas - 3 appuis G - D - G pour un droitier.

Placer loin l'avant dernier appui D. L'appui arrière est fort, le bras traîne loin derrière. Dernier appui rapide (donne le signal du lancer), genoux, bassin, épaules face avant, le regard vers le haut

- **Lancer de vortex avec élan**

Enchaîner G - D -G

- **Lancer un anneau lesté (plus lourd) avec élan- ½ tour puis 1tour 1/2**

- **Lancer une ballonde (médecine avec une lanière en cuir) en fronde à 2 mains -Vers le lancer du marteau**

Pour un droitier : main gauche sur la poignée, main droite par dessus. De dos par rapport la limite d'élan, pied gauche derrière. Faire tourner lentement, bras allongé, la ballonde, dans un plan oblique par rapport soi ( côté du pied droit, au dessus de l'épaule gauche). Quand la ballonde est en bas, le corps est en appui sur le pied droit. Quand elle est en haut le corps est grandi sur le pied gauche. Pour lancer, accélérer la montée de la ballonde par un grandissement plus rapide, accompagné d'une rotation sur les pointes de pieds vers l'avant (mouvement du pied : soulever le talon, pivoter sur la pointe)

## Document proposé par Annick LAMIRAL - CPC EPS Reims 1



Athlétisme Cycle 2 et 3

Compétence en athlétisme Cycle 2 et Cycle 3: « réaliser une performance mesurée »			
Objectifs au cycle II fixés par le IO de 2002	Compétences à atteindre en fin de cycle II	Objectifs au cycle II fixés par le IO de 2002	Compétences à atteindre en fin de cycle II
- Activités motrices variées caractérisées par leur force, leur vitesse (ex : sauter loin, lancer fort, courir vite)	Place du saut : Saut : courir quelques mètres et sauter le plus loin ou le plus haut possible, avec une impulsion d'un pied dans une zone délimitée	De différentes façons.	Place du saut : Sauter en longueur après une dizaine de pas d'élan rapide, sauter (en un ou plusieurs bonds) le plus loin possible.
- dans des espaces et avec du matériel (ex : lancer loin avec différents types d'objets etc...)		Dans des espaces et avec des matériels variés (lancer, courir avec des obstacles, ...)	
- dans des types d'efforts variés (rapport entre vitesse, distance		Dans différents types d'efforts.	
- de plus en plus régulièrement.		Régulièrement et échéances données.	

## Pour établir une Unité d'Apprentissage en Athlétisme

### « Sauter loin »

Compétences spécifiques : *S'opposer individuellement et/ou collectivement*



Pour entrer dans l'activité	Pour voir où on en est ...	Pour apprendre et progresser	Pour mesurer les progrès	Pour évaluer
<i>Des situations globales animées par le maître.</i>	<i>Une situation de référence</i>	<i>Des situations organisées -par objectif -par ateliers</i>	<i>Une situation de référence</i>	<i>Des outils pour le maître</i>
<p>Les situations proposées seront les mêmes que celles présentées par S. Eutrope (ex : parcours en slalom) franchissement de « rivières » (sauts + ou - longs) ; de lattes (en levant les genoux) ; « 1-2-3 soleil » avec des déplacements sauts, « chat perché » ; etc....</p>	<p><b>Situation référence :</b> Course d'élan puis appel et réception sur des tapis comportant des zones numérotées.</p>	<p><b>*différencier la zone d'élan et la zone de saut</b> -partir d'un espace surélevé (ex : plinth, tapis,...) =&gt;<i>départ du bout de la zone surélevée puis saut le plus loin.</i> =&gt;<i>départ puis course sur la zone surélevée et saut le plus loin</i></p> <p>=&gt;<i>mêmes situations en organisant un espace entre le plinth et le tapis de réception (cette zone varie selon les compétences des enfants)</i></p> <p><b>*Prendre un appel</b> -courir dans des cerceaux et déclencher des impulsions. -courir et franchir des tapis, des lattes, etc.....en variant les espaces à franchir.</p> <p><i>L'objectif étant de prendre un appel et de sauter loin. Il n'est pas nécessaire d'utiliser un matériel haut. Le principal est de maîtriser son appel de façon</i></p>	<p><b>Remise en place de la situation référence .</b></p> <p>Noter les progrès effectués par rapport à la zone de réception, selon les objectifs travaillés</p> <p>Cette évaluation est déjà au service des enfants pour mesurer les progrès</p>	



		<p><i>spontanée.</i></p> <p><b>*Sauter haut pour sauter loin</b>  -courir et sauter sur des tapis surélevés  -courir, franchir un tapis haut et se réceptionner sur des tapis plus « fins ».  -sauter en prenant un appel à partir d'un banc de saut et réception sur des tapis.</p> <p><b>*Avoir une course efficace</b>  -varier la longueur de course pour se réceptionner sur des tapis (trouver sa bonne longueur de course)  -Idem avec des obstacles à franchir ou des appuis à respecter selon les types des sauts (pentabond, triple bond, triple saut, saut en longueur, ...)</p> <p><b>*Se positionner en l'air pour obtenir une réception efficace (Cycle 3)</b>  -partir face à la zone de saut, pied d'appel en arrière =&gt; sans élan, déclencher une impulsion et se réceptionner en fente sur le tapis.  -Idem , avec trois pas d'élan. Réception pied libre et course ensuite au besoin.  -Idem avec un banc d'appel  <i>Regarder devant soi, loin pour nous aider à sauter loin et de façon concentrée.</i></p>		
<b>Evaluation diagnostique</b>		<b>Evaluation formative</b>		<b>Evaluation sommative</b>

## Document proposé par Jacques CAMUS - CPC EPS Reims 4

### Athlétisme aux Cycle 2 et 3 - Les lancers

Une démarche ... celle du Tarn ... mise en application et expérimentée au cours d'un stage de formation continue.

Retrouvez les différentes étapes de cette démarche et les situations à proposer aux élèves. (document au format PDF)

[http://www.edeps51.org/downloads/demarche\\_tarn\\_lancers.pdf](http://www.edeps51.org/downloads/demarche_tarn_lancers.pdf)

