



Protocole de rencontre course en durée - athlétisme Cycle 3

Principaux objectifs

- proposer aux élèves le temps d'action le plus important possible
- permettre aux élèves de s'évaluer et de pratiquer des activités avec les objectifs suivants :
 - courir le plus longtemps possible seul
 - courir le plus longtemps possible à plusieurs
 - courir le plus vite possible
 - projeter des engins le plus loin possible
 - se projeter le plus loin possible
 - se projeter le plus loin possible en enchainant
- mesurer des performances sur les situations de référence qui correspondent aux connaissances construites lors des séances en classe
- pratiquer également des activités athlétiques qui ne seront pas mesurées où l'enjeu principal est une sollicitation motrice spécifique
- impliquer les élèves dans la mesure des performances et dans l'organisation des activités.

Principes d'organisation

Chaque classe sera répartie en équipes de 5 ou 6 élèves.

Chaque équipe disposera d'une feuille de résultats qu'il conservera avec lui. (voir en annexe)

Il faudra donc prévoir des crayons de papier.

Des équipes de plusieurs classes seront associés pour former des groupes. Ils suivront conjointement l'ordre de passage dans les ateliers. Les élèves seront sollicités pour évaluer les élèves d'autres équipes.

La constitution des groupes s'effectuera sur place et tendra, donc, à associer des équipes d'écoles différentes dans la mesure du possible, ou de classes différentes. Dans chaque demi-journée, un groupe sera seul. Les élèves de ce groupe devront prendre en charge la mesure de leurs performances.

Dispositif

6 zones d'ateliers sont installées. Dans chaque zone-atelier, les groupes sont présents pendant 20 minutes, environ.

Dans une même zone plusieurs activités peuvent être proposées qui seront pratiquées successivement.

A tour de rôle, les élèves agissent et jugent les performances. Sous la conduite de l'adulte de référence, ils organisent ou remettent en place les aménagements.

Dans chaque atelier où la performance est mesurée, les élèves doivent bénéficier d'un temps d'adaptation avant que leur performance soit mesurée. Ils peuvent décider également de retenir ou pas leur performance. Ils doivent par contre avoir plusieurs performances enregistrées sur leur feuille de résultats.

Chaque atelier sera encadré par un enseignant qui pourra être soutenu par des accompagnateurs.

Préparation

Les groupes sont constitués avant la rencontre. Chaque groupe arrive avec sa feuille de résultats ainsi qu'un matériel pour écrire et protéger la feuille.

Cycle 3

zone	Atelier	Fonction de l'atelier But de la tâche	Présentation	Mesure de performance
1 Course en durée	Course au contrat	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître son allure de course par rapport à une durée annoncée • Parcourir la plus grande distance possible 	Voir page 4	Oui voir feuille de résultat
2 Se projeter	Sauter loin	<ul style="list-style-type: none"> • Sauter le plus loin possible • Enchaîner course et saut 	Disposition classique sur le sautoir évaluation de la performance par mesure à l'aide d'une bande graduée	Oui voir feuille de résultat
	Chasse plot	<ul style="list-style-type: none"> • Se projeter vers l'avant avec les deux pieds 	Voir page 5 situation du chasse plot	Non
3 Course en durée	Course orientation	<ul style="list-style-type: none"> • Effectuer la plus grande distance possible en atteignant des balises repérées sur une carte 	Voir page 5 + photo satellite et fiche de poinçonnage	Oui
4 Projeter	Vortex	<ul style="list-style-type: none"> • Lancer le plus loin possible un vortex 	Voir page 6	oui
	l'île perdue	<ul style="list-style-type: none"> • Produire une trajectoire permettant de lancer précis 	Voir page 7	non
	Pousse grenouille	<ul style="list-style-type: none"> • Déclencher le lancer à partir des jambes 	Voir page 8	non
5 Course rapide et répétée	Relais navettes	<ul style="list-style-type: none"> • Enchaîner des courses rapides et récupérations • parcourir la plus grande distance possible en équipe 	Voir page 4	oui
6 Se projeter	Pas de géants	<ul style="list-style-type: none"> • Courir et impulser 	Voir page 9	oui
	Course de géants	<ul style="list-style-type: none"> • Dérouler le pied pour aller le plus loin possible 	Voir page 10	oui

Atelier : Course au contrat

Organisation: Course individuelle sur une piste de 100 mètres avec des aller et retours

But de la situation :

Les élèves doivent pouvoir courir la durée qu'ils ont annoncée avant la course (les enfants peuvent choisir de courir entre 6 et 10 minutes par palier de 1 minute). Ils doivent en plus effectuer une distance proche de celle qu'ils ont annoncée avant le départ.

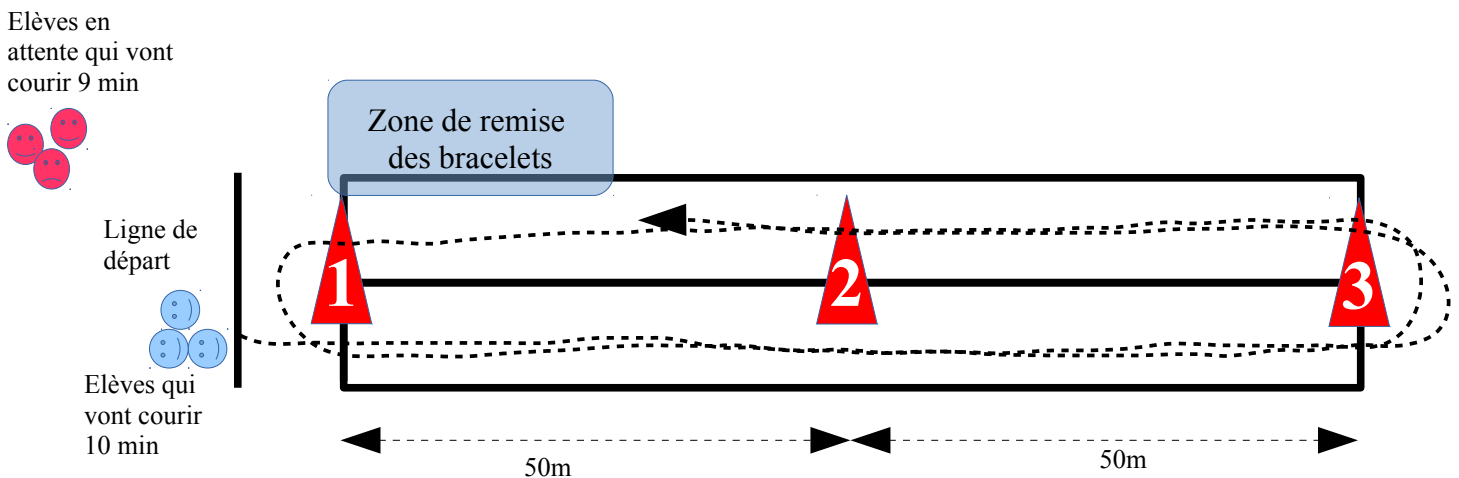
Dispositif : La course se déroulera sur une longueur de 100 mètres balisée tous les 50 mètres. Les enfants partiront de manière échelonnée, de façon à ce que la fin de course soit signalée de manière collective (par exemple ceux qui courent 10 minutes partent, suivis une minute plus tard de ceux qui courent 9 minutes ; la fin de course sera alors signalée en même temps pour tous).

A chaque retour, les enfants doivent prendre un bracelet qu'ils enfilent au poignet.

Lorsque les enfants entendent le signal de fin, ils doivent repérer le cône qui se situe devant eux. Ils pourront estimer s'ils ont parcouru 50, 100 ou 150 m en plus du nombre de tours complets.

Critère de réussite : Adéquation des temps et distances annoncées avec la performance réalisée.

Schéma de la situation :



Atelier Course d'Orientation

Organisation: Équipes constituées de 2 ou 3 élèves de niveaux proches.

But de la situation: Pour l'équipe, parcourir la plus grande distance possible dans un temps donné pendant 15 minutes pour les cycles 3.

Dispositif: Parcours étoile de course d'orientation : chaque équipe dispose d'un temps limité pour retrouver le maximum de balises dans un ordre non imposé. Les coureurs choisissent les balises et valident le passage pour chacune ==> Retour obligatoire et direct à la table au signal.

Critère de réussite: Après avoir validé un balise, départ sur la balise suivante. A la fin du parcours, calcul de la distance totale du parcours effectué. Report de la distance sur la fiche de résultat

Atelier Relais - Navettes

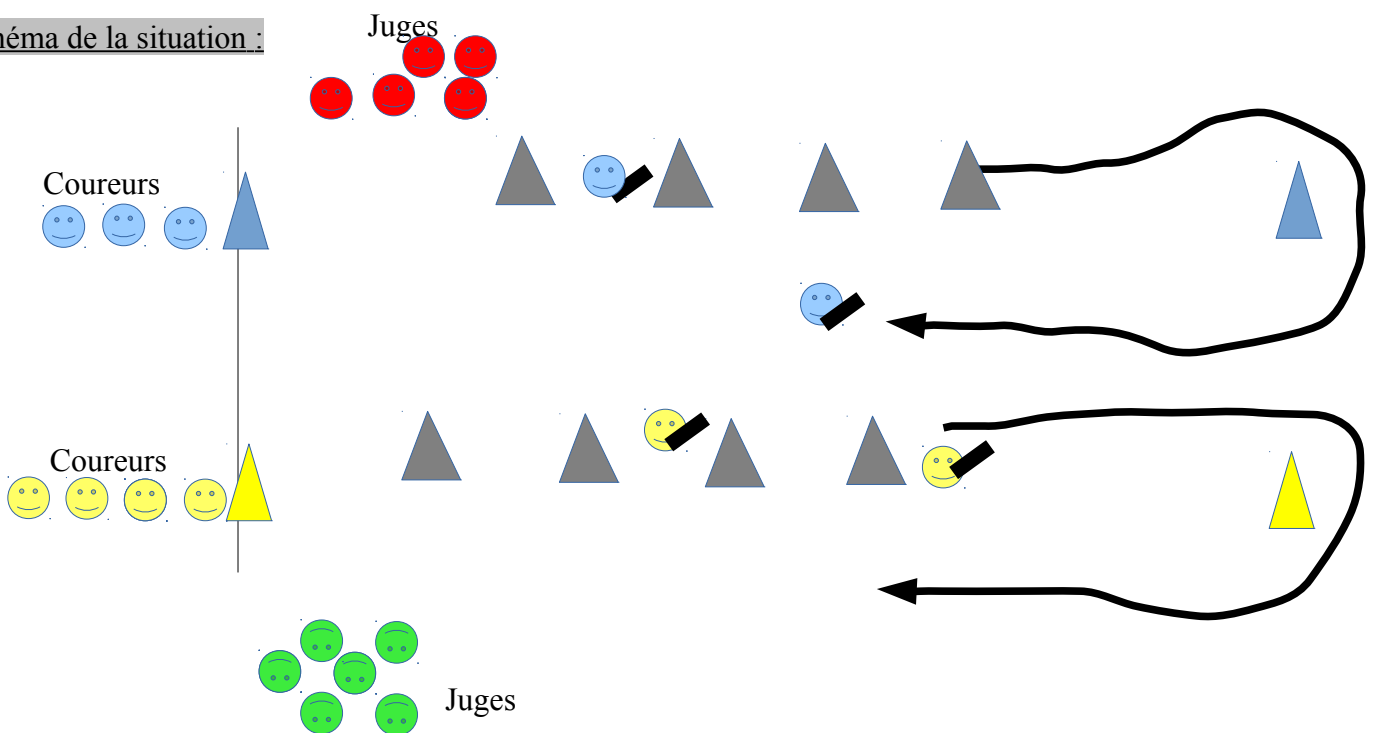
Organisation: Équipes constituées de 5 ou 6 élèves. Travail en aller/retour sur une navette de 25 mètres. 2 navettes de 5 minutes chacune sont organisées. 2 élèves de l'équipe sont en course en même temps. Ils transportent chacun un témoin qui est remis à un autre coureur à chaque retour. Un élastique est disposé sur le cône de départ chaque fois qu'un coureur a fait un aller/retour.

But de la situation: Pour l'équipe, parcourir la plus grande distance possible dans un temps donné.

Dispositif: Une équipe observe et comptabilise le nombre de tours effectués. A l'issue du 1er temps de course et une récupération active avant le second un temps de course.

Critère de réussite: Les observateurs mettent un élastique sur le cône ou un pion dans une boîte à chaque aller/retour d'un coureur.

Schéma de la situation:



ÉDUCATEUR

OBJECTIF : se réceptionner le plus loin possible.

LE CHASSE-PLOT**SITUATION****MATÉRIEL :**

un tapis (30 cm x 2 m x 3 m), un plot situé entre 2 m et 2,50 m, fiche de performance de la rencontre.

DESRIPTIF :

l'enfant debout sur le sol, pied gauche devant (pour un enfant droitier), s'élance pour projeter son corps le plus loin possible en retombant les pieds en avant et en cherchant à chasser le plot avec ses pieds.

ENFANT**BUT :**

je chasse le plot.

CRITÈRE DE RÉALISATION :

mes pieds touchent le plot avant que le reste de mon corps touche le tapis.

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

mes pieds touchent en premier.

**CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE**

PERFORMANCE : comment je touche le plot.

MESURE DE LA PERFORMANCE : 1 point pour une réception sans toucher le plot. 2 points si le plot est touché avec les pieds mais ne sort pas du tapis ; 3 points si le plot est éjecté hors du tapis.

RÉSULTAT : chaque enfant retient son meilleur score ;

à la fin de toutes les séries, ceux-ci sont additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

Lors de la rencontre, les élèves sauteront dans le sable. La zone d'élan sera partagée en 2 couloirs. Un couloir pour le saut mesuré ; un couloir pour le saut sur cône.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : lancer pieds décalés.

LE TAP TAP-VORTEX

SITUATION

MATÉRIEL :

3 vortex, des tracés matérialisant les zones de chute des projectiles,
1 latte, un tapis de type de dimensions 1 m x 50 cm, fiche de performance de la rencontre.

DESCRIPTIF :

l'enfant prend un élan réduit et se positionne sur le tapis pieds décalés de part et d'autre de la latte (pour un enfant droitier le pied gauche est devant la latte et le pied droit derrière).
En continuité avec cette action, l'enfant lance le vortex « à bras cassé » le plus loin possible (le rythme peut être donné en énonçant "tap, tap-vortex" pour lancer au 2^e "tap").
Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

ENFANT

BUT :

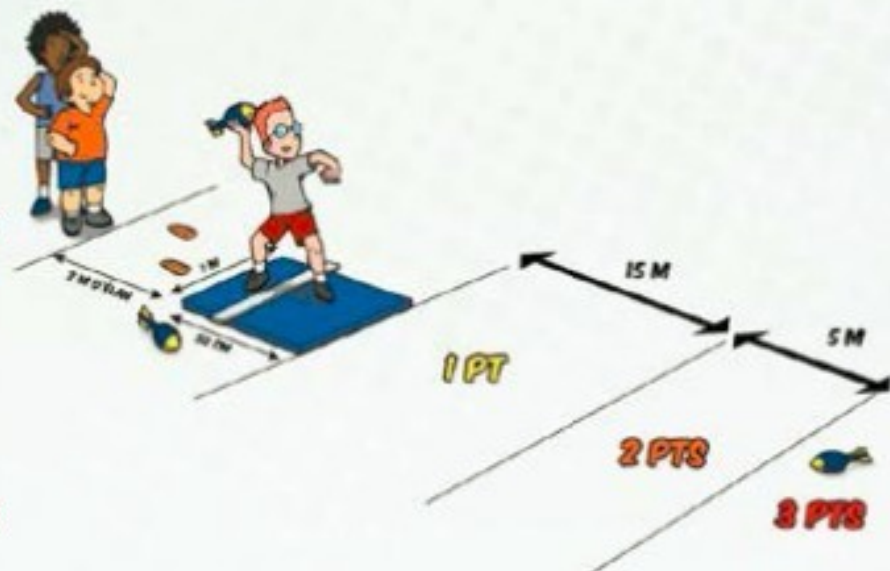
je lance le plus loin possible.

CRITÈRES DE RÉALISATION :

- dès la réception sur le tapis, je déclenche mon lancer (recherche d'une avance du bas du corps sur le haut du corps)
- après le lâcher du vortex, mes 2 pieds restent sur le tapis.

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

- je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte ;
- durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.



CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : la zone-cible que j'atteins.

MESURE DE LA PERFORMANCE : les points obtenus.

RÉSULTAT : chaque enfant retient son meilleur score ;

à la fin de toutes les séries, ceux-ci sont additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : produire une trajectoire permettant un lancer précis.

L'ÎLE PERDUE

SITUATION

MATÉRIEL :

3 vortex, 3 lattes, tracer un couloir de 40 cm, une zone-cible matérialisée par espace de 2 x 3 m, 2 poteaux, 1 élastique avec des manchons blancs, fiche de performance de la rencontre.

DESCRIPTIF :

l'enfant choisit sa zone de lancer. Il se place de profil, pieds décalés de part et d'autre de la latte, pied gauche devant pour un droitier. Il effectue un lancer « à bras cassé » pour atteindre la zone-cible. Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

ENFANT

BUT :

je lance avec précision.

CRITÈRE DE RÉALISATION :

après le lâcher du vortex, mes 2 pieds restent de chaque côté de la latte tant que le projectile n'a pas atterri.

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

- je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte ;
- durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.



CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : la zone d'où je lance.

MESURE DE LA PERFORMANCE : les points obtenus.

RÉSULTAT : chaque enfant retient son meilleur score ;

à la fin de toutes les séries, ceux-ci sont additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

L'aménagement sur le stade prendra une autre forme. Nous utiliserons les buts de football pour matérialiser la limite haute.

Les élèves lanceront face au but.

Les vortex devront rester entre les filets et la barrière d'enceinte du terrain.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : déclencher le lancer à partir des jambes pour lancer loin.

SITUATION

MATÉRIEL :

3 médecine-balls (1 kg), 3 tapis de dimensions 1 m x 50 cm, des tracés au sol matérialisant les zones de chute des projectiles, fiche de performance de la rencontre.

DESCRIPTIF :

l'enfant se place en position semi-fléchie, le médecine-ball est tenu à 2 mains au niveau de la poitrine (les pouces touchent la poitrine). Il enchaîne successivement 2 bonds en position semi-fléchie et lance. Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

ENFANT

BUT :

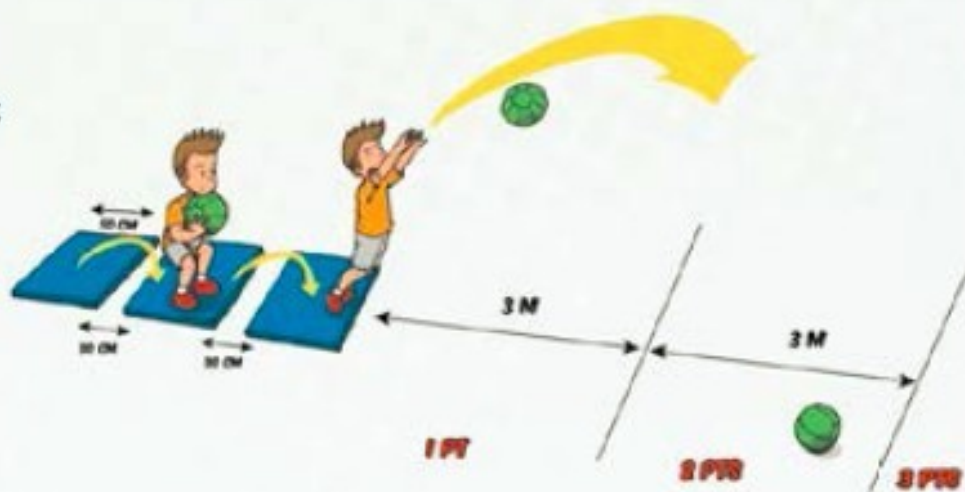
je lance le plus loin possible.

CRITÈRES DE RÉALISATION :

- je rebondis sur les tapis en restant en position semi-fléchie ;
- au dernier rebond, je lance le médecine-ball (initier le lancer à partir de l'extension des jambes).

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

- je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte ;
- durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.



CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : la zone-cible que j'atteins.

MESURE DE LA PERFORMANCE : les points obtenus.

RÉSULTAT : chaque enfant retient son meilleur score ;

à la fin de toutes les séries, ceux-ci sont additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : courir et impulser.

LES PAS DE GÉANT

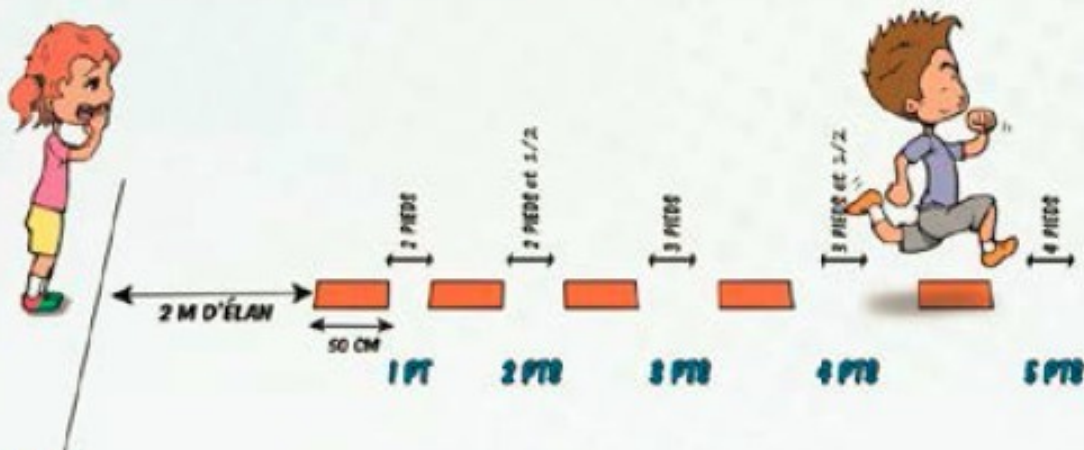
SITUATION

MATÉRIEL :

zones obstacles matérialisées par des bandes souples de 50 cm ou des tracés à la craie, fiche de performance de la rencontre.

DESCRIPTIF :

L'enfant prend un élan (2 m) puis franchit les obstacles en ne posant qu'un seul appui dans les espaces inter-obstacles. Dès que l'enfant pose deux appuis dans une zone ou empiète sur un obstacle, l'exercice est terminé.



ENFANT

BUT :

je franchis l'obstacle le plus éloigné possible.

CRITÈRES DE RÉALISATION ET DE VALIDATION :

- je n'empiète pas sur les obstacles ;
- je ne pose qu'un seul pied dans les zones inter-obstacles.

Plusieurs couloirs sont installés en parallèle.

Les élèves doivent pouvoir faire plusieurs essais avant de relever des performances.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : dérouler le pied pour aller de plus en plus loin.

LA COURSE DU GÉANT

SITUATION

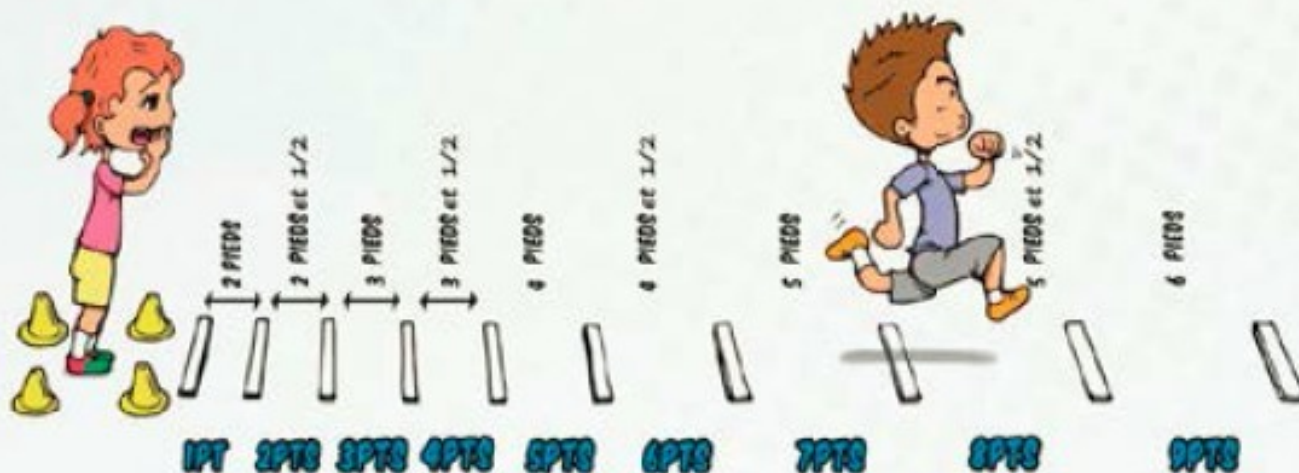
MATÉRIEL :

8 bandes souples ou plus ou des tracés à la craie, fiche de performance de la rencontre.

DESCRIPTIF :

l'enfant se place en position pieds joints derrière la ligne de départ. Il essaie d'aller le plus loin possible en ne posant qu'un seul appui dans chaque espace déterminé par deux lattes consécutives.

Dès que l'enfant pose deux appuis dans une zone, l'exercice est terminé.



ENFANT

BUT :

j'essaie d'aller le plus loin possible.

CRITÈRE DE RÉALISATION :

je dois poser un seul pied dans chaque zone déterminée par 2 lattes consécutives.