



## Protocole de rencontre course en durée - athlétisme Cycle 2

### 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 2

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"> <li>• Connaître son allure de course par rapport à une durée annoncée</li> <li>• Parcourir la plus grande distance possible</li> </ul>	Voir page 3	Oui voir feuille de résultat
2 Se projeter	Sauter loin	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sauter le plus loin possible</li> <li>• Sauter à partir d'un contre-haut</li> </ul>	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"> <li>• Se projeter vers l'avant avec les deux pieds</li> </ul>	Voir page 5 situation du chasse plot	Non
3 Course en durée	Course orientation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Effectuer la plus grande distance possible en atteignant des balises repérées sur une carte</li> </ul>	Voir page 5 + photo satellite et fiche de poinçonnage	Oui
4 Projeter	Par-dessus les nuages	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancer le plus loin possible un vortex</li> </ul>	Voir page 6 situation :	oui
	l'île aux objets	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Produire une trajectoire permettant de lancer précis</li> </ul>	Voir page 7	non
	Le pharaon	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancer le plus loin possible des sacs de graines</li> </ul>	Mesure effectuée directement avec un espace gradué voir page 8	oui
5 Course rapide et répétée	Relais navettes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enchaîner des courses rapides et récupérations</li> <li>• parcourir la plus grande distance possible en équipe</li> </ul>	Voir page 4	oui
6 Se projeter	Pas de géants	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Courir et impulser</li> </ul>	Voir page 9	oui
	Le vol de Peter pan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• s'équilibrer durant le vol (saut)</li> </ul>	Voir page 10	Oui
	La croix	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rebondir en rythmant son déplacement</li> </ul>	Voir page 11	Non

# 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 5 et 8 minutes par palier de 1 minute). Ils doivent en plus effectuer une distance proche de celle qu'ils ont annoncée avant le départ.

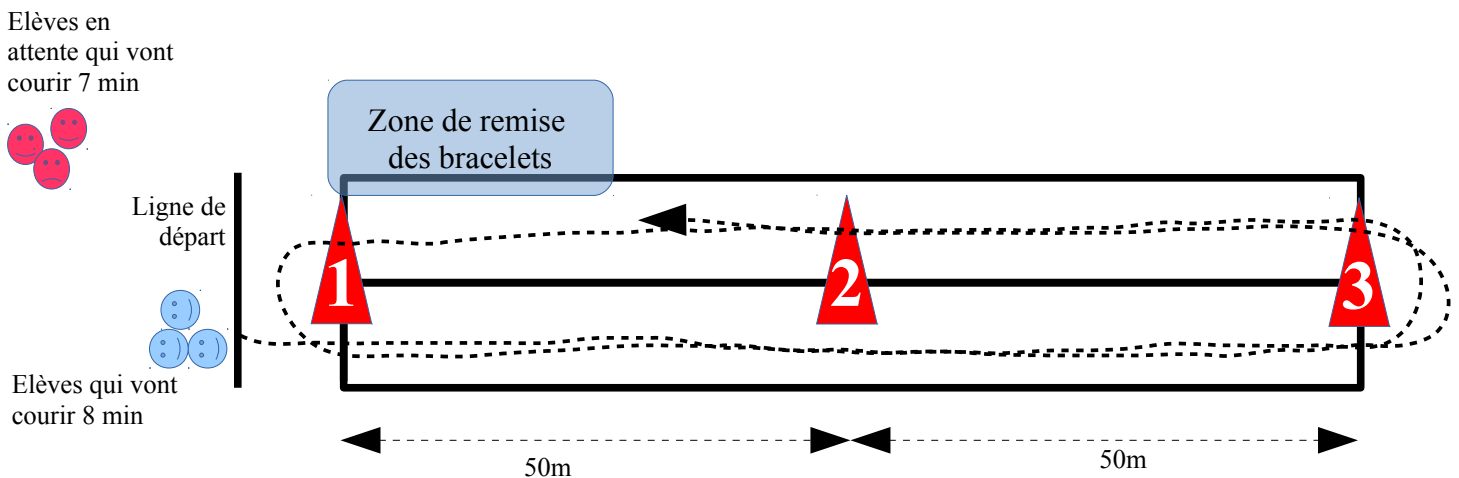
Dispositif : La course se déroulera sur une longueur de 100 mètres balisée tous les 50 mètres. Les enfants partiront de manière échelonnée, de façon à ce que la fin de course soit signalée de manière collective (par exemple ceux qui courent 8 minutes partent, suivis une minute plus tard de ceux qui courent 7 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 :



### **exemple pour un élève**

- durée choisie : 7 mn
- distance estimée : 1000 m
- nombre de bracelets : 5 (= 5 aller/retours complets)
- plot atteint : 3 (= + 100m)
- distance totale parcourue : 1100 m

# 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

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

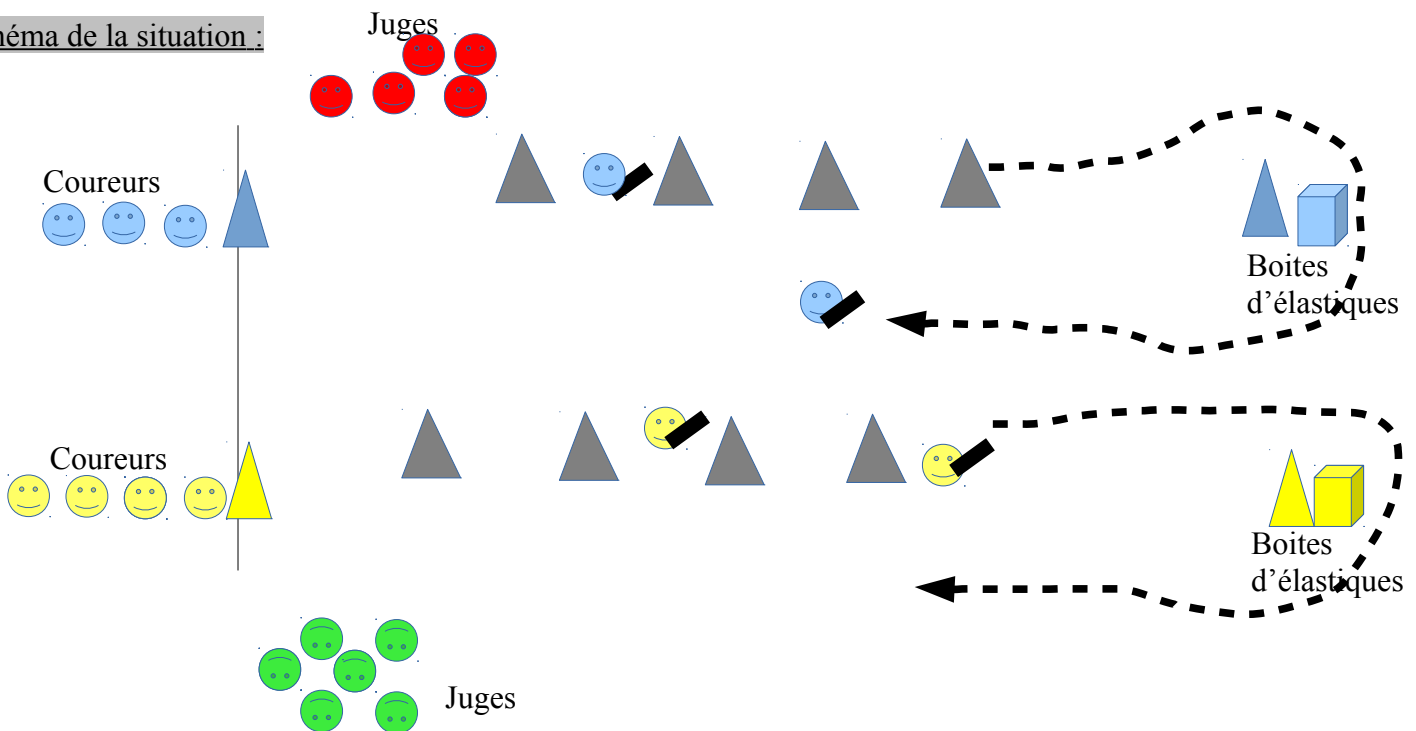
Organisation: Équipes constituées de 5 ou 6 élèves. Travail en aller/retour sur une navette de 20 mètres. 2 navettes de 5 minutes chacune sont organisées. 2 élèves de l'équipe sont en course en même temps. Ils transportent chacun un témoin qui est remis à un autre coureur à chaque retour. Au passage du cône (demi-tour), les élèves prennent un élastique (ou un bouchon). L'élastique (ou le bouchon) 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: nombre d'élastiques (ou de bouchons) dénombrés à l'issue du temps de course

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.

**DESCRIPTIF :**

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 :**

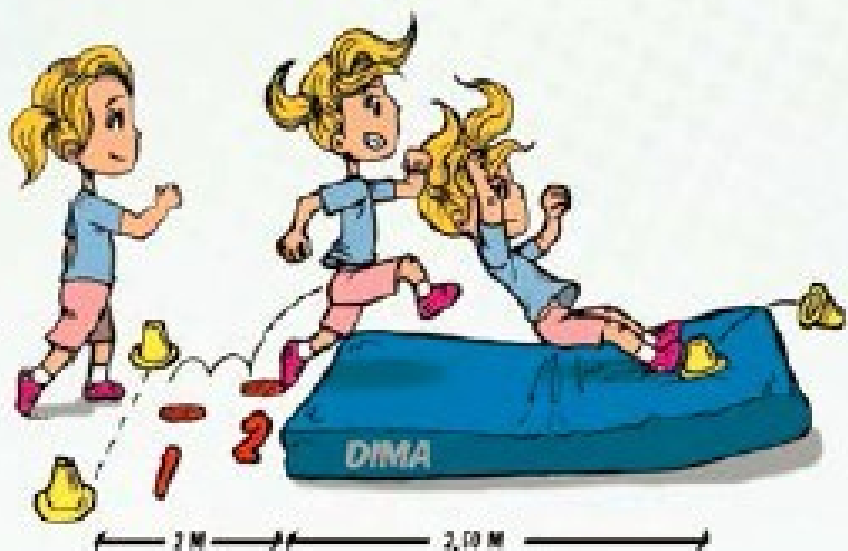
je chasse le plot.

**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.

Pour les élèves de cycle 2 : départ depuis un plan haut (contre-haut)

## ÉDUCATEUR

**OBJECTIF :** produire une trajectoire en cloche pour un lancer précis.

# PAR-DESSUS LES NUAGES

## SITUATION

### MATÉRIEL :

3 fusées en mousse, 1 latte, 2 poteaux, 1 élastique avec des manchons blancs, des tracés au sol matérialisant les zones de chute des projectiles, des tickets.

### DESCRIPTIF :

l'enfant se place de profil sur le support, à cheval sur la latte, pied gauche devant pour un droitier, puis effectue un lancer bras cassé. Il lance la fusée par-dessus l'élastique pour atteindre la cible. Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

## ENFANT

### BUT :

je lance avec précision.

### CRITÈRE DE RÉALISATION :

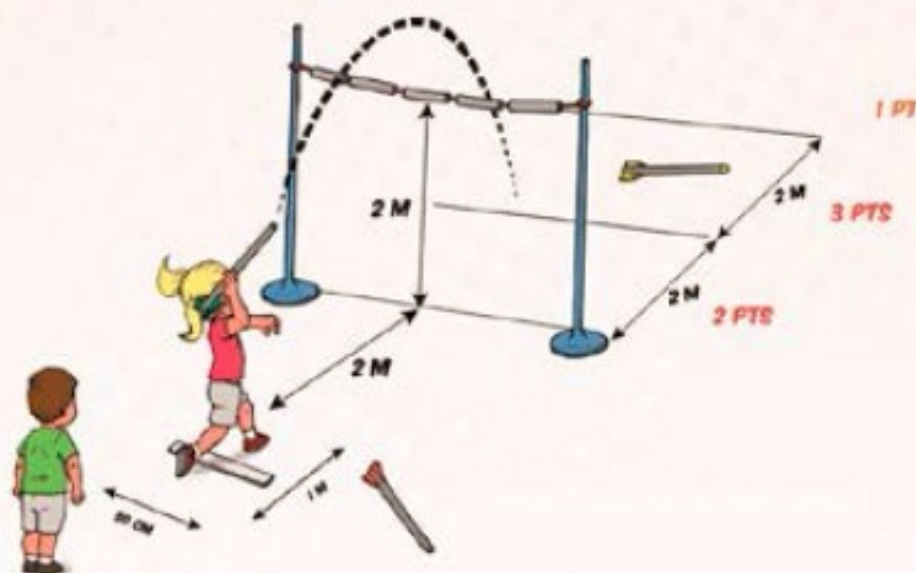
mes 2 pieds restent de chaque côté de la latte tant que mon projectile n'a pas touché le sol.

### CRITÈRE DE VALIDATION :

mon projectile doit passer au-dessus de l'élastique (variation de l'angle d'envol du projectile).

### 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 :** 1 point est égal à un ticket-unité.

**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.

Pour cette situation, nous utilisons un but de football et des vortex.

# ÉDUCATEUR

**OBJECTIF :** s'orienter de profil pour lancer loin.

# L'ÎLE AUX OBJETS

## SITUATION

### MATÉRIEL :

projectiles différents qui se lancent à bras cassé ou à bras allongé (vortex, sacs de graines, fusées en mousse, anneaux ...) en quantité suffisante. Éviter les projectiles roulants. 1 tapis (2 m x 1 m), 2 poteaux, 1 élastique avec un manchon blanc, 1 banc, un sablier de 30", une zone-cible matérialisée, des bouchons.

### DESCRIPTIF :

les enfants prennent chacun un projectile, posent un seul pied sur le tapis et lancent le projectile par-dessus l'élastique afin d'atteindre la zone-cible. Puis ils recommencent avec un autre projectile et continuent ainsi durant 30". Seuls les projectiles qui restent dans la zone-cible sont comptabilisés.

## ENFANT

### BUT :

je lance le plus loin possible pour atteindre la zone-cible.

### CRITÈRE DE RÉALISATION :

je pose un seul pied sur le tapis au moment du lancer (oblige à une dissociation des jambes).

### CRITÈRES DE VALIDATION :

- mon projectile passe au-dessus de l'élastique ;
- mon projectile atterrit dans la zone-cible.

### 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 :** le nombre de mes projectiles qui restent dans la cible de l'équipe.

**MESURE DE LA PERFORMANCE :** seuls les projectiles restés dans la zone-cible sont comptabilisés à la fin des 30". Un projectile dans la zone-cible donne droit à un bouchon.

**RÉSULTAT :** à la fin des 30", comptabiliser le nombre de projectiles de l'équipe ; réaliser autant de séries de lancers (toujours durant un temps de 30") que possible ; garder la meilleure performance de l'équipe.



Les lancers se feront par-dessus un but de football.

# ÉDUCATEUR

**OBJECTIF :** s'orienter de profil pour lancer loin.

# LE PHARAON

## SITUATION

**MATÉRIEL :**

3 vortex, 1 latte, un tapis de dimensions 1 m x 50 cm x 4cm, des tracés au sol matérialisant les zones de chute des projectiles, des bouchons.

**DESCRIPTIF :**

l'enfant se place de profil sur le support, à cheval sur la latte, pied gauche devant pour un droitier puis effectue un lancer à bras cassé. Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

## ENFANT

**BUT :**

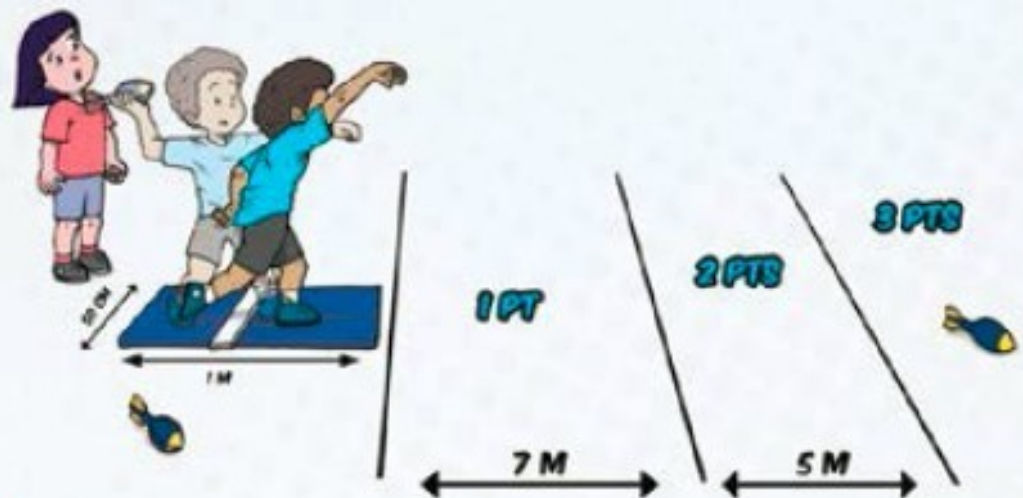
je lance le plus loin possible.

**CRITÈRE DE RÉALISATION :**

mes 2 pieds restent de chaque côté de la latte tant que mon projectile n'a pas touché le sol.

**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 :** 1 point est égal à un bouchon.

**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.

**Les vortex sont remplacés par des sacs de graines.**



## ÉDUCATEUR

OBJECTIF : courir et impulser.

## LES PAS DE GÉANT

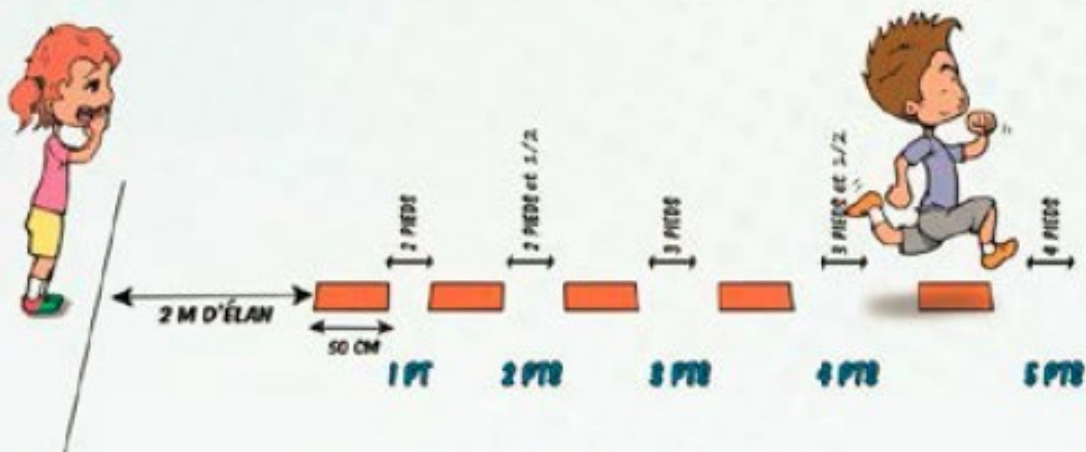
## SITUATION

## 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 :** s'équilibrer durant le vol.

# LE VOL DE PETER PAN

## SITUATION

**MATÉRIEL :**

un mini trampoline, un contre haut dont la hauteur ne dépasse pas de 5 cm celle du mini trampoline, un tapis de réception (épaisseur 4 cm), des bouchons et un récipient.

**DESCRIPTIF :**

l'enfant part debout sur le contre haut, puis rebondit à 2 pieds sur le trampoline, tend son corps vers le haut en cherchant à sauter le plus loin possible.

## ENFANT

**BUT :**

je rebondis pour sauter le plus loin possible.

**CRITÈRE DE RÉALISATION :**

je me réceptionne sur les 2 pieds.

**CRITÈRE DE VALIDATION :**

je me réceptionne debout (oblige à contrer les rotations générées).

**APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :**

je me réceptionne debout et sur les 2 pieds.



## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

**PERFORMANCE :** la zone de réception que j'atteins.

**MESURE DE LA PERFORMANCE :** un point est égal à un bouchon.

**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 : rebondir en rythmant son déplacement.

# LA CROIX

## SITUATION

### MATÉRIEL :

deux croix : une croix est constituée par 5 dalles carrées numérotées de 0 à 4 (dimensions : 30 cm x 30 cm) (les dalles peuvent être tracées à la craie), des bouchons et deux récipients, un chronomètre à gros chiffres, des tickets.

### DESCRIPTIF :

l'enfant se positionne pieds joints sur la dalle centrale (le « 0 ») de la croix n°1 pendant que l'enfant suivant se met en position sur la dalle centrale de la croix n°2. L'enfant n°1 réalise alors deux enchaînements de rebonds en respectant l'ordre suivant : « 0 », « 1 », « 0 », « 2 », « 0 », « 3 », « 0 », « 4 » (à chaque fois, on repasse par la dalle centrale). Dès qu'il a terminé, l'enfant n°2 débute à son tour ses deux enchaînements et l'enfant n°3 prend place sur la croix n°1. L'activité continue jusqu'au signal de fin.

Durée du relais : 30'' par enfant (Ex. pour 6 enfants : 6 x 30'' – 3 minutes). À la fin du temps, tout parcours (2 enchaînements) commencé est comptabilisé.

## ENFANT

### BUT :

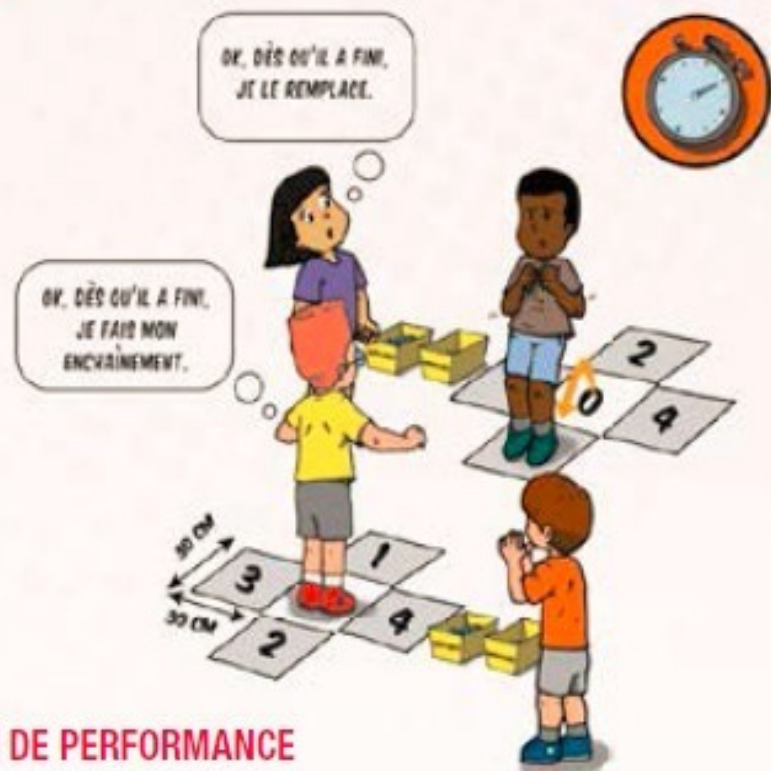
je rebondis le plus vite possible.

### CRITÈRES DE RÉALISATION :

- je rebondis dans les carrés ;
- je commence mon enchaînement dès que mon camarade a fini le sien.

### CRITÈRE DE VALIDATION :

l'ordre de l'enchaînement doit être respecté.



## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

**PERFORMANCE :** le nombre de parcours que j'ai réalisés.

**MESURE DE LA PERFORMANCE :** un parcours (2 enchaînements) donne droit à un ticket-unité.

**RÉSULTAT :** à la fin du premier relais, comptabiliser les points de l'équipe ;  
réaliser un deuxième puis un troisième relais ;  
garder la meilleure performance.

### Adaptation importante :

Pour chaque groupe de 5 ou 6 élèves, on installe 2 croix. Ceci permet aux 6 élèves de se relayer pendant un temps donné (ex : 2mn). Dès qu'un élève a effectué l'ensemble des sauts (0/1/0/2/0/3/0/4/0) sur la première croix, le suivant commence sur la seconde croix. Pendant ce temps, l'élève suivant se prépare sur la première croix.

Après un temps de repos, on recommence pour une nouvelle série.