

## Activités athlétiques – Maternelle

<b>Compétences spécifiques</b> Ces compétences correspondant à un niveau à atteindre en fin de grande section.	
Réaliser une action que l'on peut mesurer	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Réaliser les trois actions courir, sauter, lancer,               <ul style="list-style-type: none"> <li>• pour « battre son record », en temps ou en distance</li> <li>• dans des formes différentes,</li> <li>• dans des espaces et avec des matériels variés :</li> </ul> </li> <li><b>Courir :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir vite en ligne droite pendant quelques secondes (5 sec. environ) sur une distance courte (une quinzaine de mètres), par exemple en franchissant le plus possible de zones de couleur.</li> <li>- Courir moins vite mais plus longtemps (quelques minutes), sans s'essouffler, sur plusieurs tours (dont on peut choisir la longueur)</li> <li>- Courir et sauter en franchissant des obstacles : 3 à 5 petites haies basses espacées de 1 à 2 mètres.</li> </ul> </li> <li><b>Sauter :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sauter le plus loin possible et arriver sur ses pieds (dans des zones ou ronds de couleurs) :                   <ul style="list-style-type: none"> <li>- depuis un obstacle haut (banc ou plinth bas)</li> <li>- après quelques pas d'élan, en un seul ou plusieurs bonds</li> </ul> </li> </ul> </li> <li><b>Lancer :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lancer différents objets (balles légèrement lestées, javelots mousses etc...) le plus loin possible (zones de couleur), avec ou sans élan, sans sortir de la zone d'élan.</li> </ul> </li> </ul>
<b>Compétences transversales</b> Ces compétences ne sont pas construites indépendamment de la pratique des activités Des exemples de mises en œuvre dans différentes situations spécifiques à l'activité sont présentées ci-dessous.	
S'engager dans l'action	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Oser s'engager dans des               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeux de poursuite (course rapide)</li> <li>- Courses « contre la montre » ou en confrontation avec d'autres enfants</li> <li>- Franchissements d'obstacles (« rivières » ou petites haies) de différentes tailles.</li> </ul> </li> <li>* Éprouver, ressentir, accepter               <ul style="list-style-type: none"> <li>- des sensations de vitesse(course), d'envol (saut), d'essoufflement...</li> <li>- des émotions : plaisir de courir, de « faire mieux », « peur » de se faire rattraper...</li> </ul> </li> <li>* Les reconnaître, les nommer, sur soi (et sur les autres pour les plus grands)               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Je vais vite, je saute haut ou loin, je suis essoufflé, j'ai le cœur qui bat...</li> </ul> </li> </ul>
Faire un projet d'action	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Avec l'aide de l'enseignant (et éventuellement d'autres enfants), proposer des jeux ou parcours/ateliers autour des trois actions.</li> <li>* Élaborer un projet individuel d'action et le mener à terme : choisir une distance à franchir (en courant, en sautant ou en lançant) et atteindre son but. Exemple : je vais m'entraîner pour franchir la moyenne rivière. (Sauter loin)</li> <li>* Découvrir, connaître, nommer des éléments caractéristiques de l'activité : objets à lancer, zones à franchir, distances à courir...</li> </ul>
Identifier et apprécier les effets de l'activité	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Prendre des indices simples (peu nombreux et peu complexes) : zones de couleur donnant des repères de distance à couvrir.</li> <li>* Prendre des repères dans l'espace et dans le temps pour être plus efficace :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir vite : mettre en rapport le nombre de zones de couleur franchies avec le temps mis pour les parcourir (comptage des secondes par un autre enfant).</li> <li>- Courir longtemps : mettre en rapport le nombre de tours effectués avec le « temps du sablier » (un sablier que l'on peut fabriquer en classe et qui indique toujours la même durée)</li> </ul> </li> <li>* Prendre en compte le résultat de son action en comparant les effets recherchés et les effets obtenus :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dire si l'on a atteint la zone de couleur que l'on pensait réussir.</li> </ul> </li> <li>* Ajuster ses actions en fonction des buts visés : choisir la distance (pour courir, sauter, lancer) adaptée à ses possibilités du moment ou la forme d'action adaptée à ce que l'on veut réaliser.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- « Je suis sûr de sauter par-dessus la petite rivière sans marcher dedans »</li> <li>- « Je vais prendre un élan pour lancer mon petit sac de sable le plus loin possible. »</li> </ul> </li> <li>* Moduler son énergie : courir plus ou moins vite en fonction de la distance à couvrir.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- « Pour ne pas me fatiguer ni m'essouffler, je ne vais pas courir trop vite »</li> </ul> </li> <li>* Observer les autres et savoir apprécier leur action :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Juger la longueur du saut (repères ou zones de couleur bien identifiés)</li> <li>- Compter le nombre de tours de course d'un camarade.</li> </ul> </li> </ul>

Se conduire dans le groupe en fonction de règles	<ul style="list-style-type: none"><li>* Adapter ses comportements dans des situations où l'on n'est pas seul :</li><li>- Participer activement à des actions collectives en reconnaissant, en respectant, en écoutant, en coopérant, en établissant des relations de plus en plus nombreuses avec les autres :<ul style="list-style-type: none"><li>- Jeux de relais/vitesse en équipes</li><li>- Élaboration de parcours à thèmes et « entraînements » sur les différents ateliers</li><li>- « Olympiades », avec différents rôles à tenir (athlètes, juges...)</li></ul></li><li>- Comprendre et respecter les règles de la vie collective, ainsi que des règles simples de jeu, de sécurité (notamment dans les lancers), par ex :<ul style="list-style-type: none"><li>- On ne saute pas si le tapis n'est pas libre</li><li>- On ne lance pas son objet là où il y a encore un autre enfant.</li></ul></li></ul>
--	---

## Activités athlétiques - Cycle 2

	<b>Compétences spécifiques</b>
Réaliser une performance mesurée	<p>Réaliser des enchaînements simples des trois actions et mesurer sa performance :</p> <p>* Courses</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>de vitesse</u> : Partir vite à un signal, maintenir sa vitesse pendant 6 à 7 secondes), franchir la ligne d'arrivée sans ralentir.</li> <li>- <u>d'obstacles</u> : Courir et franchir trois obstacles bas successifs en ralentissant le moins possible</li> <li>- <u>en durée</u> : courir longtemps (entre 6 et 12 mn, selon les capacités de chacun)), de façon régulière, sur une plus longue distance, sans s'essouffler.</li> </ul> <p>* Sauts</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir et sauter le plus loin ou le plus haut possible</li> <li>- Courir et sauter loin et/ou courir et sauter haut, et se « réceptionner »</li> </ul> <p>* Lancers</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir et lancer des objets légers, ou des objets lestés le plus loin possible, sans sortir de la zone d'élan.</li> </ul> <p>*Etre capable de le faire de plus en plus régulièrement : égaliser ou battre son propre record lors des « séances d'entraînement » et de « Rencontres ».</p>
	<b>Compétences transversales</b>
S'engager lucidement dans l'activité	<p>* S'engager dans des actions progressivement plus complexes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- en fonction d'un risque reconnu et apprécié et en contrôlant ses émotions et leurs effets:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- accepter de se mesurer à d'autres de force à peu près égale (dans des courses, sauts ou lancers)</li> </ul> </li> <li>- en fonction de la difficulté de la tâche :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- augmenter sa distance de course longue</li> <li>- franchir des obstacles (haies) plus hauts</li> </ul> </li> <li>- en anticipant sur le résultat de son action</li> <li>- se fixer un contrat de réalisation (distance à parcourir, hauteur à franchir, une zone à atteindre)</li> </ul> <p>* Fournir des efforts variés et adaptés sollicitant les grandes fonctions.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se fixer un rythme de course adapté à la distance à parcourir et à ses capacités du moment. (Courir sans s'essouffler)</li> </ul>
Construire un projet d'action	<p>* Construire des projets d'action individuels adaptés à ses possibilités :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pour viser une meilleure performance :             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se fixer un contrat de réalisation (distance à parcourir, hauteur à franchir, une zone à atteindre) et le réaliser ou l'améliorer.</li> </ul> </li> <li>- pour acquérir des savoirs nouveaux : meilleure connaissance des familles d'activités athlétiques (leurs différentes formes d'action, leurs espaces et matériels spécifiques...)</li> <li>- pour mieux prendre en compte sa vie physique : doser ses efforts dans deux types de courses (vitesse et durée)</li> </ul>
Mesurer et apprécier les effets de l'activité	<p>* Apprécier, lire des indices de plus en plus variés en hauteur, en distance : zones ou obstacles à franchir, lignes(d'arrivée) à atteindre.</p> <p>* Appréhender, dans la réalisation de ses actions, les notions relatives à l'espace et au temps :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mise en relation de la vitesse et de la distance d'une course : en course de vitesse, sur une même distance, c'est celui qui court le plus vite qui a le temps le plus petit et...qui gagne la course !</li> <li>- Mise en relation de la forme du geste, de la trajectoire de l'objet et de la longueur du lancer : Je lance plus loin si mon geste est ample, la trajectoire vers le haut et l'avant, et si je l'enchaîne avec un élan.</li> </ul> <p>* Établir des relations entre ses manières de faire et le résultat de son action :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- « Je saute plus loin si je prends un élan de quelques pas. »</li> <li>- « Pour courir sans se fatiguer si la distance est longue, il ne faut pas aller trop vite et essayer de courir régulièrement, sans s'essouffler »</li> </ul> <p>* Prendre conscience de ses capacités et ressources corporelles et affectives :</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dans différentes actions : par ex, « je suis meilleur en course qu'en lancer »</li> <li>- dans différents types d'efforts : par ex, « je sais courir longtemps sans m'essouffler »</li> <li>* Donner son avis, évaluer une action, une performance, selon des critères simples : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dire qui a respecté son contrat de course et pourquoi.</li> <li>- Dire qui a sauté le plus loin (ou plus haut) et comment il s'y est pris.</li> <li>- Mesurer les longueurs ou les hauteurs de saut, les longueurs de lancer, les distances et les temps de course.</li> </ul> </li> <li>* Reconnaître et nommer : <ul style="list-style-type: none"> <li>- différentes actions mettant le corps et ses segments dans différentes positions : impulsions, projections...</li> <li>- différents types d'efforts et leurs effets sur l'organisme : savoir ce que produit (le cœur accélère, on s'essouffle...) un effort bref et intense, ou plus long et moins intense (course de vitesse/course de durée).</li> </ul> </li> </ul>
<p>Appliquer des règles de vie collective</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Se conduire dans le groupe en fonction de règles que l'on connaît, que l'on comprend, que l'on respecte et que l'on fait respecter : <ul style="list-style-type: none"> <li>- On ne saute pas si le tapis ou le sautoir n'est pas libre</li> <li>- On ne lance pas son objet là où il y a quelqu'un</li> </ul> </li> <li>* Coopérer, adopter des attitudes d'écoute, d'aide, de tolérance et de respect des autres pour agir ensemble ou élaborer, organiser en commun des projets (comme un parcours d'entraînement ou une « Olympiade »), par exemple: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Remettre en place ou en état le matériel pour le passage du suivant...</li> <li>- Aider un camarade à prendre ses marques.</li> </ul> </li> <li>* Connaître et assurer les différents rôles à assurer dans les différentes activités athlétiques : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Athlète, juge, starter, « compteur de temps », collecteur de résultats...</li> </ul> </li> </ul>

### Cycle 3 - Activité : athlétisme

	Compétences spécifiques
<p>Réaliser une performance mesurée</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Réaliser des enchaînements d'actions de plus en plus complexes et variés et mesurer sa performance :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Courses:                   <ul style="list-style-type: none"> <li>Vitesse : Prendre un départ rapide, et maintenir sa vitesse pendant 8 à 9 secondes.</li> <li>Relais : s'élancer et recevoir ou passer un témoin sans ralentir, dans une zone d'une vingtaine de mètres.</li> <li>Haies : prendre un départ rapide, courir et franchir trois haies basses en ralentissant le moins possible, finir vite.</li> <li>En durée : courir à allure régulière sans s'essouffler pendant 8 à 15 minutes (selon les capacités de chacun)</li> </ul> </li> <li>- Sauts :                   <ul style="list-style-type: none"> <li>Hauteur : prendre quelques pas d'élan, sauter le plus haut possible par-dessus un fil ou une barre, avec une impulsion d'un seul pied.</li> <li>Longueur : après une dizaine de pas d'élan rapide, sauter (en un ou plusieurs bonds) le plus loin possible.</li> </ul> </li> <li>- Lancers ;                   <ul style="list-style-type: none"> <li>Courir pour lancer de façon adaptée à l'engin un poids ou un javelot (mousse) le plus loin possible, sans sortir de la zone d'élan.</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>* Courir à différentes allures               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maintenir sa vitesse sur une course rapide ou une course longue (notion de types d'efforts variés)</li> </ul> </li> <li>* Ajuster son action à celle des partenaires : courir au même rythme que les autres enfants du groupe (Course de durée)</li> <li>* Etre capable de le faire régulièrement et à une échéance donnée (Rencontre avec une autre classe, « Olympiade » etc...)</li> </ul>
	Compétences transversales
<p>S'engager lucidement dans la pratique de l'activité</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* S'engager dans les activités :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- en choisissant les stratégies d'action les plus efficaces, ou les plus adaptées en fonction du milieu dans laquelle elle se déroule : allure et technique de course en fonction du terrain, vitesse de la course d'élan, forme du geste de lancer...</li> <li>- en anticipant sur les actions à réaliser : se fixer un contrat de performance réaliste (distance à parcourir, hauteur ou distance à franchir...) et le réaliser.</li> <li>- en contrôlant ses émotions et leurs effets dans des situations de risque ou de difficulté : produire une performance en confrontation directe ou différée avec d'autres enfants sensiblement de même niveau. (Situation de compétition)</li> <li>- en gérant ses efforts avec efficacité et sécurité : adapter son allure de course à la distance parcourue pour courir longtemps sans être essoufflé.</li> </ul> </li> <li>* Enrichir son répertoire de sensations motrices inhabituelles et leurs combinaisons : vitesse et déséquilibre (prendre un départ de vitesse), accélérations (fins de courses), envols (sauts) etc...</li> </ul>
<p>Construire de façon de plus en plus autonome un projet d'action</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Formuler, mettre en œuvre des projets et s'engager contractuellement, individuellement ou collectivement, en utilisant ses ressources et ses connaissances de manière adaptée :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- pour viser une meilleure performance :                   <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se fixer un contrat de réalisation et le réaliser, par ex : « Je vais courir sur X tours », « Je vais sauter un peu plus loin »...</li> </ul> </li> <li>- pour acquérir des savoirs nouveaux : meilleure connaissance des familles d'activités athlétiques (leurs différentes formes d'action, leurs espaces et matériels spécifiques...)</li> <li>- pour organiser sa vie physique : gérer ses efforts dans les différents types de courses.</li> </ul> </li> </ul>
<p>Mesurer et apprécier les effets de l'activité</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Apprécier, lire des indices de plus en plus nombreux et de plus en plus complexes :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les zones d'appel, de passage de témoin, les lignes d'arrivée...</li> <li>- Les autres coureurs, pour régler sa propre course.</li> </ul> </li> <li>* Mettre en relation des notions d'espace et de temps : vitesse, accélération, durée, trajectoires, déplacements...</li> <li>- Adapter sa vitesse à la distance à parcourir, dans les courses (et les courses d'élan dans les sauts)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adapter la forme et la force de son lancer aux caractéristiques de l'engin (lourd ou léger)</li> <li>* Identifier, sélectionner et appliquer des principes pour agir méthodiquement (faire des hypothèses d'action, identifier des constantes, anticiper...)</li> <li>- Adapter sa technique de course aux accidents du terrain (course longue)</li> <li>- Connaître les réactions cardio-vasculaires à l'effort et adapter son allure à la distance de la course et à son rythme cardiaque.</li> <li>- Savoir prendre une course d'élan efficace pour sauter haut ou loin : connaître son nombre de pas d'élan nécessaire pour prendre son impulsion dans la zone favorable.</li> <li>* Situer son niveau de capacités motrices et ressources corporelles et affectives pour réaliser des actions précises et/ou pour s'engager dans un type d'effort particulier :</li> <li>- Connaître ses points forts en course (« je suis meilleur en vitesse qu'en durée »), sauts (« je peux choisir mon style de saut en hauteur), lancers...</li> <li>* Mesurer et prendre un risque acceptable en fonction de ses ressources :</li> <li>- Accepter de se mesurer à d'autres de force sensiblement égale (courses, sauts ou lancers)</li> <li>* Évaluer, juger, mesurer ses performances et celle des autres avec des critères objectifs :</li> <li>- Comprendre les protocoles de mesure</li> <li>- Utiliser un chronomètre, un décamètre etc... pour mesurer les longueurs ou les hauteurs de saut, les distances de lancers, les temps de course.</li> <li>* Identifier et décrire:</li> <li>- Différentes actions mettant le corps et ses segments dans différentes positions : impulsions de saut en hauteur et longueur, multi-bonds, projections d'objets lourds ou légers...</li> <li>- Différents types d'efforts et leurs effets sur l'organisme et la santé : savoir ce que produit un effort bref et intense, ou plus long et moins intense (course de vitesse/course de durée), savoir prendre son pouls...</li> </ul>
<p>Se confronter à l'application et à la construction des règles de vie et de fonctionnement collectif</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Se conduire dans le groupe en fonction de règles (de sécurité, entre autres) que l'on connaît, que l'on comprend et que l'on respecte, et que l'on peut expliquer aux autres :</li> <li>- S'assurer que la place est libre pour sauter ou lancer</li> <li>- Remettre en place ou en état le matériel pour le passage du suivant...</li> <li>* Coopérer, adopter des attitudes d'écoute, d'aide, de tolérance et de respect des autres pour agir ensemble ou élaborer en commun des projets (comme préparer une rencontre athlétique, composer un relais, etc...)</li> <li>- Aider un camarade à prendre ses marques.</li> <li>- Conseiller un camarade sur la meilleure façon de s'y prendre pour réussir</li> <li>Exemples de projets :</li> <li>- Un projet de course de relais pour toute la classe (par exemple : battre le record du monde du 1500m, en additionnant les distances courues par chacun).</li> <li>- Des ateliers d'entraînement dans les différentes familles athlétiques.</li> <li>- Une rencontre type « Jeux Olympiques » avec d'autres classes de même niveau.</li> <li>* Assurer des rôles différents dans les différentes activités athlétiques et dans des situations variées :</li> <li>- Juge, organisateur, chronométreur, starter, collecteur de résultats etc...</li> </ul>