

# Athlétisme à l'école primaire

Cycle 3

Ce2/CM1/CM2

Programmes 2008

## Connaissances et compétences pour réaliser une performance mesurée

Cours élémentaire deuxième année	Cours moyen première année	Cours moyen deuxième année
<p>Coordonner et enchaîner des actions motrices caractérisées par leur force, leur vitesse, dans des espaces et avec des matériels variés, dans des types d'efforts variés (différentes allures, rapport entre vitesse, distance, durée), de plus en plus régulièrement, à une échéance donnée, pour égaler ou battre son propre record.</p> <p>Identifier, stabiliser, améliorer sa performance.</p>		

## Connaissances et compétences pour les activités athlétiques

Cours élémentaire deuxième année	Cours moyen première année	Cours moyen deuxième année
<p><b>Courses de vitesse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Réagir vite au signal de départ.</li> <li>◆ Maintenir une trajectoire rectiligne (bras et regard horizontal, dans l'axe de la course).</li> <li>◆ Maintenir sa vitesse sur un temps donné (8 secondes) ou sur une distance d'une trentaine de mètres.</li> </ul> <p><b>Courses en durée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Courir sur un temps donné en ajustant sa vitesse pour ne pas être essoufflé.</li> <li>◆ Réduire le nombre d'étapes marchées sur un circuit donné (en nombre de tours ou sur une durée de 8 à 12 minutes).</li> <li>◆ Se fixer un contrat de course établi à partir d'une évaluation diagnostique et le réaliser.</li> </ul> <p><b>Courses de haies</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Enchaîner course et franchissement en position équilibrée.</li> <li>◆ Adapter sa foulée à différents parcours comportant trois à quatre obstacles.</li> <li>◆ Franchir l'obstacle « en longueur », sans piétiner ni interrompre sa course.</li> </ul> <p><b>Courses de relais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Enchaîner une course avec une transmission, sans perdre le témoin.</li> <li>◆ Transmettre ou recevoir le témoin en mouvement.</li> </ul> <p><b>Saut en longueur</b></p>	<p><b>Courses de vitesse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Maintenir sa vitesse sur un temps donné (8 à 10 secondes) ou sur une distance de 30 à 40 mètres.</li> <li>◆ Utiliser une position adaptée pour le départ.</li> <li>◆ Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir.</li> </ul> <p><b>Courses en durée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Courir à allure régulière, en aisance respiratoire, à l'aide de repères visuels ou sonores, puis sans repère, dans un temps contractualisé.</li> <li>◆ Gérer sa course sur une durée de 8 à 15 minutes.</li> <li>◆ Ajuster son allure, sa foulée pour atteindre l'objectif.</li> <li>◆ Savoir comment récupérer activement après un temps de course pour enchaîner une autre course (deux fois 8 minutes par exemple).</li> </ul> <p><b>Courses de haies</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ À partir de 3 parcours avec des haies distantes de 5, 6 ou 7 mètres : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ adapter sa foulée pour maintenir sa vitesse de course ;</li> <li>○ repérer et utiliser son pied d'appel ;</li> <li>○ choisir le parcours permettant d'obtenir la meilleure performance.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Courses de relais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Recevoir le témoin dos à son partenaire et en mouvement.</li> </ul>	<p><b>Courses de vitesse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Courir vite sur 40 mètres.</li> <li>◆ Se propulser plus efficacement au départ. → Prendre un départ rapide et maintenir sa vitesse pendant 10 secondes.</li> </ul> <p><b>Courses en durée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Améliorer sa foulée (amplitude, action combinée bras/jambes) et contrôler sa respiration pour augmenter sa performance.</li> <li>◆ Ajuster sa foulée à ses partenaires (courir à plusieurs dans le cadre d'un contrat collectif, prendre des relais...).</li> <li>→ Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.</li> </ul> <p><b>Courses de haies</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Augmenter sa vitesse de course et la maintenir avant les franchissements. → Prendre un départ rapide, courir et franchir trois haies basses en ralentissant le moins possible, finir vite.</li> </ul> <p><b>Courses de relais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Se transmettre le témoin dans une zone définie.</li> <li>◆ Identifier la main porteuse du témoin pour améliorer la réception. → S'élancer et recevoir un témoin sans ralentir, dans une zone définie, en enchaînant une course de vitesse sur une trentaine de mètres et assurer</li> </ul>

Cours élémentaire deuxième année	Cours moyen première année	Cours moyen deuxième année
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Prendre une impulsion simultanée des deux pieds.</li> <li>◆ Se réceptionner sans déséquilibre arrière.</li> <li>◆ Enchaîner course et impulsion sur un pied.</li> <li>◆ Identifier son pied d'appel.</li> <li>◆ Construire une zone d'appel matérialisée.</li> <li>◆ Enchaîner trois foulées bondissantes en atterrissant pieds joints (triple bond).</li> </ul> <p><b>Saut en hauteur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Prendre une impulsion simultanée des deux pieds.</li> <li>◆ Arriver équilibré sur ses deux pieds.</li> <li>◆ Sauter à partir d'une impulsion sur un pied en trouvant son pied d'appel.</li> </ul> <p><b>Lancer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Lancer avec pied en avant opposé au bras du lancer.</li> <li>◆ Enchaîner course d'élan et lancer sans ralentir.</li> <li>◆ Lancer dans l'espace défini et rester face à la cible après le lancer.</li> <li>◆ Construire une trajectoire en direction et en hauteur.</li> <li>◆ Adapter son geste à l'engin (balle lestée, vortex, javelot, anneau...).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Se transmettre le témoin sans se gêner.</li> </ul> <p><b>Saut en longueur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Accepter le déséquilibre sans regarder ses pieds.</li> <li>◆ Enchaîner course d'élan et impulsion sur un pied sans ralentir avant la zone d'appel.</li> <li>◆ Enchaîner trois sauts en restant tonique (triple bond).</li> </ul> <p><b>Saut en hauteur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Estimer sa distance d'élan.</li> <li>◆ Respecter la zone d'appel.</li> <li>◆ Utiliser les bras pour sauter haut.</li> </ul> <p><b>Lancer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Diversifier les prises d'élan (course droite, pas chassés).</li> <li>◆ Construire une trajectoire parabolique.</li> </ul>	<p>le passage du témoin à son équipier.</p> <p><b>Saut en longueur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Bondir avec une action des bras dans le sens du saut.</li> <li>◆ Coordonner course et impulsion en conservant la vitesse.</li> <li>◆ Réaliser trois bonds de même amplitude. → Sauter loin après une course d'élan de 6 à 8 foulées et une impulsion sur un pied dans une zone d'appel.</li> </ul> <p><b>Saut en hauteur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Travailler l'allègement des bras.</li> <li>◆ Augmenter la tonicité de l'impulsion. → S'élever verticalement après une course d'élan adaptée pour franchir la barre ou l'élastique.</li> </ul> <p><b>Lancer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Diversifier les prises d'élan (course droite, pas chassés...).</li> <li>◆ Augmenter le chemin de lancement (bras allongé, en arrière de l'axe tête-tronc-jambe). → Effectuer plusieurs lancers, avec différents engins, pour réaliser une trajectoire optimale en liant dans un seul mouvement élan, lancer et accompagnement.</li> </ul>

# Cycle 2

CP/CE1

## Programmes 2008

### Réaliser une performance

Cours préparatoire	Cours élémentaire première année
Coordonner et enchaîner des actions motrices caractérisées par leur force, leur vitesse, dans des espaces et avec différents matériels, dans des types d'efforts variés, de plus en plus régulièrement, à une échéance donnée, pour égaler ou battre son propre record. Repérer, identifier (CP) puis chercher à stabiliser (à partir du CE1) sa performance (être capable par exemple de la reproduire 4 fois sur 5).	

### Activités athlétiques

Cours préparatoire	Cours élémentaire première année
<b>Courir vite</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Courir vite sur une vingtaine de mètres.</li><li>• Réagir à un signal de départ, visuel ou sonore.</li></ul>	<b>Courir vite</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Courir vite sur une trentaine de mètres.</li><li>• Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir.</li></ul>

Cours préparatoire	Cours élémentaire première année
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintenir une trajectoire rectiligne.</li> </ul> <p><b>Courir longtemps</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer le sens de l'effort, en acceptant les conséquences (essoufflement, temps de récupération...).</li> <li>• Gérer sa course en utilisant des arrêts définis en fonction de ses capacités.</li> <li>• Courir à allure régulière de plus en plus longtemps.</li> <li>• Commencer à construire les conditions d'une récupération active (marche, allure réduite volontairement).</li> </ul> <p><b>Courir en franchissant des obstacles</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Courir en franchissant 3 obstacles bas placés à des distances variables.</li> <li>• Franchir les obstacles sans s'arrêter.</li> <li>• Franchir les obstacles sans tomber ni les renverser.</li> </ul> <p><b>Sauter loin</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sauter pieds joints, en gardant les pieds joints au moment de l'impulsion et en arrivant sur ses deux pieds.</li> <li>• Sauter à partir d'une impulsion sur un pied, en courant de façon rectiligne lors de la prise d'élan, en se réceptionnant sur deux pieds sans chute arrière.</li> <li>• Évaluer sa performance.</li> </ul> <p><b>Lancer loin</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancer à une main des objets légers et variés : <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ en adaptant son geste à l'engin ;</li> <li>◦ en enchaînant un élan réduit et un lancer ;</li> <li>◦ en identifiant sa zone de performance.</li> </ul> </li> <li>• Lancer des objets lestés : <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ en variant les trajectoires (plus horizontale, plus vers le haut) pour</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enchaîner une course avec une transmission de témoin.</li> </ul> <p>→ Partir vite à un signal et maintenir sa vitesse pendant 7 secondes.</p> <p><b>Courir longtemps</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gérer sa course : savoir régler son allure et l'adapter à un itinéraire donné ou à une durée.</li> <li>• Savoir récupérer en marchant.</li> </ul> <p>→ Courir longtemps (de 6 à 12 minutes), de façon régulière, en aisance respiratoire.</p> <p><b>Courir en franchissant des obstacles</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Franchir les obstacles en étant équilibré.</li> <li>• Franchir des obstacles bas sans ralentir.</li> <li>• Adapter l'impulsion à l'obstacle.</li> </ul> <p>→ Courir et franchir trois obstacles bas successifs en ralentissant le moins possible.</p> <p><b>Sauter loin</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enchaîner course d'élan et impulsion sur un pied, sans temps d'arrêt.</li> <li>• Prendre son impulsion dans une zone d'appel matérialisée.</li> <li>• Arriver sur ses deux pieds sans déséquilibre arrière.</li> </ul> <p>→ Courir sur quelques mètres et sauter le plus loin possible, avec une impulsion sur un pied dans la zone d'appel matérialisée.</p> <p><b>Lancer loin</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancer à une main des objets légers et variés : <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ enchaîner une prise d'élan et un lancer sans s'arrêter.</li> <li>◦ lancer dans une zone définie ;</li> <li>◦ diversifier les prises d'élan ;</li> <li>◦ construire une trajectoire en direction et en hauteur ;</li> <li>◦ lancer avec pied en avant opposé au bras du lancer.</li> </ul> </li> </ul>
Cours préparatoire	Cours élémentaire première année
<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ identifier la plus performante ;</li> <li>◦ en variant le geste de lancer (en poussée, devant ou au dessus de la tête).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancer d'objets lestés à deux mains : <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ construire une trajectoire parabolique en direction et en hauteur ;</li> <li>◦ augmenter le chemin de lancement.</li> </ul> </li> </ul> <p>→ Enchaîner une prise d'élan et un lancer, à partir d'une zone d'élan et renouveler sa performance au moins 4 fois sur 5 essais.</p>