

Propositions d'activités athlétiques à réaliser avant de venir aux jeux



Références bibliographiques :

- ➔ L'athlétisme à l'école cycle 3 – Inspection académique de Maine et Loire
- ➔ Le guide de l'enseignant Tome 2 – Edition revue EPS
- ➔ Liaison CM2/6^{ème} en athlétisme – UGSEL Morbihan

Les ressources pour construire l'enseignement

- ➔ <http://eduscol.education.fr/cid100041/eps-c3.html>

LANCER

ACTIVITÉ 1

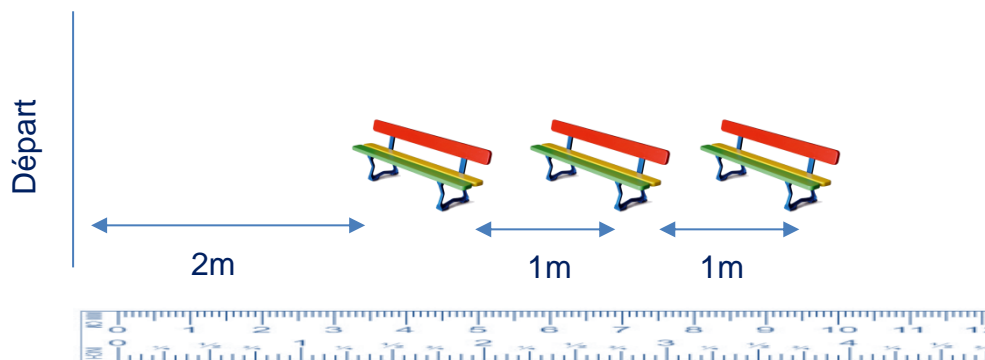
Objectif spécifique

Lancer le plus loin possible sans élan en coup droit

Dispositif

3 bancs (2m, 1m, 1m)

3 anneaux



Consigne

Lancer les 3 anneaux le plus loin possible au-dessus des bancs.

Armer son bras loin derrière.

Prendre les anneaux en pronation (dos de la main dessus).

Critère de réussite

Au moins 2 lancers sur 3 au-delà des bancs.

Critère de réussite à faire évoluer au fur et à mesure des séances

Battre son record.

ACTIVITÉ 2

Objectif spécifique

Lancer précis en coup droit ou à bras cassé selon les objets.

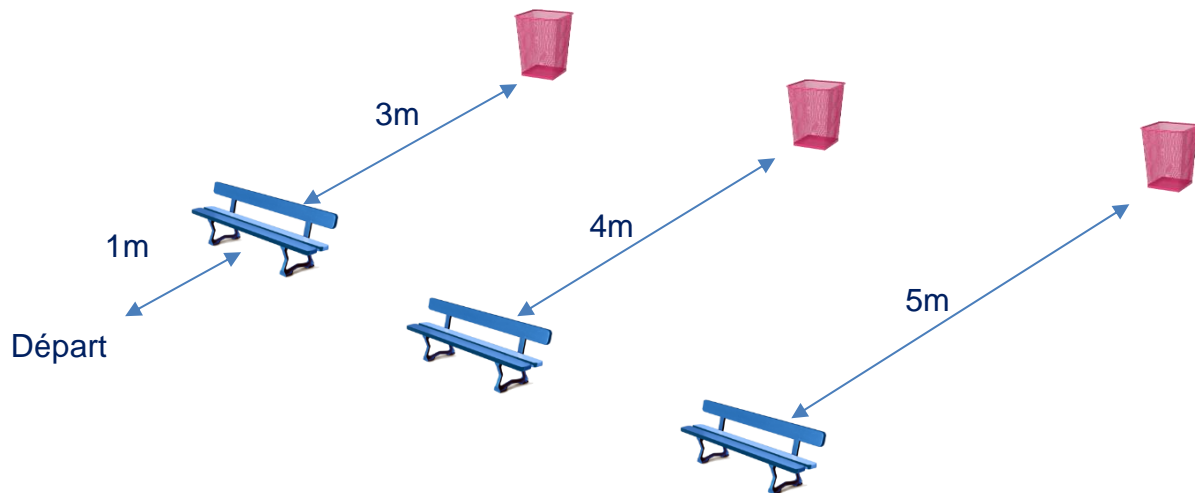
Dispositif

Une corbeille, une poubelle, une caisse haute, ...

Déterminer la zone de lancer par un banc.

Divers objets (balles en mousse, balles de tennis, anneaux, ...)

4 objets à lancer.



Consigne

Lancer les objets dans la corbeille à bras cassé (balles, ballons) ou en coup droit (anneaux, ...).

Critère de réussite

Si 2 sur 3 objets dans la corbeille, passer au niveau supérieur.

LANCER

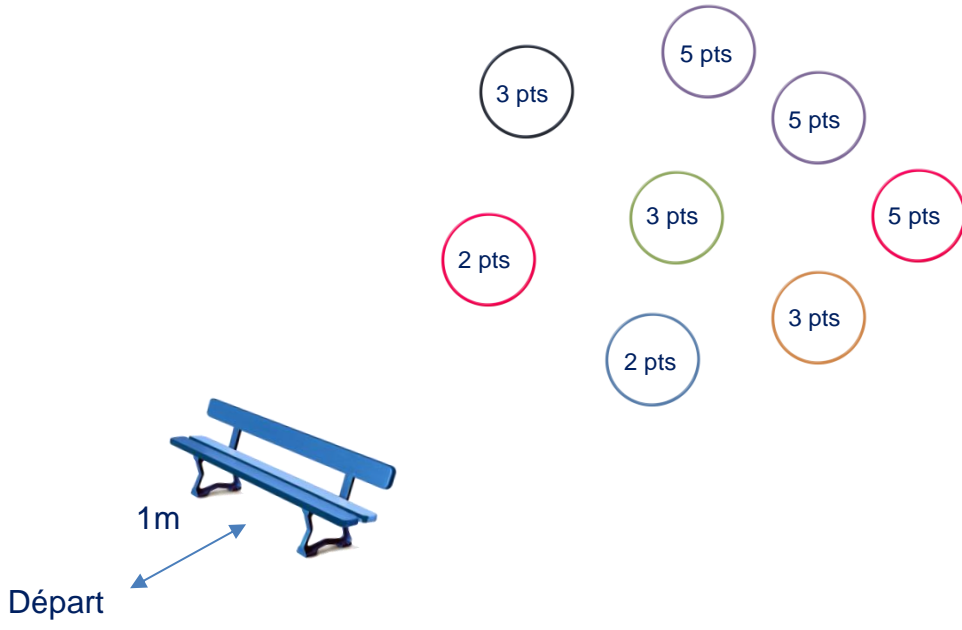
ACTIVITÉ 3

Objectif spécifique

Lancer précis d'anneaux en coup droit.

Dispositif

Cerceaux, anneaux.
Déterminer la zone de lancer par un banc.



Consigne

Lancer 3 anneaux dans les cerceaux (chaque cerceau équivaut à x points en fonction de la distance.
3 essais par joueur (3 fois – 3 anneaux).

Critère de réussite

A chaque essai, augmenter son nombre de points.

LANCER

ACTIVITÉ 4

Objectif spécifique

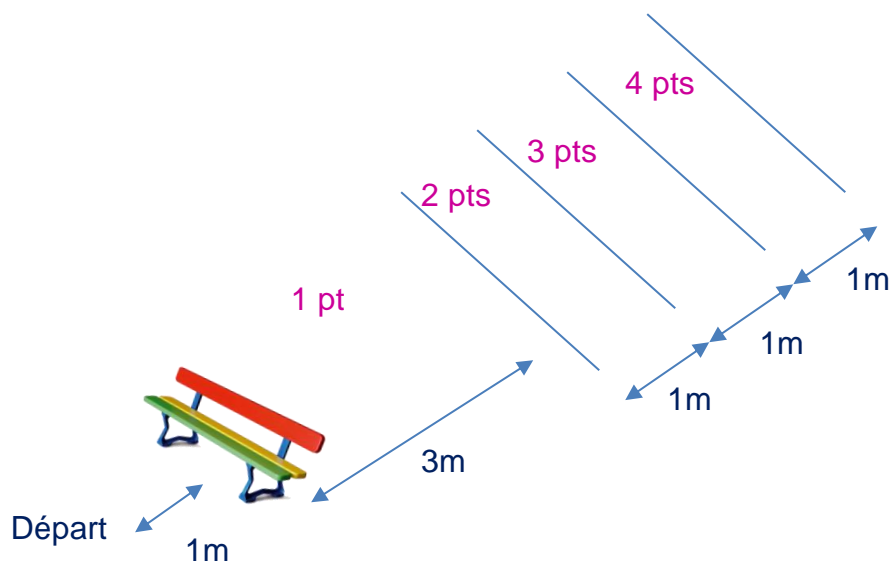
Lancer loin à deux mains (au niveau du ventre, jambes fléchies).

Dispositif

Diverses zones à x points.

3 médecine-balls ou 3 gros ballons lourds.

Déterminer la zone de lancer par un banc.



Consigne

Lancer les 3 ballons le plus loin possible.

3 essais (3 fois 3 ballons)

Réussite

Marquer un maximum de points.

LANCER

ACTIVITÉ 5

Objectif spécifique

Lancer loin à bras cassé (ballon, vortex).

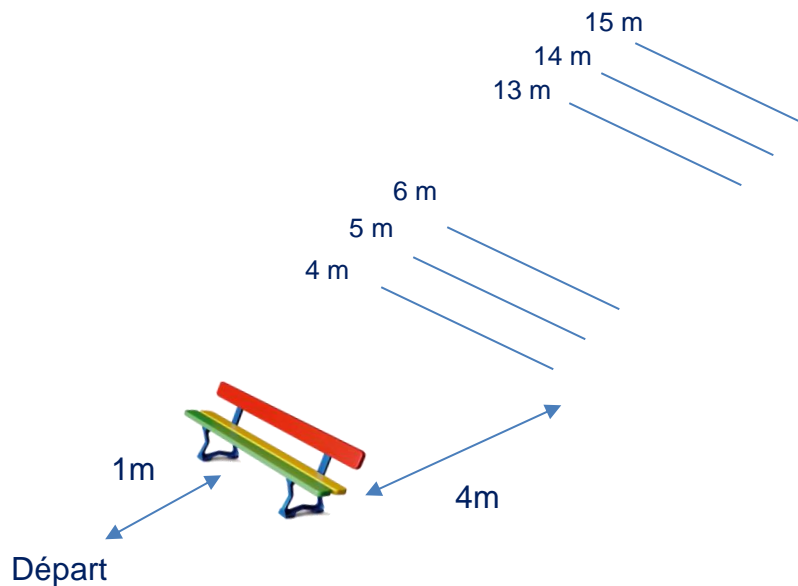
Dispositif

Cerceaux, anneaux.

Déterminer la zone de lancer par un banc.

3 objets par lanceur.

Chaque élève a une marque au sol (1 lanceur/1 observateur). L'observateur pose la marque à l'emplacement de la réception.



Consigne

Lancer les 3 objets le plus loin possible.

Faire 3 essais (3 fois, 3 lancers).

Critère de réussite

Au 2^{ème} essai, augmenter ses distances de réception.

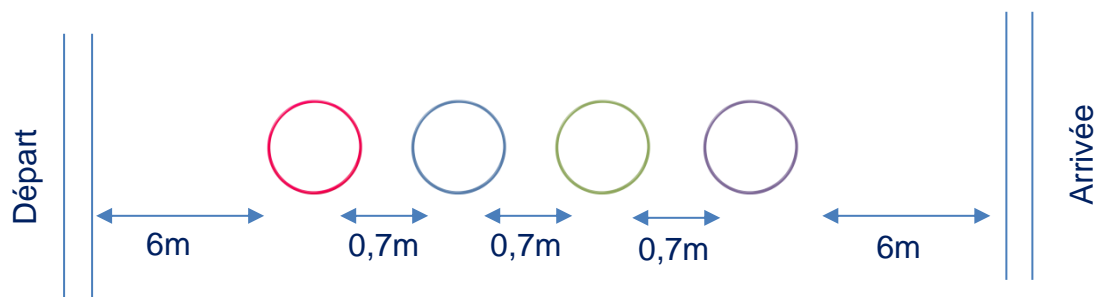
ACTIVITÉ 1

Objectif spécifique

Enchaîner cloche-pied.
Enchaîner des foulées bondissantes.

Dispositif

1 zone de départ.
4 cerceaux (tracer au sol)



Proposer plusieurs parcours (augmenter l'écart entre les cerceaux).

Consigne

Enchaîner cloche-pied.
Exemple : Droite, droite, gauche, gauche.
Puis enchaîner des foulées bondissantes.

Critère de réussite

Enchaîner au moins 3 sauts.

SAUTER

ACTIVITÉ 2

Objectif spécifique

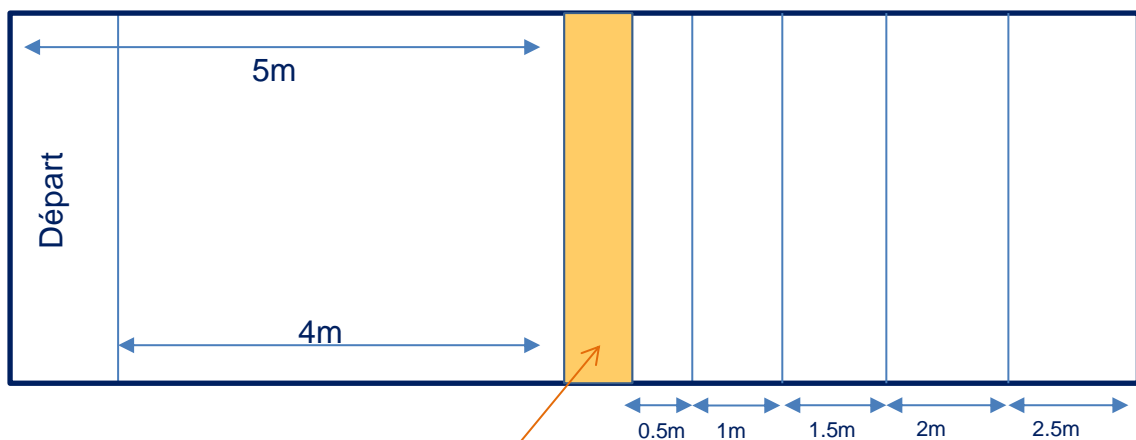
Réaliser le bond le plus loin possible sans mordre la planche et poursuivre la course.

Trouver son pied d'appel.

Dispositif

1 zone de départ.

1 zone d'appel.



Zone d'appel

Consigne

Enchaîner une course d'élan, trouver son pied d'appel pour aller le plus loin possible, continuer sa course.

Critère de réussite

Courir et enchaîner son saut sans marquer d'arrêt.

SAUTER

ACTIVITÉ 3

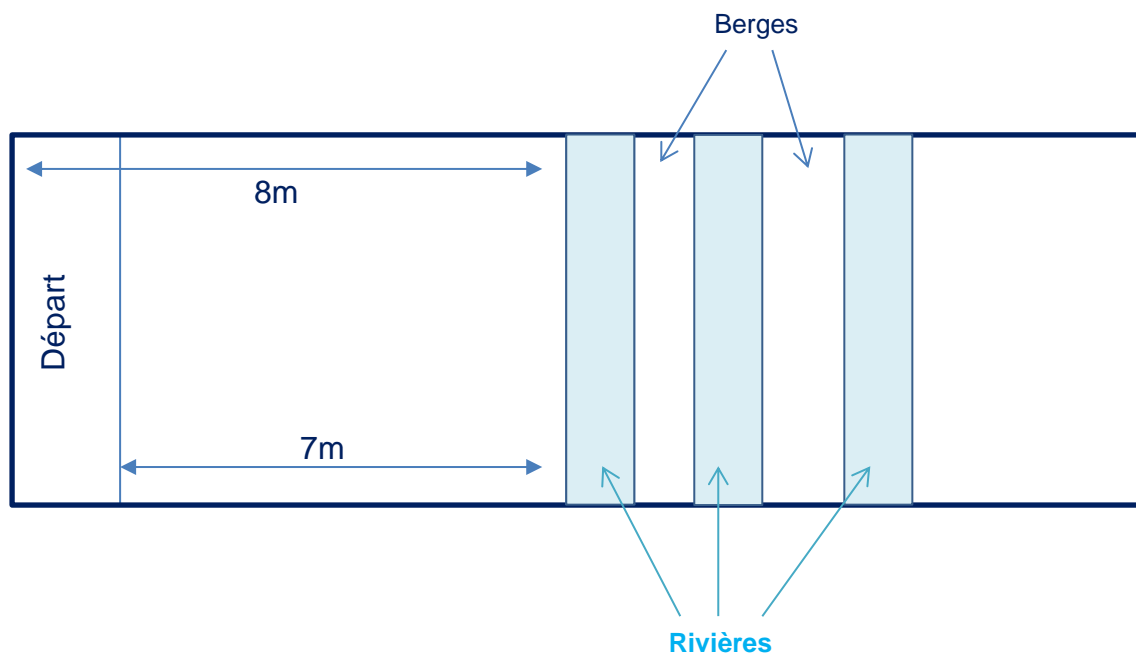
Objectif spécifique

Réaliser des enchaînements à cloche-pied.

Dispositif

1 zone de départ.

3 zones « rivière » (un espacement de 1m, 1,20m, 1,50m)



Consigne

Sauter à cloche-pied par-dessus la rivière en regardant loin devant.

Critère de réussite

Se réceptionner sur la berge et continuer sa course.

ACTIVITÉ 4

Objectif spécifique

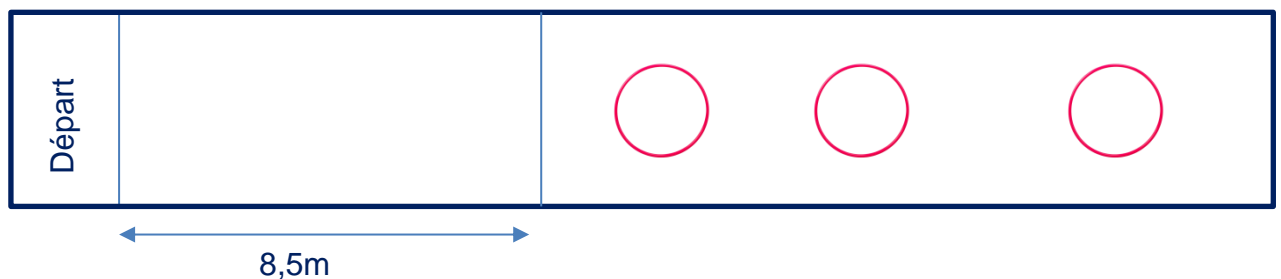
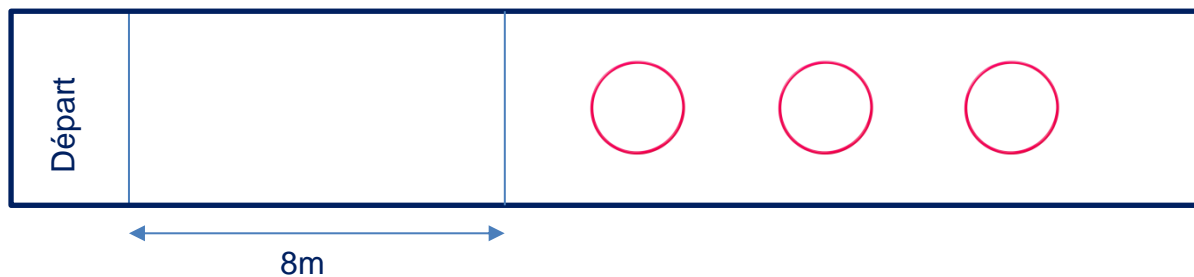
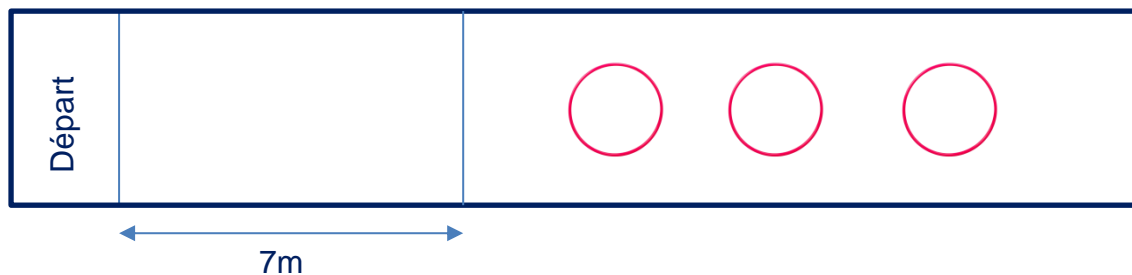
Effectuer un multi-bond et continuer sa course.

Dispositif

1 zone de départ.

3 cerceaux (tracer au sol)

- 1^{ère} zone : Cerceaux espacés de 1,20m
- 2^{ème} zone : Cerceaux espacés de 1,70m
- 3^{ème} zone : Cerceaux espacés de 2m



Consigne

Enchaîner course d'élan et foulées bondissantes.

Critère de réussite

Pour changer de parcours, réussir les 3 bonds.

SAUTER

ACTIVITÉ 5

Objectif spécifique

Effectuer cloche-pied, foulées bondissantes avec réception.

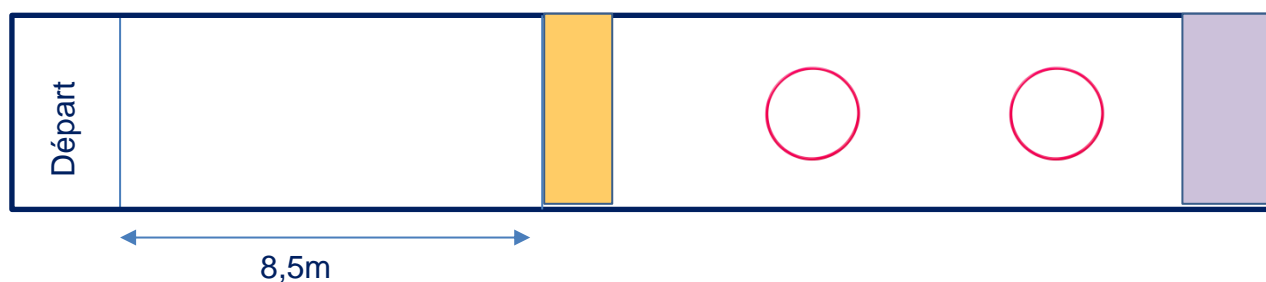
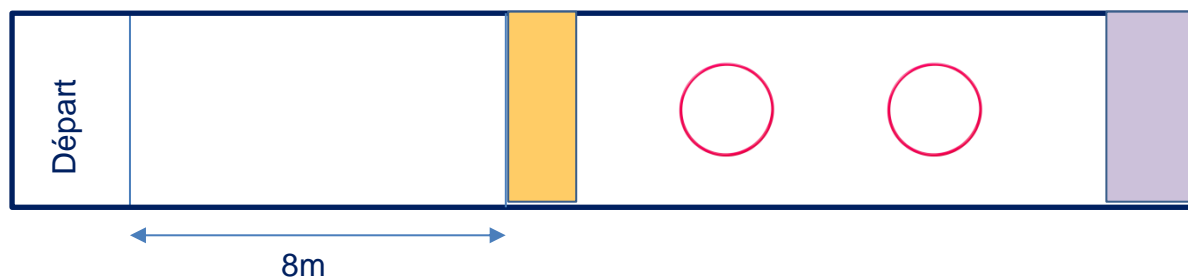
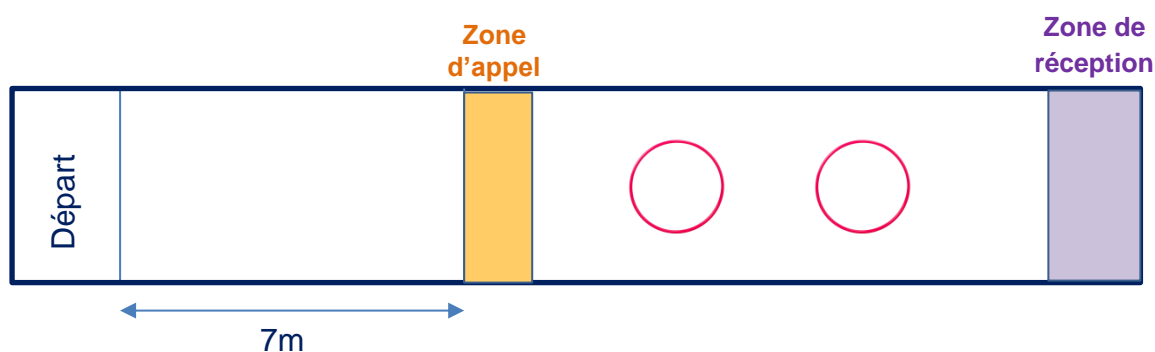
Dispositif

1 zone de départ.

1 zone d'appel et 1 zone de réception (bac à sable ou tapis)

2 cerceaux :

- 1^{ère} zone : Cerceaux espacés de 1,20m
- 2^{ème} zone : Cerceaux espacés de 1,70m
- 3^{ème} zone : Cerceaux espacés de 2m



Consigne

Enchaîner une course d'élan, trouver son pied d'appel, enchaîner cloche-pied, foulée bondissante et réception pieds joints.

Critère de réussite

Enchaîner sans marquer d'arrêt : la course, l'appel, le cloche-pied, la foulée bondissante et la réception.

ACTIVITÉ 1

Objectif spécifique

Réagir vite au signal.

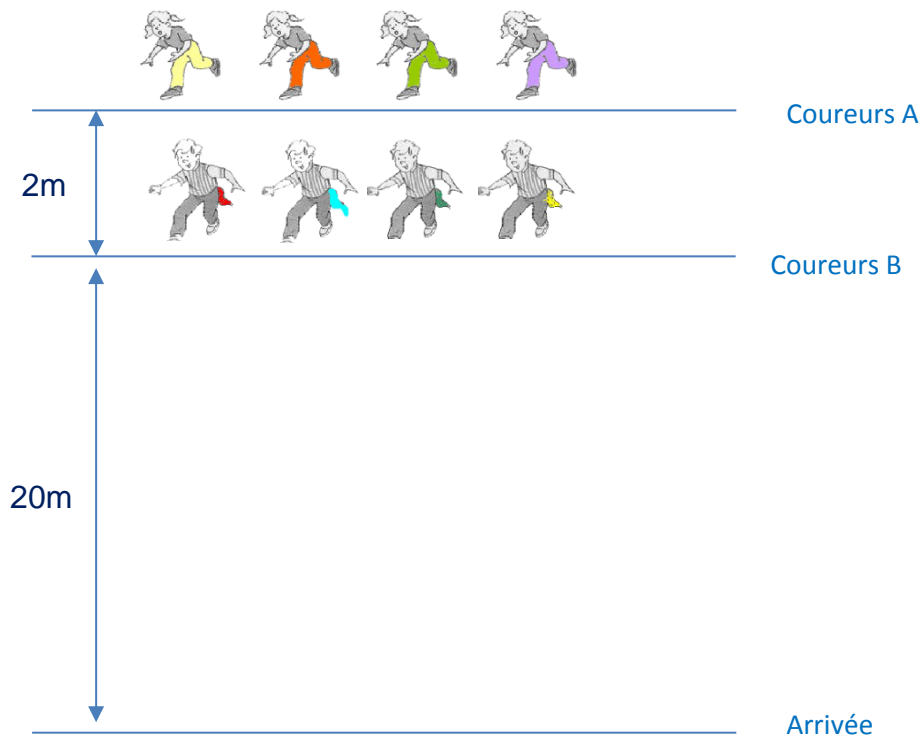
Dispositif

2 zones de départ.

1 zone d'arrivée.

1 sifflet, des foulards.

2 groupes de coureurs (A et B)



Consigne

Partir au signal. (varier les signaux visuels et auditifs)

Prendre le foulard des coureurs B

Critère de réussite

Pour le A, attraper le foulard.

Pour le B, garder son foulard jusqu'à la ligne.

ACTIVITÉ 2

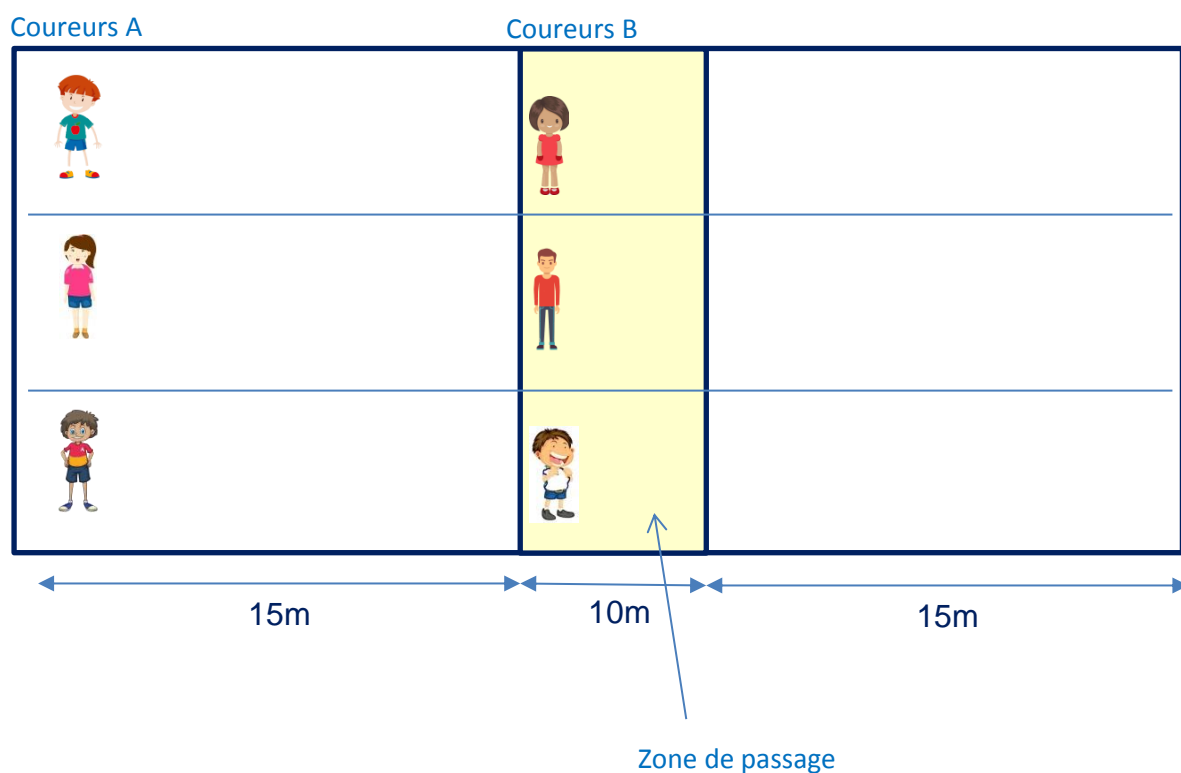
Objectif spécifique

Courir en relais.

Dispositif

1 terrain de hand (divisé en 2 x 20 m)

1 témoin, 1 sifflet



Consigne

Partir au signal.

Ne pas faire tomber le témoin.

Critère de réussite

Coureur A : Courir avec le témoin dans la main et le transmettre sans le faire tomber.

Coureur B : Courir en regardant devant, tout en tendant les bras pour recevoir le témoin en courant.

ACTIVITÉ 3

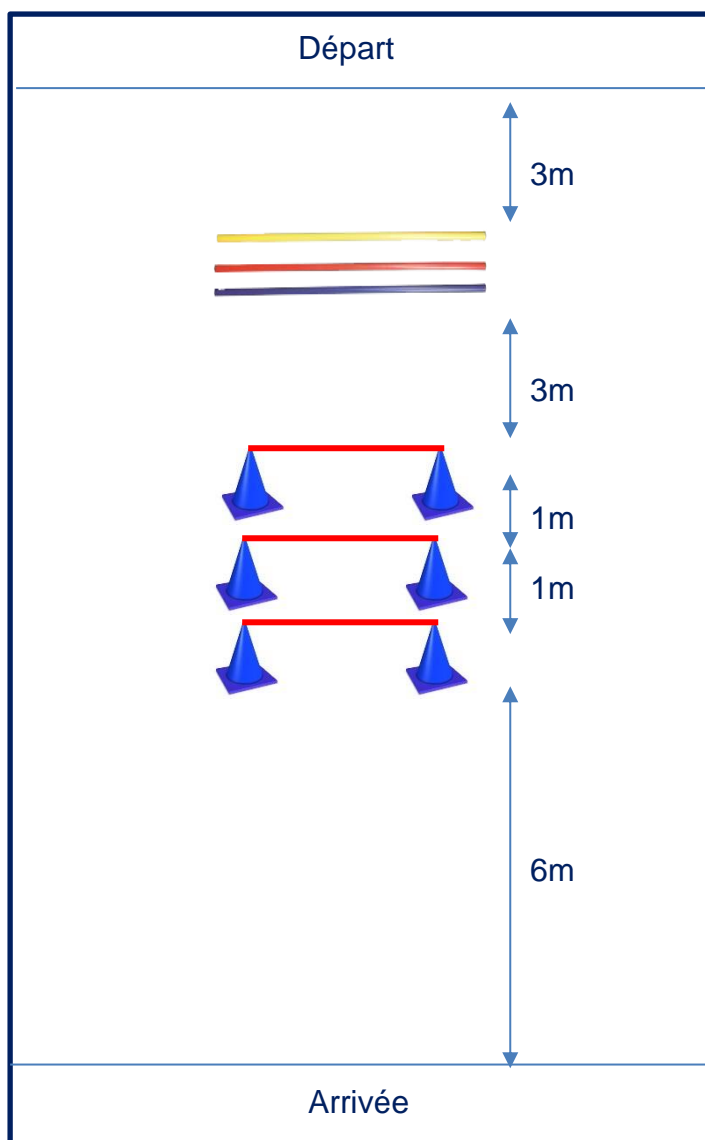
Objectif spécifique

Prendre un départ rapide et courir vite en franchissant des obstacles.

Dispositif

1 demi-terrain de hand.

1 franchissement de « rivières ».



Consigne

Courir le plus vite possible en franchissant les obstacles.

Critère de réussite

Franchir la ligne d'arrivée sans faire tomber les obstacles.

Améliorer son temps.

ACTIVITÉ 4

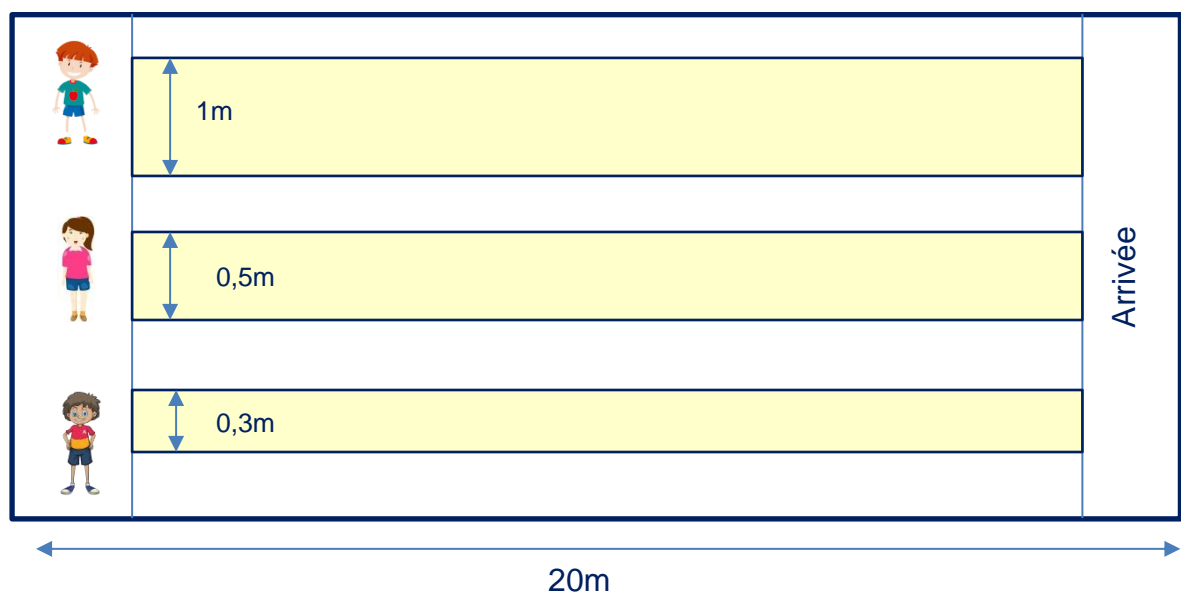
Objectif spécifique

Courir le plus vite possible

Dispositif

1 terrain de 20m.

1 sifflet, 1 chronomètre



Consigne

Partir au signal.

Courir vite en regardant loin devant tout en restant dans son couloir.

Franchir la ligne d'arrivée le plus vite possible.

Critère de réussite

Rester sur sa trajectoire

ACTIVITÉ 5

Objectif spécifique

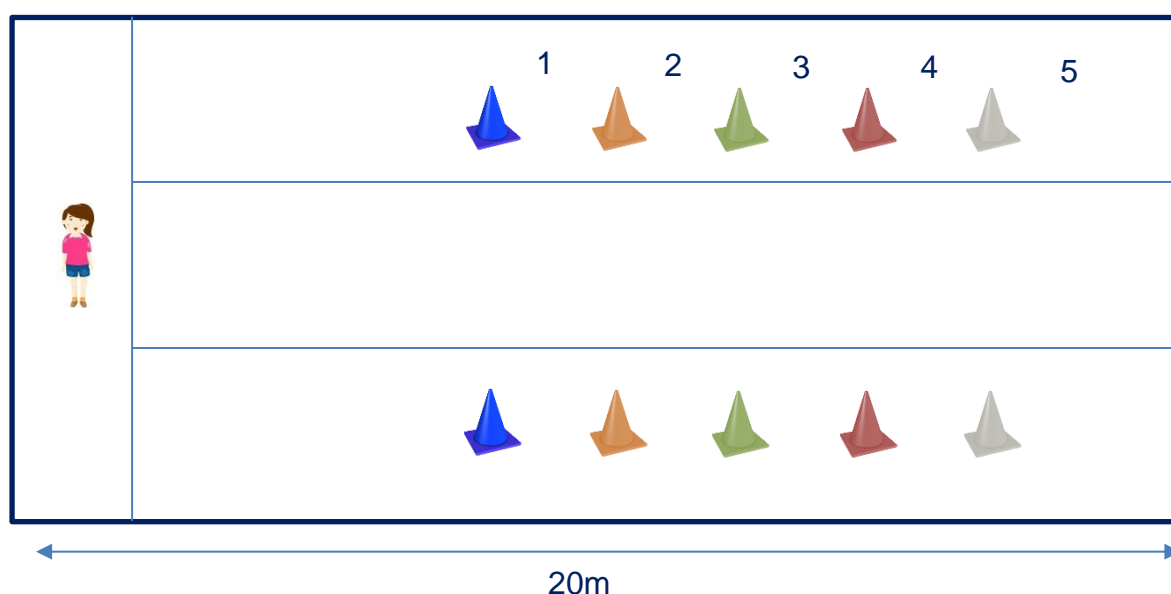
Courir le plus vite possible pendant 7 secondes.

Dispositif

1 terrain de 20m.

1 sifflet, 1 chronomètre

Des plots



Consigne

Partir au signal.

Courir droit et le plus vite possible sur 7 secondes.

Critère de réussite

A chaque passage, dépasser un nouveau plot.

ACTIVITÉ 6

Objectif spécifique

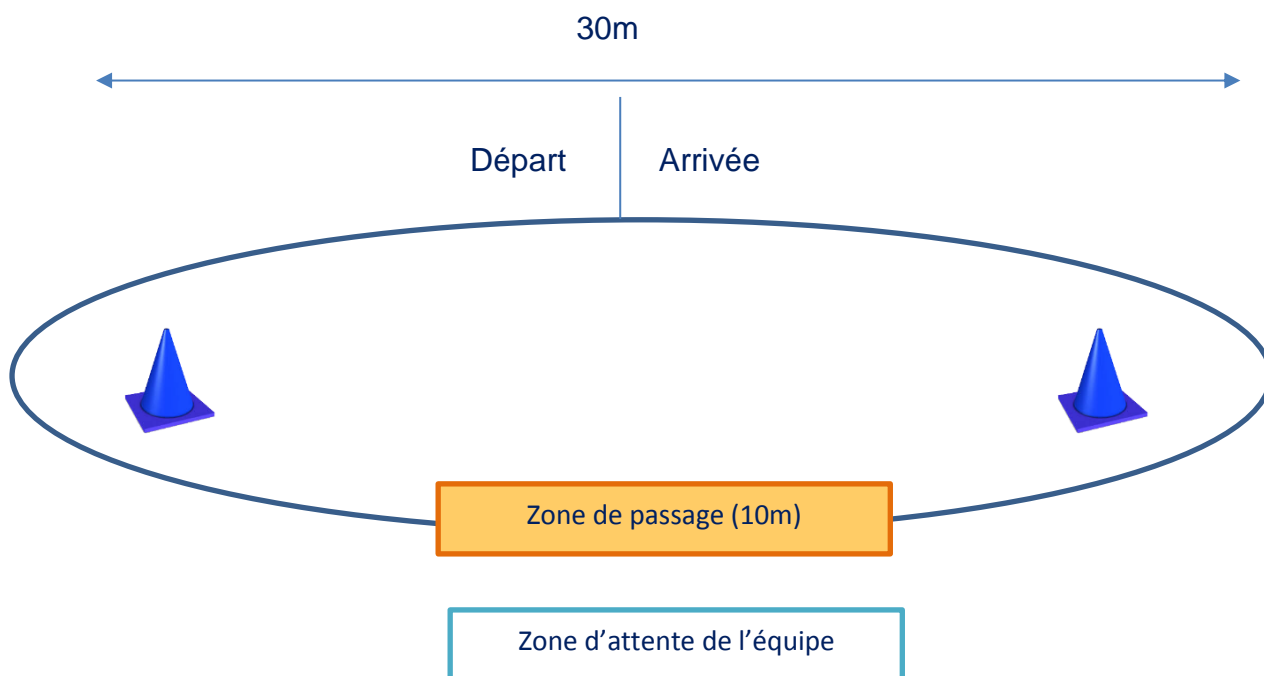
Courir et réceptionner un témoin sans le faire tomber.

Dispositif

1 terrain de 30m (faire un aller/retour)

1 sifflet, 1 témoin

Des plots



Consigne

Courir vite.

Donner le témoin en courant dans la zone de passage.

Partir en courant doucement à l'approche du coureur précédent, regarder devant et prendre le témoin dans la zone de passage.

Changer le témoin de main pour le redonner.

Critère de réussite

Les passages se font dans la zone de passage, en courant.