

# Athlétisme

## Mon livret d'athlétisme



## Cycle 3

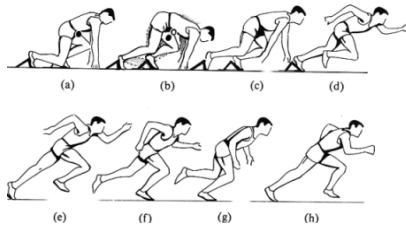
# Athlétisme



## Mes compétences en course de vitesse

### Cycle 3

# Mes progrès au cours des séances de course de vitesse



Actions visées	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3 (Compétences attendues fin cycle 3)
<b>Créer de la vitesse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Départ accroupi avec une position incorrecte</li> <li>. Peu de poussée sur les jambes</li> <li>. Rôle des bras inexistant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Position correcte</li> <li>. Poussée sur les jambes</li> <li>. Rôle des bras encore peu important</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>J'ai une position de départ correcte</b></li> <li>. <b>J'ai une réaction explosive</b></li> <li>. <b>Je pousse sur les jambes</b></li> <li>. <b>Je lance le bras en avant et en haut</b></li> <li>. <b>Je me redresse progressivement sur les 5 premiers appuis</b></li> </ul>
	Date	Date	Date
<b>Equilibrer l'attitude de course</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. La tête bouge nettement</li> <li>. Le corps est penché en avant</li> <li>. La course est en zigzag</li> <li>. Les bras ne sont pas dans l'axe : tendus, désordonnés, en bas</li> <li>. Les foulées sont sans rythme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. La tête est plus ou moins fixée</li> <li>. Le corps est encore penché vers l'avant</li> <li>. La course est rectiligne</li> <li>. Les bras sont dans l'axe</li> <li>. Les foulées sont trop longues ou trop courtes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>Ma tête est fixée, le regard est à l'horizontal</b></li> <li>. <b>Mon buste est droit, le bassin est fixe par rapport au tronc</b></li> <li>. <b>Je coordonne l'action bras/jambes</b></li> <li>. <b>Mes bras sont dans l'axe de mon corps et les coudes sont tirés en arrière</b></li> <li>. <b>Mes foulées sont longues et rapides</b></li> </ul>
	Date	Date	Date
<b>Maintenir la vitesse de course</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. La vitesse n'est pas constante</li> <li>. La vitesse n'est pas maintenue jusqu'au franchissement de la ligne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. La vitesse est construite sans rupture</li> <li>. La vitesse n'est pas maintenue jusqu'au franchissement de la ligne d'arrivée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>Mon accélération est progressive</b></li> <li>. <b>Ma vitesse est constante</b></li> <li>. <b>Ma vitesse est maintenue jusqu'au franchissement de la ligne d'arrivée</b></li> </ul>
	Date	Date	Date

# Mes compétences de course de vitesse

## Je crée de la vitesse



- . par une position de départ correcte
- . par une réaction explosive
- . par une poussée sur les jambes
- . en lançant mes bras en avant et en haut
- . en me redressant progressivement sur les 5 premiers appuis

## J'équilibre l'attitude de ma course :



- . en fixant ma tête, le regard à l'horizontal
- . avec le buste droit, le bassin fixe par rapport au tronc
- . avec mes bras et mes jambes bien coordonnés
- . avec mes bras dans l'axe, les coudes tirés en arrière
- . avec des foulées longues et rapides

## Je maintiens ma vitesse de course



- . par une accélération est progressive
- . par une vitesse constante et maintenue jusqu'au franchissement de la ligne d'arrivée



Je colorie le maillot de l'athlète si la compétence est acquise en fin de cycle 3

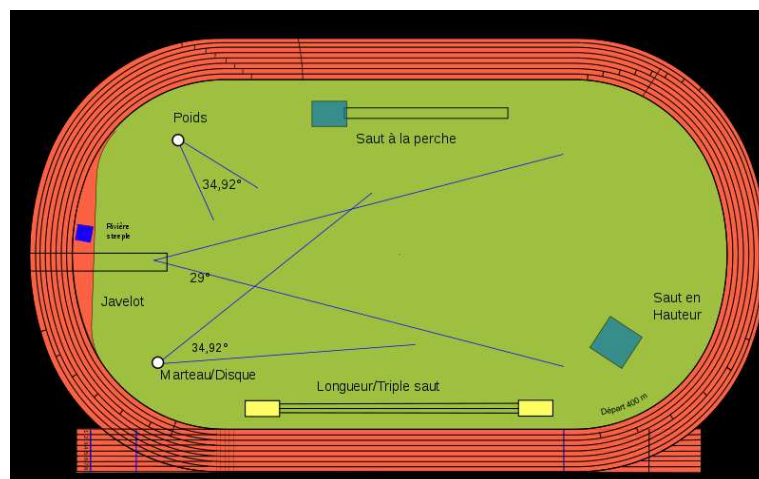
# Mes performances de course de vitesse

Course de vitesse	Temps réalisé la 1 <sup>ère</sup> fois	Temps réalisé la 2 <sup>ème</sup> fois	Temps réalisé la 3 <sup>ème</sup> fois	Temps réalisé la 4 <sup>ème</sup> fois	Temps en compétition ou à la fin de toutes les séances
Date					
Temps réalisé sur 50 m	_____s	_____s	_____s	_____s	_____s
Points (Voir la table de cotation)					



## Table de cotation

Course de vitesse	Cotation	50m CM2	
	points	Garçons	Filles
	1	10,2s et +	10,8s et +
	2	9,8s/10,1s	10,3s/10,7s
	3	9,3s/9,7s	9,7s/10,2s
	4	9,2s/8,6s	9,3s/9,6s
	5	8,5s et -	9,2s et -



# Athlétisme

## Mes compétences en endurance



Cycle 3

## Mes compétences en endurance

Mon objectif	Je suis capable ...	Date
<b>Courir de plus en plus longtemps à une vitesse constante... puis de plus en plus vite</b>	1/ de courir pendant 2 minutes sans m'arrêter	
	2/ de courir pendant 3 minutes sans m'arrêter	
	3/ de courir pendant 4 minutes sans m'arrêter	
	<b>4/ de courir 1 minute par année d'âge (minima d'endurance)</b>	
	5/ courir une minute par année d'âge + 2 minutes	
	6/ courir une minute par année d'âge + 4 minutes	
	7/ augmenter la distance parcourue* *(une minute par année d'âge + 4 minutes) de : <b>100 m 200 m 300 m 400 m 500 m</b>	

Allure Au 100 m	Distances en mètres parcourues en														
Secondes	2mn	3mn	4mn	5mn	6mn	7mn	8mn	9mn	10mn	11mn	12mn	13mn	14mn	15mn	Vitesse km/h
52s	230	345	460	575	690	805	920	1035	1150	1265	1380	1495	1610	1725	6,9
50s	240	360	480	600	720	840	960	1080	1200	1320	1440	1560	1680	1800	7,2
48s	250	375	500	625	750	875	100	1125	1250	1375	1500	1625	1750	1875	7,5
46ss	260	390	520	650	780	910	1040	1170	1300	1430	1560	1690	1820	1950	7,8
44s	272	408	544	680	816	952	1088	1224	1360	1496	1632	1768	1904	2040	8,16
42s	286	429	572	715	858	1001	1144	1287	1430	1573	1716	1859	2002	2145	8,58
40s	300	450	600	750	900	1050	1200	1350	1500	1650	1800	1950	2100	2250	9
38s	316	474	632	790	948	1106	1264	1422	1580	1738	1896	2054	2212	2370	9,48
36s	334	501	668	835	1002	1169	1336	1503	1670	1837	2004	2171	2338	2505	10,02
34s	352	528	704	880	1056	1232	1408	1584	1760	1936	2112	2288	2464	2640	10,56
32s	376	564	752	940	1128	1316	1504	1692	1880	2068	2256	2444	2632	2820	11,28
30s	400	600	800	1000	1200	1400	1600	1800	2000	2200	2400	2600	2800	3000	12

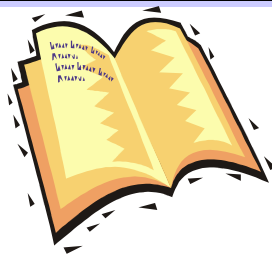
## Mes performances en endurance

### J'évalue mes performances (Minima de 15 séances)

	Séance_	Séance_	Séance_	Séance_	Séance_	Séance_	Séance_
<b>Temps d'endurance</b>							
<b>Distance parcourue</b>							
<b>Allure au 100 m</b>							
<b>Vitesse en km/h</b>							
<b>Prise du pouls en 15s (x4)</b>	<b>Pouls moyen au repos (70 à 80 pulsations/minutes)</b>						
<b>A/ Pulsation au repos</b>							
<b>B/après la course</b>							
<b>C/ 5 minutes après la course</b>							



# Mon contrat d'endurance



Distance parcourue en mètres								
8mn	9mn	10mn	11mn	12mn	13mn	14mn	15mn	Vitesse en km/h
920	1035	1150	1265	1380	1495	1610	1725	6,9
960	1080	1200	1320	1440	1560	1680	1800	7,2
1000	1125	1250	1375	1500	1625	1750	1875	7,5
1040	1170	1300	1430	1560	1690	1820	1950	7,8
1088	1224	1360	1496	1632	1768	1904	2040	8,16
1144	1287	1430	1573	1716	1859	2002	2145	8,58
1200	1350	1500	1650	1800	1950	2100	2250	9
1264	1422	1580	1738	1896	2054	2212	2370	9,48
1336	1503	1670	1837	2004	2171	2338	2505	10,02
1408	1584	1760	1936	2112	2288	2464	2640	10,56
1504	1692	1880	2068	2256	2444	2632	2820	11,28
1600	1800	2000	2200	2400	2600	2800	3000	12

10mn	12mn	Vitesse en km/h
<p><b>Ma distance choisie en 10 mn dans le tableau</b></p> <p>↓</p> <p>-----</p>	<p><b>La distance correspondante en 12 mn dans le tableau</b></p> <p>↓</p> <p>-----</p>	
	<p><b>Ma distance réalisée</b></p> <p>↓</p> <p>-----</p>	



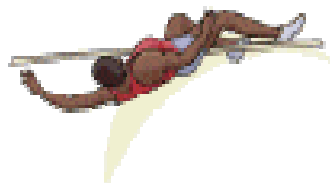
# Athlétisme

## Mes compétences en saut en hauteur



Cycle 3

# Mes progrès au cours des séances de saut en hauteur

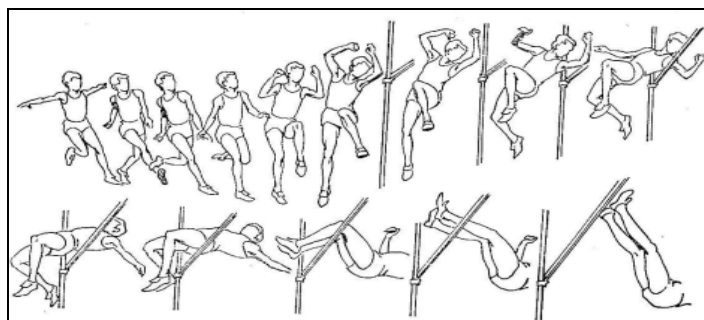


Actions visées	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3 (compétences attendues en fin de cycle 3)
<b>Course d'élan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Ma course d'élan est peu efficace et non accélérée.</li> <li>. Je piétine encore pour trouver le pied d'appel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Ma course d'élan est accélérée.</li> <li>. Je ralentis avant le saut.</li> <li>. Mon pied est dans la zone d'appel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>Ma course d'élan est adaptée au saut (ciseaux, fosbury, ventral)</b></li> <li>. <b>Ma course d'élan est accélérée</b></li> <li>. <b>Mon pied est dans la zone d'appel</b></li> <li>. <b>J'ajuste mes marques en fonction du saut précédent</b></li> </ul>
	Date	Date	Date
<b>Impulsion Prise d'appel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Mon pied d'appel est hors de la zone d'appel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Mon pied est dans la zone d'appel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>Mon pied est dans la zone d'appel.</b></li> <li>. <b>J'ajuste mes marques en fonction du saut précédent.</b></li> </ul>
	Date		
<b>Élévation Suspension</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. L'élévation est peu importante.</li> <li>. Le temps de suspension est pratiquement inexistant.</li> <li>. La coordination des actions dans le franchissement est difficile.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. L'élévation devient verticale.</li> <li>. Il y a un léger temps de suspension.</li> <li>. Il y a une coordination des actions dans le franchissement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>Je m'élève verticalement avec une réelle montée du genou de la jambe libre.</b></li> <li>. <b>Il y a un réel temps de suspension.</b></li> <li>. <b>Je coordonne efficacement mes actions dans le franchissement de la barre.</b></li> </ul>
	Date	Date	Date

# Mes progrès en Fosbury (CM2)



Niveaux de difficulté	Actions visées	Date
<b>Niveau 1</b>	Je me laisse tomber en arrière sur un gros tapis de mousse	
	A partir d'un matériel surélevé (ex.: plinth), je me laisse tomber en arrière «à plat dos» sur un gros tapis de mousse	
	Je saute en arrière sans élan sur un gros tapis de mousse	
	Je saute en arrière sans élan avec franchissement d'un cerceau positionné à la hauteur des genoux	
	Après une course d'élan, je retombe sur le tapis de mousse en position dorsale avec une prise d'appel à 2 pieds	
	Après une course d'élan, je retombe sur le tapis de mousse en position dorsale avec une prise d'appel à 1 pied	
	Je connais mon pied d'appel	
	J'effectue une impulsion verticale avec le genou libre levé	
	Je réalise une course d'élan de 3 pas avec arrivée sur mon pied d'appel	
<b>Niveau 2</b>	Je réalise une course d'élan de 5 pas avec arrivée sur mon pied d'appel	
	Je place mon bassin lors du franchissement au-dessus de mes épaules	
	Ma réception sur le tapis est « à plat dos » (ni cambré, ni assis)	
<b>Niveau 3</b>	<b>Je prends mes marques pour ma course d'élan</b>	
	<b>Je fais une course d'élan en courbe sur les 3 derniers appuis</b>	
	<b>Mon pied d'appel est dans la zone d'appel à une distance optimale (50 à 80 cm du sautoir en fonction de ma taille)</b>	
	<b>J'ai une élévation efficace (montée du genou, montée de la tête)</b>	
	<b>Je franchis la barre (ou l'élastique) avec le bassin au-dessus des épaules et un relevé de jambes</b>	



# Mes compétences de saut en hauteur

1/ Mes actions pour sauter (course d'élan, prise d'appel, élévation, suspension, franchissement) sont liées (enchaînées) et fluides (non heurtées).



2/ Je prends mes marques.



3/Ma course d'élan\* est accélérée,  
mon pied est dans la zone d'appel,  
je m'élève verticalement  
avec une réelle montée du genou de la jambe libre,  
j'ai un réel temps de suspension,  
la coordination de mes actions est efficace dans le franchissement de la barre  
(ou de l'élastique).

\* La forme de ma course d'élan est adaptée au saut : .Saut en ciseaux ou ventral = course latérale

. Fosbury = course en courbes sur les 3 derniers appuis.



4/ Je réajuste mes marques (si besoin) en fonction du saut précédent.



*Je colorie le maillot de l'athlète si la compétence est acquise en fin de cycle 3*

# Mes performances de saut en hauteur

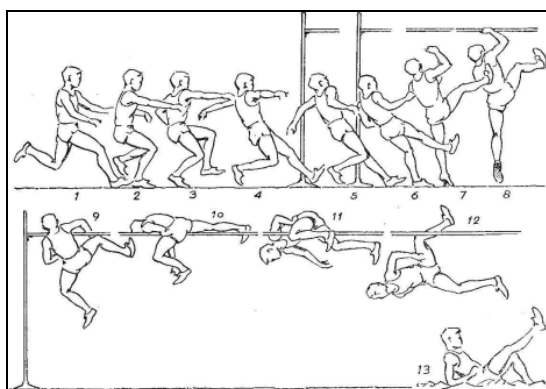
<b>Saut en hauteur</b>	<b>1<sup>ère</sup> séance</b>	<b>Essai n°1</b> _____m	<b>Essai n°2</b> _____m	<b>Essai n°3</b> _____m	<b>Essai n°4</b> _____m
	<b>date :</b>				
	<b>Points</b>				
	<b>2<sup>ème</sup> séance</b>	<b>Essai n°1</b> _____m	<b>Essai n°2</b> _____m	<b>Essai n°3</b> _____m	<b>Essai n°4</b> _____m
	<b>date :</b>				
	<b>Points</b>				
	<b>3<sup>ème</sup> séance</b>	<b>Essai n°1</b> _____m	<b>Essai n°2</b> _____m	<b>Essai n°3</b> _____m	<b>Essai n°4</b> _____m
	<b>date :</b>				
	<b>Points</b>				



## Table de cotation

<b>Saut en hauteur</b>	<b>Cotation</b>	<b>CM2</b>	
		<b>Garçons</b>	<b>Filles</b>
	<b>1</b>	0,70m et -	0,60m et -
	<b>2</b>	0,70/0,80m	0,60/0,70m
	<b>3</b>	0,80/0,90m	0,70/0,80m
	<b>4</b>	0,90/1m10	0,80/1m
	<b>5</b>	1m10 et +	1m et +

## Saut en « ventral » :



# Athlétisme

## Mes compétences en saut en longueur



### Cycle 3

# Mes progrès au cours de séances de saut en longueur



Actions visées	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3 (compétences attendues en fin de cycle 3)
<b>Course d'élan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. La course n'est pas rectiligne</li> <li>. Je ne prends pas de marques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. La course d'élan est rectiligne</li> <li>. Je prends mes marques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>La course d'élan est rectiligne et accélérée</b></li> <li>. <b>Je prends mes marques</b></li> </ul>
	Date	Date	Date
<b>Impulsion Prise d'appel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Le pied d'appel est hors de la zone d'appel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Le pied est dans la zone d'appel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>Le pied est dans la zone d'appel</b></li> <li>. <b>J'ajuste mes marques en fonction du saut précédent</b></li> </ul>
	Date	Date	Date
<b>Elévation Suspension Réception</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Mon saut est rasant, mon corps est debout, je me sers peu de mes bras</li> <li>. Il n'y a pas de ramené de jambes</li> <li>. Ma réception entraîne une chute arrière (fesses, mains)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Mon saut prend de l'amplitude, j'utilise mes bras</li> <li>. Il y a une extension</li> <li>. Mes pieds sont devant lors de la réception</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>Le saut est ample, j'utilise mes bras</b></li> <li>. <b>Le temps d'extension est long</b></li> <li>. <b>J'amène mes talons loin devant</b></li> </ul>
	Date	Date	Date



## Mes compétences en saut en longueur

1/ Mes actions pour sauter  
(course d'élan, prise d'appel, élévation, suspension, réception)  
sont liées (enchaînées) et fluides (non heurtées).



2/ Je prends mes marques



3/ Je réalise une course d'élan rectiligne et accélérée,  
mon pied est dans la zone d'appel,  
mon saut est ample, j'utilise mes bras,  
mon temps d'extension est long,  
mon ramené des talons est loin devant.



4/ Je réajuste mes marques (si besoin),  
en fonction du saut précédent.



*Je colorie le maillot de l'athlète si la compétence est acquise en fin de cycle 3*



## Mes performances en saut en longueur

<b>Saut en longueur</b>	<b>1<sup>ère</sup> séance date :</b>	<b>Essai n°1</b> _____m	<b>Essai n°2</b> _____m	<b>Essai n°3</b> _____m	<b>Essai n°4</b> _____m
	<b>Points</b>				
	<b>2<sup>ème</sup> séance date :</b>	<b>Essai n°1</b> _____m	<b>Essai n°2</b> _____m	<b>Essai n°3</b> _____m	<b>Essai n°4</b> _____m
	<b>Points</b>				
	<b>3<sup>ème</sup> séance date :</b>	<b>Essai n°1</b> _____m	<b>Essai n°2</b> _____m	<b>Essai n°3</b> _____m	<b>Essai n°4</b> _____m
	<b>Points</b>				



### Table de cotation

<b>Saut en longueur</b>	<b>Cotation</b>	<b>CM2</b>	
		<b>garçons</b>	<b>filles</b>
	<b>1</b>	0/2,20m	0/2m
	<b>2</b>	2,20/2,50m	2/2,20m
	<b>3</b>	2,50/2,80m	2,20/2,60m
	<b>4</b>	2,80/3,20m	2,60/2,90m
	<b>5</b>	3,20m et +	2,90m et +

# Athlétisme

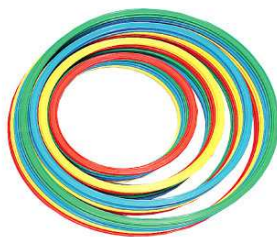


## Mes compétences en lancer

Cycle 3

## Mes progrès au cours des séances de lancer

Actions visées	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
<b>Course d'élan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Absence d'une réelle course d'élan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Couse d'élan non accélérée et adaptée à l'engin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>Je réalise une course ou prise d'élan adapté à l'engin</b></li> <li>. <b>Mon dernier appui est sur la ligne de l'aire de lancer</b></li> <li>. <b>Mes marques sont ajustées en fonction du lancer précédent</b></li> </ul>
	Date	Date	Date
<b>Lancer de fusée, javelot, poids, vortex, anneau, cerceau, balle lestée, etc.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Le mouvement de lancer n'est pas adapté à l'engin</li> <li>. Le lancer est de face</li> <li>. Déséquilibre pendant ou après le lancer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Le bassin et les épaules sont parallèles</li> <li>. L'extension n'est pas assez importante</li> <li>. Le lancer n'est pas encore explosif</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. <b>Mon regard est fixé sur un point éloigné et haut placé</b></li> <li>. <b>Mon bassin est en avance sur les épaules</b></li> <li>. <b>L'extension est complète</b></li> <li>. <b>Mon lancer est explosif</b></li> <li>. <b>Je réalise une trajectoire optimale : Lancer de l'engin vers le haut (45°)</b></li> <li>. <b>Je réussis à lier dans un seul mouvement : Elan, lancer, et accompagnement</b></li> </ul>
	Date	Date	Date



## Mes compétences en lancer fin de cycle 3

1/ Mes actions pour lancer (course d'élan, prise d'appel, lancer) sont liées (enchaînées) et fluides ( non heurtées).



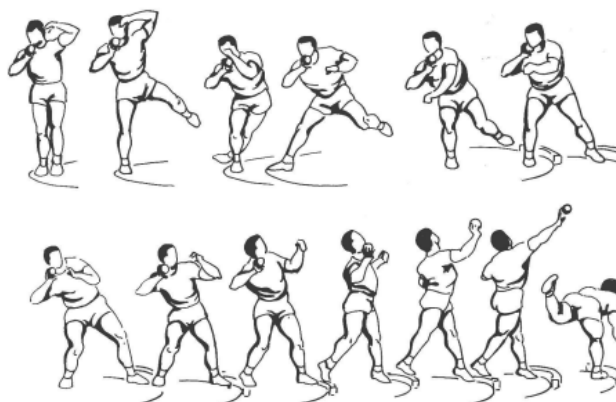
2/ Je prends mes marques.



3/ Ma course ou prise d'élan est adapté à l'engin, mon dernier appui ne dépasse pas la ligne de l'aire de lancer, mon regard est fixé sur un point éloigné et haut placé, mon bassin est en avance sur les épaules, l'extension est complète, le lancer est explosif et je lance l'engin vers le haut (45°).



4/Je sais ajuster mes marques en fonction du lancer précédent.



*Je colorie le maillot de l'athlète si la compétence est acquise en fin de cycle 3*

## Mes performances en lancer

<b>Lancer De</b>  _____	1 <sup>ère</sup> séance date :	Essai n°1 _____m	Essai n°2 _____m	Essai n°3 _____m	Essai n°4 _____m
	Points				
	2 <sup>ème</sup> séance date :	Essai n°1 _____m	Essai n°2 _____m	Essai n°3 _____m	Essai n°4 _____m
	Points				
	3 <sup>ème</sup> séance date :	Essai n°1 _____m	Essai n°2 _____m	Essai n°3 _____m	Essai n°4 _____m
	Points				



Table de cotation

	Cotation	CM2	
	Points	garçons	filles
<b>Lancer de javelot</b>	<b>1</b>	5m et -	4m et -
	<b>2</b>	5/8m	4/6m
	<b>3</b>	8/12m	6/9m
	<b>4</b>	12/15m	9/12m
	<b>5</b>	15m et +	12m et +
	<b>Lancer de fusée</b>	<b>1</b>	5m et -
<b>2</b>		5 à 8m	4 à 7m
<b>3</b>		8 à 11m	7 à 10m
<b>4</b>		11au 15m	10 à 14m
<b>5</b>		15m et +	14m et +
<b>Lancer du poids</b>		<b>1</b>	3,50m et -
	<b>2</b>	3,50/5m	3/4m
	<b>3</b>	5/6m	4/5m
	<b>4</b>	6/7m	5/6m
	<b>5</b>	7m et +	6m et +