

**PROPOSITION D'UNE PROGRESSION DE 10 SEANCES
AVEC ATELIERS SUR LE « COURIR, SAUTER, LANCER »**

Courir vite

**Courir vite
en franchissant
des obstacles**

Courir en relais

**Sauter loin en
multi-bonds**

Sauter haut

**Lancer loin et
précis**

**Courir
longtemps**

LIVRET DE COMPETENCES EPS cycle 3 Enseignant ATHLETISME

Domaine de compétence : Adapter ses déplacements à des environnements ou des contraintes variées

	Courir vite	Courir vite en franchissant des obstacles	Courir en relais	<i>Courir longtemps</i>	Sauter loin en multi-bonds	Lancer loin et précis
Compétences motrices intermédiaires	Créer de la vitesse	Courir sans s'arrêter	Courir vite dans un couloir avec un témoin	<i>Courir sans changer d'allure, sans être essoufflé pendant 7 mn</i>	Courir et sauter par-dessus des obstacles (zones, rivières tracées au sol, mini-haies...)	Lancer par-dessus un obstacle
Compétences motrices intermédiaires	Equilibrer l'attitude de course	Courir au-delà de la rivière ou au-dessus d'obstacles	Assurer les rôles de « donneur » et « receveur » du témoin	<i>Courir sans changer d'allure, sans être essoufflé pendant 9 mn</i>	Effectuer 3 multibonds les plus performants possibles	Lancer loin avec élan
Compétences motrices intermédiaires	Maintenir la vitesse de course	Garder sa vitesse de course et la maintenir durant les franchissements	Maintenir le plus possible la vitesse du témoin	<i>Courir sans changer d'allure, sans être essoufflé entre 10 et 15mn (contrat)</i>	Prendre une course d'élan progressivement accélérée, tenir compte de la zone d'appel pour effectuer les 3 multi-bonds	Lancer loin avec élan des objets différents
Séances concernées (+ temps) pour travailler spécifiquement les compétences	Séance 1 : 30 mn (diagnostique) Séance 2 : 30 mn Séance 8 : 15 mn Séance 9 : 15 mn	Séance 3 : 30 mn (diagnostique) Séance 6 : 15mn Séance 8 : 15 mn Séance 9 : 15 mn	Séance 5 : 30 mn (diagnostique) Séance 6 : 30 mn Séance 7 : 60 mn	Progression spécifique	Séance 2 : 30 mn (diagnostique) Séance 3 : 30 mn Séance 5 : 15mn Séance 8 : 15 mn Séance 9 : 15 mn	Séance 4 : 60 mn (diagnostique) Séance 5 : 15 mn Séance 6 : 15mn Séance 8 : 15 mn Séance 9 : 15 mn
Compétences méthodologiques et sociales intermédiaires	OBSERVATEUR /STARTER/CHRONOMETREUR				OBSERVATEUR /JUGE MESUREUR	
Evaluations diagnostique et sommative (situation de référence : prise de performances)	50 m Table de cotation	40 m (8m départ + 4 haies espace 6 m + 8 m arrivée Hauteur haies maximum 40cm Table de cotation	4 x 40 ou 50m Table de cotation	<i>Course de durée de 9/10 mn</i> Table de cotation	Meilleure performance sur 3 multibonds, puis sur 5multibonds	En fonction de l'objet, lancer le plus loin possible (vortex, balles lestées, sacs de sable) Table de cotation

	MISE EN ŒUVRE, DISPOSITIF PROPOSE					Objectifs corrélés au dispositif <i>(cases avec police en gras = présence de l'enseignant)</i>
	Courir vite	Courir vite en franchissant des obstacles	Sauter loin en multi-bonds	Lancer loin et précis	Courir en relais	
Séance 1	Groupe classe et ateliers évaluation diagnostique (60mn)					Réactiver les compétences construites en amont autour du verbe d'action « courir » Acquérir une autonomie et une méthodologie sur cet atelier
Séance 2	Groupes A et B sur ateliers dédoublés (30mn)		Groupes C et D sur ateliers dédoublés évaluation diagnostique (30mn)			Réactiver et/ou construire les compétences autour du verbe d'action « sauter en multibonds » Acquérir une autonomie et une méthodologie sur cet atelier
	Groupes C et D sur ateliers dédoublés évaluation diagnostique (30mn)		Groupes A et B sur ateliers dédoublés évaluation diagnostique (30mn)			
Séance 3		Groupes A et B sur ateliers dédoublés évaluation diagnostique (30mn)	Groupes C et D sur ateliers dédoublés (30mn)			Réactiver et/ou construire les compétences autour du verbe d'action « courir vite en franchissant des obstacles » Acquérir une autonomie et une méthodologie sur cet atelier
		Groupes C et D sur ateliers dédoublés évaluation diagnostique ((30mn)	Groupes A et B sur ateliers dédoublés (30mn)			
Séance 4				Groupe classe et ateliers évaluation diagnostique (60mn)		Réactiver les compétences construites en amont autour du verbe d'action « lancer loin et précis » Acquérir une autonomie, une attitude sécuritaire et une méthodologie sur cet atelier
Séance 5			Groupe A (15mn)	Groupe B (15mn)	Groupes C et D évaluation diagnostique (30mn)	Réactiver et/ou construire les compétences autour du verbe d'action « courir en relais » Acquérir une autonomie et une méthodologie sur cet atelier
			Groupe B (15mn)	Groupe A (15mn)		
			Groupe C (15mn)	Groupe D (15mn)	Groupes A et B évaluation diagnostique (30mn)	
			Groupe D (15mn)	Groupe C (15mn)		

Séance 6		Groupe A (15mn)		Groupe B (15mn)	Groupes C et D (30mn)		
		Groupe B (15mn)		Groupe A (15mn)			
		Groupe C (15mn)		Groupe D (15mn)	Groupes A et B (30mn)		
		Groupe D (15mn)		Groupe C (15mn)			
Séance 7					Groupe Classe (60mn)	Evaluer les élèves et favoriser l'auto-évaluation au regard de l'autonomie, de l'attitude sécuritaire et de la méthodologie sur les ateliers concernés (évaluation formative et formatrice)	
Séance 8	Groupe A (15mn)	Groupe B (15mn)	Groupe C (15mn)	Groupe D (15mn)			
	Groupe B (15mn)	Groupe A (15mn)	Groupe D (15mn)	Groupe C (15mn)			
	Groupe C (15mn)	Groupe D (15mn)	Groupe A (15mn)	Groupe B (15mn)			
	Groupe D (15mn)	Groupe C (15mn)	Groupe B (15mn)	Groupe A (15mn)			
Séance 9	Groupe A (15mn)	Groupe B (15mn)	Groupe C (15mn)	Groupe D (15mn)			
	Groupe B (15mn)	Groupe A (15mn)	Groupe D (15mn)	Groupe C (15mn)			
	Groupe C (15mn)	Groupe D (15mn)	Groupe A (15mn)	Groupe B (15mn)			
	Groupe D (15mn)	Groupe C (15mn)	Groupe B (15mn)	Groupe A (15mn)			
Séance 10	Evaluation	Evaluation	Evaluation	Evaluation	Evaluation		Evaluer les élèves par rapport à des objectifs de maîtrise (critères de réalisation) et des objectifs compétitifs (tables de cotation)