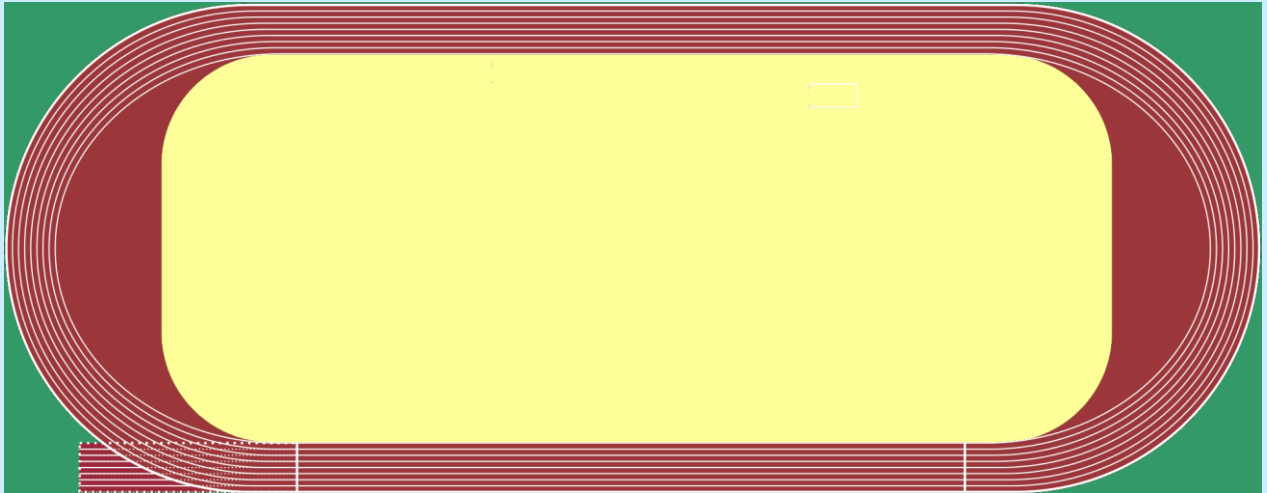


« Dossier Enseignant »

Athlétisme



Livret de compétences EPS
Cycle 3

Produire une performance maximale à une échéance donnée

ITEMS	Cycle 2 APPRENTISSAGES FONDAMENTAUX	Cycle 3 CONSOLIDATION
Compétences travaillées/visées pendant le cycle	<ul style="list-style-type: none"> - Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices ; courir, sauter, lancer. - Utiliser sa main d'adresse et son pied d'appel et construire une adresse gestuelle et corporelle bilatérale. - Mobiliser de façon optimale ses ressources pour produire des efforts à des intensités variables. - Pendant l'action, prendre des repères extérieurs à son corps pour percevoir : espace, temps, durée et effort. - Respecter les règles de sécurité édictées par le professeur. 	<ul style="list-style-type: none"> - Combiner des actions simples : courir-lancer ; courir-sauter - Mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible dans des activités athlétiques variées (courses, sauts, lancers) - Appliquer des principes simples pour améliorer la performance dans des activités athlétiques et/ ou nautiques - Utiliser sa vitesse pour aller plus loin, ou plus haut, - Rester horizontalement et sans appui en équilibre dans l'eau - Pendant la pratique, prendre des repères extérieurs et des repères sur son corps pour contrôler son déplacement et son effort, - Utiliser des outils de mesures simples pour évaluer sa performance - Respecter les règles des activités - Passer par les différents rôles sociaux
Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève	Activités athlétiques aménagées.	Activités athlétiques (courses, sauts, lancers) et natation
Repères de progressivité	Quelle que soit l'activité athlétique, l'enjeu est de confronter l'élève à une performance qu'ils peuvent évaluer. Il doit, tout au long du cycle, en mobilisant toutes ses ressources, agir sur des éléments de sa motricité spontanée pour en améliorer la performance.	Des aménagements sont envisageables pour permettre aux élèves d'exploiter au mieux leurs ressources pour produire une performance maximale, source de plaisir. Privilégier la variété des situations qui permettent d'exploiter différents types de ressources dans un temps d'engagement moteur conséquent. Les retours sur leurs actions permettent aux élèves de progresser.

<p>Courses de vitesse</p> <ul style="list-style-type: none"> - Courir vite sur 40 mètres. - Se propulser plus efficacement au départ. • Prendre un départ rapide et maintenir sa vitesse pendant 10 secondes. 	<p>Courses en durée</p> <ul style="list-style-type: none"> - Améliorer sa foulée (amplitude, action combinée bras/jambes) et contrôler sa respiration pour augmenter sa performance. - Ajuster sa foulée à ses partenaires (courir à plusieurs dans le cadre d'un contrat collectif, prendre des relais...). - Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire. 	<p>Courses de haies</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.
<p>Courses de relais</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se transmettre le témoin dans une zone définie. - 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 le passage du témoin à son équipier. 	<p>Saut en longueur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bondir avec une action des bras dans le sens du saut. - Coordonner course et impulsion en conservant la vitesse. - 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. 	
<p>Saut en hauteur</p> <p>Travailler l'allègement des bras.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Augmenter la tonicité de l'impulsion. - S'élever verticalement après une course d'élan adaptée pour franchir la barre ou l'élastique. 	<p>Lancer</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diversifier les prises d'élan (course droite, pas chassés...). - 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. 	

Course de vitesse

Finalités :

- . Courir vite
- . Courir longtemps
- . Courir en franchissant des obstacles
 - . Sauter loin
 - . Sauter haut
- . Lancer loin/précis différents objets

Programmation

- . **10 à 15 séances par modules d'apprentissage**
- . **1 à 2 séances d'1 heure par semaine**

Situation de référence

(modalités d'évaluation identique tout au long du cycle (évaluations diagnostique, intermédiaire et finale)

- . **Courir le plus vite possible** 30à 40m/CM1, **40m/CM2**
- . Courir longtemps (1mn par année d'âge) (8 à 15mn)
- . Lancer le plus loin possible : Balles lestées/balles de tennis/fusées/poids de 3 kilos
- . Sauter le plus haut possible avec un pied d'appel
- . Sauter le plus loin possible avec un pied d'appel

Outils pour l'enseignant :

[Tables de cotation](#)

[Fiche-classe de situation de référence](#)

Propositions bibliographiques :

- Dossier « Courir/Sauter/lancer » (Michel MAIRESSE/CPC EPS SEVRAN)

- Les fondamentaux de l'athlétisme Gérard GORIOT Edition VIGOT (Bibliothèque 93 CPD EPS)
- Education sportive et athlétisme Robert BOBIN Editions Amphora (Bibliothèque 93 CPD EPS)
- Activités physiques éducatives à l'école élémentaire Robert JOFFRE, Edition VIGOT

Sur le net :

- 1/ www.ac-nantes.fr/ia49/ecole/eps/ressources-pedagogiques/athletisme/athletisme_cycle3.pdf
- 2/ www2.ac-lyon.fr/services/ia42/action/EPS-1erdegre/SiteIA-EPSenhtml/Modules%20cycle%203/Athletisme.pdf

Course de vitesse

Objectifs opérationnels

1/ Créer la vitesse

2/ Equilibrer l'attitude de course

3/ Maintenir la vitesse de course

Compétences mesurables, évaluation des performances :

Table de cotation

Course de vitesse	Cotation	40M CE2		50m CM1		50m CM2	
		Garçons	Filles	Garçons	Filles	Garçons	Filles
	1	8,4s et +	8,8s et +	10,8s et +	11,3s et +	10,2s et +	10,8s et +
	2	8s/8,3s	8,5s/8,7s	10s/10,7s	10,5s/11,2s	9,8s/10,1s	10,3s/10,7s
	3	7,5s/7,9s	8s/8,4s	9,6s/9,9s	9,9s/10,4s	9,3s/9,7s	9,7s/10,2s
	4	7,4s/7,6s	7,6s/7,9s	8,8s/9,5s	9,4s/9,8s	9,2s/8,6s	9,3s/9,6s
	5	7,3s et -	7,5s et -	8,7s et -	9,3s et -	8,5s et -	9,2s et -

Propositions de mises en œuvre

	Actions à mettre en œuvre
1/ Créer la vitesse	<p>Phase d'expérimentation</p> <ul style="list-style-type: none"> . Démarrer debout, (de face, de profil) . Démarrer fléchi, accroupi . Démarrer avec le haut du corps en appui arrière, avec le haut du corps en appui avant . Démarrer avec un positionnement des mains (haut du corps en appui avant, arrière) . Démarrer avec un appui (starting-block, mur...) . Avoir une réaction explosive à des signaux variés <p><u>Compétences attendues en fin de cycle</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Pousser sur les jambes . Tirer sur les bras . Enchaîner départ/mise en action en se relevant progressivement sur les 6 premiers appuis
2/ Equilibrer l'attitude de course	<p>Phase d'expérimentation</p> <ul style="list-style-type: none"> . Courir sans les bras, avec les bras éloignés de l'axe du tronc, avec les bras dans l'alignement du corps, etc Courir en faisant des petits pas, des grands pas, des multi-bonds . Courir sur les pointes de pieds, en déroulant toute la plante du pied . Courir en bougeant la tête, sans bouger la tête
3/ Maintenir la vitesse de course	<ul style="list-style-type: none"> . Courir en montant les genoux à la poitrine, talons aux fesses, avec l'axe du tronc : vers l'avant, vertical, vers l'arrière . Courir sur des surfaces différentes (herbe, goudron, gravier, tartan...) . Accélérer, ralentir, réaccélérer

<p><u>Compétences attendues en fin de cycle</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Garder le regard à l'horizontal, tête fixée . Courir buste droit . Coordonner l'action bras/jambes . Construire la vitesse sans rupture . Construire une accélération progressive . Passer sur un appui en plante de pied . Construire une trajectoire rectiligne . Créer le relâchement par une optimisation de la coordination de l'action bras/jambes . Maintenir la vitesse jusqu'au franchissement de la ligne d'arrivée

Propositions de mises en œuvre (suite)

Ces **compétences** peuvent se construire :

1/ A partir de nombreux jeux collectifs athlétiques, notamment **les jeux de poursuite, de réponse à un signal, d'évitement et d'accélération** (gendarmes et au voleurs, épervier, écureuil, accroche/décroche, baguette, chameau/chamois, etc...), de jeux de relais, de parcours athlétiques.

2/ A partir d'une **expérimentation de la course de vitesse, afin d'en dégager les fondamentaux moteurs**, tout en évitant une entrée techniciste.

Sur le départ de la course de vitesse, fiche d'expérimentation que l'on pourrait donner à un groupe d'élèves :

Trouve une façon de démarrer ta course de vitesse :

Invente un nom pour ton départ	Décris ton départ (debout, accroupi, assis...)	Ton départ te permet-il de démarrer vite ?	Quelle est pour toi la meilleure position pour démarrer vite, et pourquoi ?

L'élève invente un départ de course et la fait expérimenter aux autres élèves du groupe.

Sur la course proprement dite, fiche d'expérimentation que l'on pourrait donner à un groupe d'élèves :

Trouve une façon de courir vite :

Invente un nom pour ton style de course	Décris ta façon de courir	Ta course te permet-elle de courir très vite, et si oui pourquoi ?

L'élève invente une course et la fait expérimenter aux autres élèves du groupe.

Outil pour l'enseignant

Relevé des compétences des élèves en course de vitesse

Situation de référence : Courir le plus vite possible, 40 m/CE2, 50m/CM1/CM2

Date	Noms →						
	Comportements moteurs observables						
Créer la vitesse	Niveau 1 Départ accroupi avec une position incorrecte Peu de poussée sur les jambes, rôle des bras inexistant						
	Niveau 2 Position correcte, poussée sur les jambes Rôle des bras encore peu important						
	Niveau 3 (compétences attendues fin cycle 3) Réaction explosive, poussée sur les jambes Bras lancé en avant et en haut Redressement progressif sur les 5 premiers appuis						
Equilibrer l'attitude de course	Niveau 1 La tête bouge nettement, le corps est penché en avant La course est en zigzag, les bras ne sont pas dans l'axe (tendus, désordonnés, en bas), les foulées sont sans rythme						
	Niveau 2 La tête est plus ou moins fixée, Le corps est encore penché vers l'avant La course est rectiligne, les bras sont dans l'axe Les foulées sont trop longues ou trop courtes						
	Niveau 3 (compétences attendues fin cycle 3) La tête est fixée, le regard est à l'horizontal Le buste est droit, le bassin est fixe par rapport au tronc Action bras/jambes bien coordonnée Les bras sont dans l'axe et les coudes sont tirés en arrière Les foulées sont longues et rapides						
Maintenir la vitesse de course	Niveau 1 La vitesse n'est pas constante La vitesse n'est pas maintenue jusqu'au franchissement de la ligne						
	Niveau 2 La vitesse est construite sans rupture La vitesse n'est pas maintenue jusqu'au franchissement de la ligne d'arrivée						
	Niveau 3 (compétences attendues fin cycle 3) L'accélération est progressive La vitesse est constante La vitesse est maintenue jusqu'au franchissement de la ligne d'arrivée						

Endurance

Objectifs opérationnels

	Opérations à mettre en œuvre
1/ Courir longtemps à une vitesse constante	<ul style="list-style-type: none">. Adapter, réguler son allure par des jeux d'équipes (déménageurs, parcours longs en relais, petit train avec changement de meneur, parcours gigogne..)
2/ Courir longtemps de plus en plus vite	<ul style="list-style-type: none">. Contrats en durée, en distance, en vitesse, allure. Contrat personnel*. Contrat d'équipes (différents rôles, coureur/observateur/chronométrateur). Cross scolaire

Projet personnel pour évaluer sa courbe de performance

Allure au 100 m	Distances en mètres parcourues en														Vitesse en km/h
	2mn	3mn	4mn	5mn	6mn	7mn	8mn	9mn	10mn	11mn	12mn	13mn	14mn	15mn	
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	1000	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

Conseil : Eviter de réaliser les séances d'endurance « Courir longtemps » en même temps que les séances « courir vite ».

Compétences attendues en fin de cycle

Courir de 8 à 15 mn

(B.O du 5 janvier 2012)

Propositions de mises en oeuvre

Voir dossier « Vers l'athlétisme » de Michel MAIRESSE, dans le dossier Athlé 2003, page 5 à 12.

Situation 1.

Mettre en relation distance et allure.

Deux courses en parallèle : 50 m et 400 m.

Pour le 50 m, courir le plus vite possible. Pour le 400, courir sans s'arrêter. Comparer l'essoufflement immédiatement à l'arrivée de chaque course.

Dans la séance, courir les distances au moins deux fois. Ne pas marcher.

Evaluation.

Parvenir au bout de la course longue sans avoir marché et mettre en relation avec la règle d'action que l'on vérifie : Pour courir longtemps, je dois courir régulièrement à allure modérée.

Situation 2.

Compétence recherchée : Pouvoir situer son allure optimale servant de base pour l'entraînement.

But : Courir pendant 9mn à 14mn sans marcher suivant l'âge. Fréquence cardiaque de sécurité en fin d'effort située entre 150 et 170 puls/mn.

Prise de pouls avant, immédiatement après, et 2mn après l'effort.

Evaluation.

Annoncer la distance parcourue et calculer sa vitesse en km/h. Tenir à jour sa fiche santé (relation distance, temps, fréquence cardiaque, manifestations post-effort). Au bout de plusieurs séances, les élèves prendront comme temps de base la meilleure performance réalisée.

Situation 3.

Compétences : Améliorer son allure optimale sur des fractions du temps de base.

Pour un temps de base de 9mn, courir 3 fois 3mn avec une récupération active de 2 à 3mn entre chaque fraction, et pour chaque course parcourir une distance légèrement supérieure au 1/3 de la distance de base.

Evaluation.

Je prends des repères sur mon rythme respiratoire régulier en privilégiant l'expiration volontaire, le rythme de mes foulées en écoutant mes appuis au sol.

Situation 4.

Compétence : Allure optimale à partir d'une information sur le temps de passage.

Par deux, un coureur, un chronométrateur. Prendre en compte les temps de passage pour courir régulièrement.

Evaluation.

Temps et distance parcourue avec une régularité aux différents moments de la course.

Evaluation finale : Course-contrat.

1- Se donner un objectif de distance pour un temps donné : 3, 5, 8, 10, 12mn en fonction des performances réalisées lors des séances d'apprentissage.

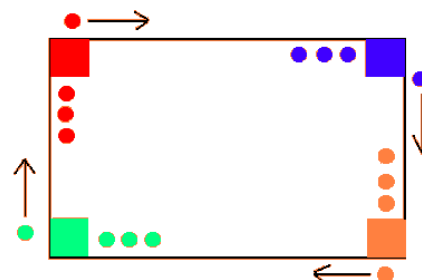
2- Inversement, se donner un objectif-temps pour une distance donnée : 800, 1000, 1200, 1500 m...

Critère de réussite

Régularité de l'allure de course : Pouvoir remplir son contrat de manière exacte, mais sans dépasser le temps ou la distance choisis.

Jeux d'endurance

1/ Course-poursuite en relais.



Au signal, un coureur de chaque équipe part et doit tenter de rattraper un autre coureur devant sans se faire éliminer par un autre derrière lui. Les coureurs ont le droit de faire le nombre de tour de terrain qu'ils désirent et passent le relais à leur base quand ils se sentent fatigués.

L'équipe gagnante est :

Celle qui a le plus de coureurs en jeu au terme d'un temps donné.

Celle qui a éliminé tout les autres joueurs, (si les élèves sont en bonne condition physique !).


2/ Etablissement d'un contrat.

Après quelques séances et un test sur **10mn de course**, les élèves essaient de repérer sur le tableau une distance en **12mn**.

A chaque augmentation du temps de course, ils vérifient qu'ils sont toujours sur la même ligne du barème, en respectant les consignes (courir en aisance respiratoire : pouls = 150/170 puls/mn, sans s'arrêter, de manière régulière). S'il s'avère que leur performance chute, ils se choisissent une autre ligne sur le barème de façon à pouvoir se donner un contrat pour la course évaluation. Les enfants prennent ainsi conscience de la notion de durée et de régularité.

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

Mon contrat

10 mn	12 mn	Vitesse en km/h
 Ma distance choisie en 10 mn ↓ -----	La distance correspondante en 12 mn dans le tableau ↓ -----	
	Ma distance réalisée : ↓ -----	

Saut en hauteur

Finalités :

- . Sauter haut
- . Courir vite
- . Courir longtemps
- . Courir en franchissant des obstacles
- . Sauter loin
- . Lancer loin/précis différents objets

Programmation

- . 10 à 15 séances par modules d'apprentissage
- . 1 à 2 séances d'1 heure par semaine

Situation de référence

(modalités d'évaluation identique tout au long du cycle (évaluations diagnostique, intermédiaire et finale)

- . Sauter le plus haut possible avec un pied d'appel
- . Courir le plus vite possible 40m/CE2, 40m/CM1, 50m/CM2
- . Courir longtemps (1mn par année d'âge)
- . Lancer le plus loin possible : Balles lestées/balles de tennis/fusées/poids de 3 kilos
- . Sauter le plus loin possible avec un pied d'appel

Outils pour l'enseignant :

[Tables de cotation](#)

[Fiche-classe de situation de référence](#)

Propositions bibliographiques :

- Dossier « Courir/Sauter/lancer » (Michel MAIRESSE/CPC EPS SEVRAN)

- Les fondamentaux de l'athlétisme Gérard GORIOT Edition VIGOT (Bibliothèque 93 CPD EPS)
- Education sportive et athlétisme Robert BOBIN Editions Amphora (Bibliothèque 93 CPD EPS)
- Activités physiques éducatives à l'école élémentaire Robert JOFFRE, Edition VIGOT

Sur le net :

1/ www.ac-nantes.fr/ia49/ecole/eps/ressources-pedagogiques/athletisme/athletisme_cycle3.pdf

2/ www2.ac-lyon.fr/services/ia42/action/EPS-1erdegre/SiteIA-EPSenhtml/Modules%20cycle%203/Athletisme.pdf

Saut en hauteur

Objectifs opérationnels

Course d'élan
Impulsion ou prise d'appel
Saut proprement dit
Réception

Compétences mesurables , évaluation des performances

Table de cotation

Saut en hauteur	Cotation	CE2		CM1		CM2	
		Garçons	Filles	Garçons	Filles	Garçons	Filles
	1	0,60m et -	0,50m et -	0,60m et -	0,50 et -	0,70m et-	0,60m et -
	2	0,60/0,65m	0,55/0,60m	0,60/0,70m	0,50/0,60m	0,70/0,80m	0,60/0,70m
	3	0,65/0,75m	0,60/0,70m	0,70/0,80m	0,60/0,70m	0,80/0,90m	0,70/0,80m
	4	0,75/0,90m	0,70/0,85m	0,80/0,95m	0,70/0,85m	0,90/1m10	0,80/1m
	5	0,90m et +	0,85/m et +	0,95m et +	0,85m et +	1m10 et +	1m et +

Propositions de mises en œuvre

Explorer par l'expérimentation un milieu aménagé

Les enfants investissent le milieu aménagé avec une consigne ouverte (découverte du milieu), ou semi-ouverte sous forme de parcours, d'ateliers. Le matériel proposé devra être suffisamment riche et diversifié pour proposer aux enfants de multiples solutions motrices **dans la course d'élan, la prise d'appel, le saut proprement dit et la réception** (Franchissement de bancs, de poutres, de plinths, de blocs de mousse... avec possibilité **d'appuis manuels** sur l'objet à franchir...franchissement d'élastiques, de barres avec ou sans élan. Idem avec prise d'appel sur un tremplin, un trampoline... Franchissement de mini-haies, de chaises, franchissements latéral, frontal, dorsal, tête la première... Saut sans élan, avec élan, 1 pied, pieds joints de marches, d'espaliers, de chaises ou bancs (réception dessus)...

Présence de tapis ou non (la réception va déterminer la nature des sauts)).

Varier les courses d'élan

- . Dans la longueur de celles-ci (sans élan, avec 1 pas d'élan, plusieurs pas d'élan, avec des marques au sol...)
- . Dans la nature des courses (cloche-pied, pieds joints, petits pas, multi-bonds, avec des balancements des bras plus ou moins amples, avec les bras collés au corps...)
- . Dans les vitesses différentes des courses
- . Dans le rythme des courses (vitesse constante, accélération progressive...décélération)

Varier l'impulsion, la prise d'appel

- . dans la nature de celle-ci (transformation d'une énergie horizontale en énergie verticale)
- . dans la variété (impulsion à 2 pieds, à 1 pied, pied droit, pied gauche)
- . dans son angulation (conditionné par la course d'élan : prise d'appel frontale, latérale)
- . dans la surface du pied servant d'impulsion (talon, pointe, déroulé du pied...)

Explorer différentes formes de sauts

De face, ciseaux, plongeon, ventral, fosbury (dorsal)...

Ces expérimentations doivent amener les élèves à :

- à répertorier les différentes formes de sauts en hauteur trouvés
- à les comparer en terme «d'efficacité de sauts », en dégagant les avantages et les inconvénients, les points communs, et les différences
- à repérer ceux qui sont "conditionnés" :
 - . par la course d'élan
 - . par l'impulsion (1 pied ou deux pieds)

Exemple d'un tableau d'expérimentations qui peut être renseigné par les enfants (les critères sont arbitrairement choisis)

A partir d'un franchissement d'un élastique disposé à une hauteur moyenne, environ 60 cm, a/ sans tapis de mousse, b/avec un tapis de mousse.

Tableau d'expérimentations

Nom des sauts (leur nom et leur nature sont trouvés par les enfants)	Explication du saut (à partir de leurs représentations)	Élan	Prise d'appel 1 pied ou 2 pieds	Présence d'un tapis de mousse	Réception	Le saut me permet de sauter haut
<i>Le plongeon</i>	<i>"Je cours vers l'avant comme si je plongeais à la piscine"</i>	<i>oui</i>	<i>1 ou 2 pieds</i>	<i>oui</i>	<i>sur le ventre</i>	<i>oui mais aussi en longueur</i>

Compétences attendues en fin de cycle 3

La course d'élan, la prise d'appel, l'élévation, la suspension et la réception doivent être effectuées avec fluidité dans une action globale et continue.

- . Prise de marques et réajustement des marques si besoin
- . Course d'élan accélérée
- . Pied dans la zone d'appel
- . Elévation verticale avec une réelle montée du genou de la jambe libre
- . Temps de suspension important
- . Coordination des actions efficace dans le franchissement de la barre (ou de l'élastique).

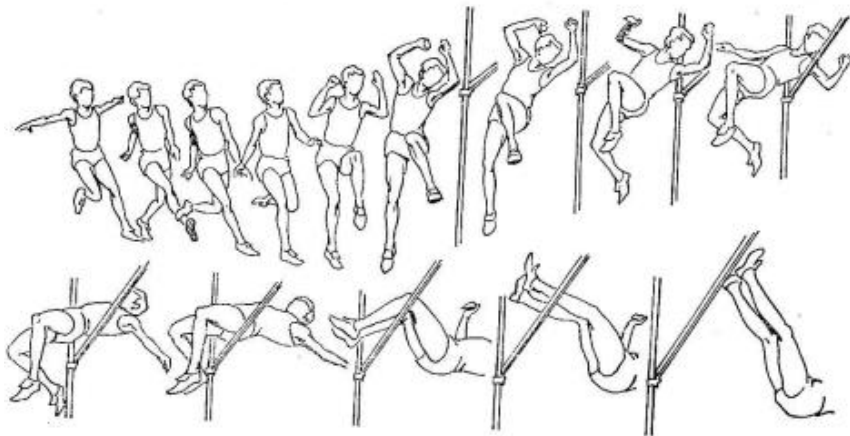
Attention : La forme de ma course d'élan est adaptée au saut :

- . Saut en ciseaux ou ventral = course latérale.
- . Fosbury = course en courbes sur les 3 derniers appuis (voir fiche-élève de progression en fosbury)

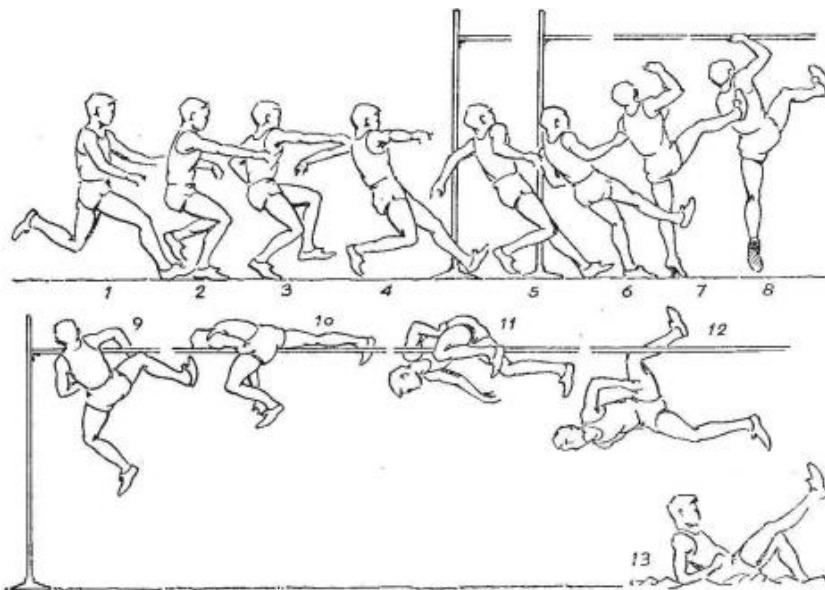
Outils pour l'enseignant

Séquentiels de l'enchaînement des actions

Saut en Fosbury



Saut en ventral



Outils pour l'enseignant

Relevé des compétences des élèves en saut en hauteur

Situation de référence : Sauter le plus haut possible après une course d'élan

Date _____

	Noms →						
	Comportements moteurs observables						
Course d'élan	Niveau 1 Course d'élan peu efficace et non accélérée Piétinement pour trouver le pied d'appel						
	Niveau 2 Course d'élan accélérée, ralentissement avant le saut Pied dans la zone d'appel						
	Niveau 3 (compétences attendues en fin de cycle 3) Forme de la course d'élan adaptée au saut (ciseaux, fosbury, ventral) Course d'élan accélérée, pied dans la zone d'appel Ajustement des marques en fonction du saut précédent						
	Niveau 1 Le pied d'appel est hors de la zone d'appel						
Elévation Suspension	Niveau 2 Le pied est à peu près dans la zone d'appel						
	Niveau 3 (compétences attendues en fin de cycle 3) Le pied est dans la zone d'appel Les marques sont ajustées en fonction du saut précédent						
	Niveau 1 Peu d'élévation verticale Temps de suspension très court Peu de coordination dans le franchissement						
	Niveau 2 Elévation verticale mais sans montée réelle du genou libre Temps de suspension encore trop court Coordination moyenne dans le franchissement						
	Niveau 3 (compétences attendues en fin de cycle 3) Elévation verticale avec une réelle montée du genou de la jambe libre Réal temps de suspension Coordination des actions efficace dans le franchissement de la barre						

HAUTEUR

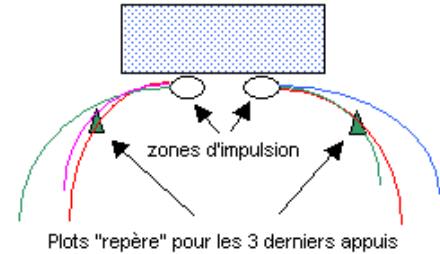
AMELIORER SA COURSE D'ELAN :

BUT: Trouver la forme et la longueur de sa course d'élan

TACHE / ORGANISATION :

Essayer les différents parcours proposés pour trouver la longueur, la forme + ou - courbe qui permet de réaliser un bon saut.

REMARQUE : sauter, en Fosbury, avec une hauteur "facile"



CRITERES DE REUSSITE:

pour une bonne course d'élan

- ⇒ pas de piétinement avant l'impulsion
- ⇒ pas de grand pas avant l'impulsion
- ⇒ élan (précis) dans la zone d'appel
- ⇒ la course d'élan et le saut "s'enchaînent"

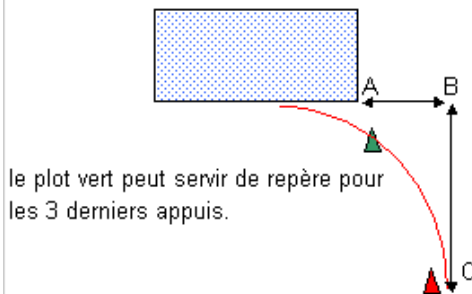
REGLES D'ACTION : les 3 derniers appuis sont importants : utiliser les plots pour se repérer (le pied d'appel passe au niveau du plot)

Quand la forme, la longueur de votre course d'élan est trouvée, c'est à dire que vous êtes à l'aise dans votre saut et que vous ne piétinez pas, il faut prendre vos "marques", ce qui évitera de rechercher à nouveau la longueur et la forma de votre élan.

BUT: Mesurer sa course d'éaln (prendre ses "marques")

TACHE / ORGANISATION :

REMARQUE : Il est impératif de faire l'exercice ci-dessus avant de prendre ses marques !!!



mesurer la longueur A - B (du tapis jusqu'en face du départ de ma course d'éaln (point C). Exemple : 12 pieds
Mesurer ensuite la longueur B-C. Exemple 30 pieds.
Mes "marques seront donc (ici) : 12par 30. ▲

On peut aussi mesurer l'emplacement du plot vert pour les 3 dernières foulées (ex: 7 - 10 pieds) ▲
LE PLOT VERT EST LE PLUS IMPORTANT

CRITERES DE REUSSITE:

pour une bonne course d'élan

- ⇒ pas de piétinement avant l'impulsion
- ⇒ pas de grand pas avant l'impulsion
- ⇒ élan (précis) dans la zone d'appel
- ⇒ la course d'élan et le saut "s'enchaînent"

Quand tout ceci est respecté, on peut prendre ses marques

HAUTEUR

CHOISIR SON PIED D'APPEL

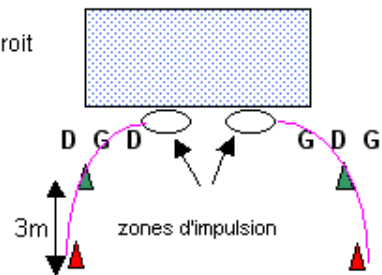
BUT: Choisir son pied d'appel (et son "côté")

TACHE / ORGANISATION :

G = pied gauche D = pied droit

Après un élan réduit (qui limite l'appréhension et permet une concentration sur l'impulsion), effectuer un saut complet.

- ⇒ Partir du plot rouge en trotinant de façon à
- ⇒ pouvoir faire G D G(ou D G D) à partir du plot vert



REMARQUE : sauter, en Fosbury, avec une hauteur "facile"

Après plusieurs sauts, choisir son côté (côté où l'on est le plus à l'aise et / ou le plus performant)

REGLES D'ACTION : - impulsion vers le haut puis vers le tapis (ne pas se "coucher" dès l'impulsion)

CRITERES DE REUSSITE: suite à plusieurs essais, avoir trouvé son côté pour sauter.

Variables : tester sa course d'élan avec un peu plus de longueur (6 foulées par exemple)

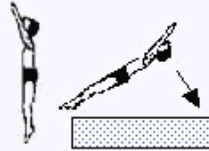
HAUTEUR

Vaincre l'appréhension du franchissement Améliorer le franchissement

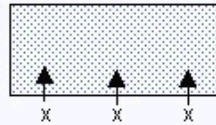
BUT: Vaincre l'appréhension du franchissement

TACHE / ORGANISATION :

Se laisser tomber sur le tapis le corps "raide"
D'abord les yeux ouverts, puis fermés.



Espacez - vous sur la longueur du tapis pour le faire à plusieurs en même temps (3 maximum)



CONSIGNES :

lever les bras + gainage (fesses & abdominaux)

CRITERES DE REUSSITE:

ne pas casser le corps pendant la chute

Variables :

même exercice à partir d'un contre haut (plinthe) pour "simuler" la chute après un saut réel

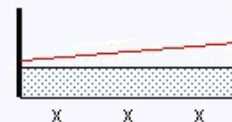
BUT: Améliorer le franchissement

TACHE / ORGANISATION :

Prendre une impulsion et franchir l'élastique
retomber sur le haut du dos



Vous pouvez vous mettre à plusieurs sur la longueur du tapis (3 maxi !)
La hauteur de l'élastique doit permettre à tous de réussir (élastique en biais)



REGLES D'ACTION :

Bien cambrer au niveau du bassin pour franchir l'élastique
Flexion extension des jambes à l'impulsion avec action des bras

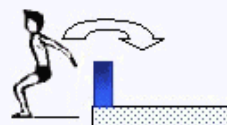
CRITERES DE REUSSITE:

Le bassin ne doit pas être en dessous du niveau des épaules lors du franchissement. (Ne pas s'asseoir")

Variables :

Même exercice à partir d'un plinthe ou avec élan réduit.

Pour "cambrer" plus longtemps :



HAUTEUR

Améliorer le franchissement

BUT: Améliorer le franchissement

TACHE / ORGANISATION :

Avec un élan réduit, 3 pas maxi, effectuer plusieurs franchissements en respectant les étapes suivantes :

RÈGLES D'ACTION :

**Si on saute à droite
(appel pied gauche)**

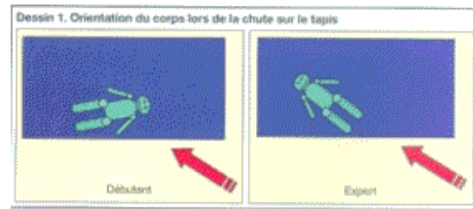
1. Appel pied gauche, montée du genou droit, montée des bras
2. Je mets mon bras vers le coin gauche du tapis et mon regard suit mon bras (dessin 1)
3. En réaction, le corps se place sur la bonne trajectoire
4. A la réception, mon corps est bien orienté et je tombe sur mes épaules pas sur les fesses (dessin 2 et 3)



dessin 1 (bien)



dessin 2 (pas bien)



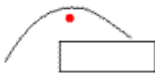

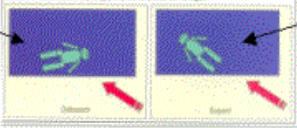
dessin 3

CRITÈRES DE RÉUSSITE:

Le bassin ne doit pas être en dessous du niveau des épaules lors du franchissement. (Ne pas "s'asseoir")
le corps est bien orienté dessin 3)

HAUTEUR

EVALUATION MAÎTRISE

	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3
ELAN	course rectiligne	course légèrement courbe	course rectiligne puis courbe
	élan imprécis (piétine ou ralenti)	rythme de course identique	rythme accéléré sur les derniers appuis
IMPULSION	- appel 2 pieds - se "couche"	- se couche sans monter avant 	monte avant de franchir (bras) 
FRANCHISSEMENT	- franchit la barre assis - réception mal orientée	- réception sur le dos - réception assez bien orientée 	- réception sur les épaules - réception bien orientée ("roulade")

Longueur

Objectifs opérationnels

Course d'élan

Prise d'appel, impulsion

Saut proprement dit

Réception

Compétences mesurables, évaluation des performances

Table de cotation

Saut en longueur	Cotation	CE2		CM1		CM2	
		garçons	Filles	garçons	filles	garçons	filles
	1	0/2m	0/1,80m	0/2,10m	0m/1,90m	0/2,20m	0/2m
	2	2/2,20m	1,80m/2m	2,10/2,30m	1,90/2,10m	2,20/2,50m	2/2,20m
	3	2,20/2,40m	2/2,20m	2,30/2,60m	2,10m/2,40m	2,50/2,80m	2,20/2,60m
	4	2,40/2,60m	2,20/2,40m	2,60/2,90m	2,40/2,70m	2,80/3,20m	2,60/2,90m
	5	2,60/ et +	2,40m et +	2,90m et +	2,70m/ et +	3,20m et +	2,90m et +

Propositions de mise en œuvre

Explorer par l'expérimentation un milieu aménagé

- . Dans la cour d'école (traçage à la craie de rivières, bancs, élastique, cerceaux ...)
- . Dans le gymnase (tapis de mousse de différentes largeurs, élastique, tremplin, plinth ...)

Varier la nature des sauts

- 1/ Par des jeux collectifs et traditionnels
- 2/ Par des actions : cloche-pieds, pieds joints, petits pas, multi-bonds, sans l'action des bras, avec des balancements de bras plus ou moins amples...

Explorer différentes courses en multi-bonds

1/ Par des jeux collectifs et traditionnels

2/ Par des actions

- . avec un départ sans élan, avec élan
- . avec des espaces entre les lattes très rapprochés (40cm), puis de plus en plus éloignés, puis décalés
- . dans des vitesses différentes de courses (lente, rapide, très rapide) dans le franchissement de ces lattes
- . dans le rythme des courses (vitesse constante, accélération progressive, décélération) dans le franchissement de ces lattes
- . dans la nature des multi-bonds (genoux à la poitrine, talons aux fesses)
- . dans la forme des multi-bonds (pieds joints, sur un pied défini, sur un pied choisi, triple-saut, multi-bonds standards)
- . dans le rôle des bras (sans, en accentuant le mouvement des bras, en coordonnant même bras même jambe...)
- dans l'aménagement du milieu en vue de l'objectif "sauter loin" :
 - . rivières à franchir (de 50 cm à 2 m), tapis de mousse à franchir, tapis de mousse ou bac à sable, élastique à une hauteur de 30 cm, à 80 cm après l'endroit où s'effectue l'impulsion pour obliger les enfants à une élévation (ou/et), ballon juste après l'endroit où s'effectue l'impulsion

Ces expérimentations doivent amener les élèves à :

- . à répertorier les différentes formes de sauts
- . à les comparer en terme d'efficacité de saut en fonction de l'objectif « sauter loin », en dégagant les avantages et les inconvénients, les points communs, et les différences
- . à repérer ceux qui sont "conditionnés" :
- . par la course d'élan (hachée → accélérée)
- . par l'impulsion (passive → dynamique)
- . par les sauts (rasants → amples et équilibrés)
- . par les réceptions (arrière : fesses, mains → avec ramené efficace des talons vers l'avant)

Compétences attendues en fin de cycle

La course d'élan, la prise d'appel, l'élévation, la suspension et la réception doivent être effectuées avec fluidité dans une action globale et continue.

- . *Prise de marques et réajustement des marques si besoin.*
- . *Réalisation d'une course d'élan rectiligne et accélérée*
- . *Pied dans la zone d'appel*
- . *Amplitude du saut avec un temps d'extension long*
- . *Rôle des bras*
- . *Ramené des talons loin devant.*

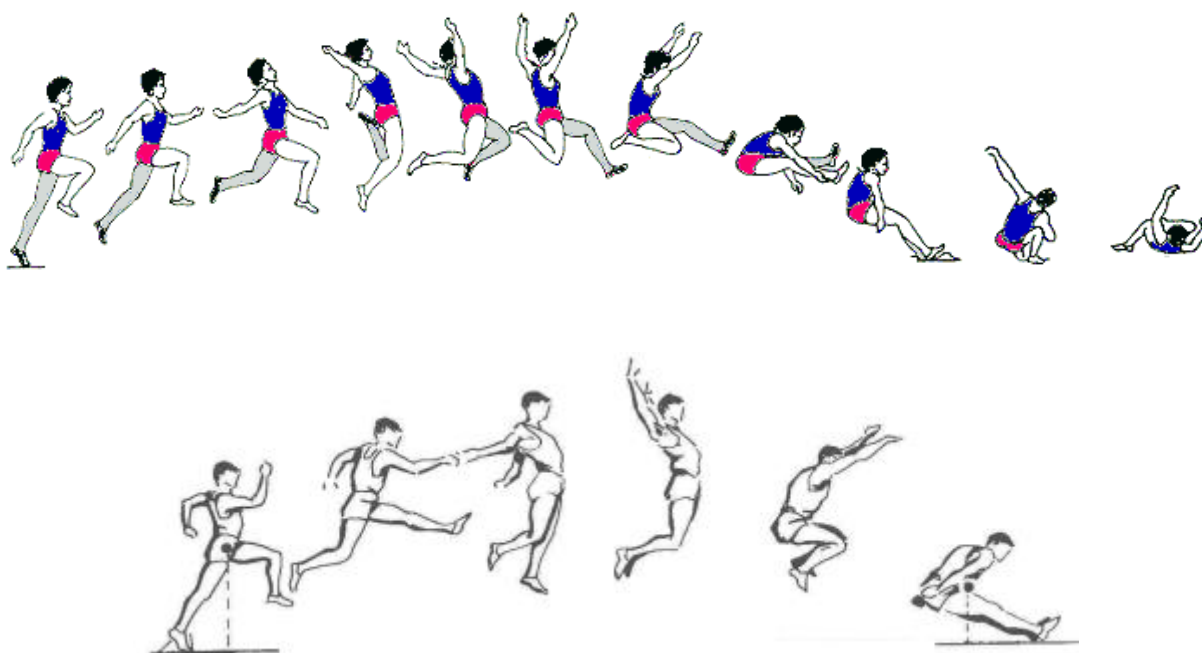
Exemple d'un tableau d'expérimentations qui peut être renseigné par les enfants (les critères sont arbitrairement choisis)

Nom des sauts (leur nom et leur nature sont trouvés par les enfants)	Explication du saut (à partir de leurs représentations)	Elan	Prise d'appel 1 pied ou 2 pieds	Présence d'un tapis de mousse	Réception	Le saut me permet de sauter loin
<i>La grenouille</i>	<i>« Je cours jusqu'à la ligne et je saute avec mes deux pieds »</i>	<i>oui</i>	<i>2 pieds</i>	<i>Pas obligé</i>	<i>Accroupi ou sur les fesses</i>	<i>oui</i>

La course d'élan (CM2)

BUT	OPÉRATIONS	AMÉNAGEMENT	ÉVALUATION
<p>Réaliser un saut en longueur avec élan.</p> <p>Mesurer le saut à partir de l'avant du pied d'appel. -</p>	<p>Confirmation du pied d'appel.</p> <p>Onze ou treize foulées d'élan, départ pied d'appel en arrière.</p> <p>Impulsion dans une zone d'appel.</p> <p>Course accélérée régulièrement.</p>	<p>- Placer des repères pour identifier le point exact du départ (individualisé).</p> <p>- Zone d'appel matérialisée de 50cm.</p> <p>- Pour compter le nombre de foulées et vérifier la marque du pied d'appel, placer les élèves par deux.</p> <p>Compter seulement les poses du pied d'appel : 6 poses = 11 foulées 7 poses = 13 foulées.</p>	<p><i>Critères de réussite</i> :- Sauter la plus grande distance possible en répétant 2 fois cette performance, ou en faisant la moyenne des deux meilleures mesures sur quatre tentatives.</p> <p><i>Critères de réalisation</i> :</p> <p>- Pas d'erreur de pied d'appel. - Marques précises</p>

Séquentiels de l'enchaînement des actions



Outil pour l'enseignant

Relevé des compétences des élèves en saut en longueur

Situation de référence : Sauter le plus loin possible après une course d'élan

Date _____

	Noms →						
	Comportements moteurs observables						
Course d'élan	Niveau 1 La course n'est pas rectiligne La course est « hachée »						
	Niveau 2 La course d'élan est rectiligne La prise de marques est réalisée						
	Niveau 3 (compétences attendues en fin de cycle 3) La course d'élan est rectiligne et accélérée La prise de marques est réalisée						
Impulsion Prise d'appel	Niveau 1 Le pied d'appel est hors de la zone d'appel						
	Niveau 2 Le pied est à peu près dans la zone d'appel						
	Niveau 3 (compétences attendues en fin de cycle 3) Le pied est dans la zone d'appel Les marques sont ajustées en fonction du saut précédent						
Élévation Suspension Réception	Niveau 1 Le saut est rasant Le corps est debout et passif Il n'y a pas de ramené de jambes La réception entraîne une chute arrière (fesses, mains)						
	Niveau 2 Le saut manque encore d'amplitude Les pieds sont un peu devant lors de la réception						
	Niveau 3 (compétences attendues en fin de cycle 3) Le saut est ample Le temps d'extension est long Le ramené des talons est loin devant						

Lancer

Finalités :

Lancer loin/précis différents objets

- . Courir vite
- . Courir longtemps
- . Courir en franchissant des obstacles
- . Sauter loin
- . Sauter haut

Programmation

- . 10 à 15 séances par modules d'apprentissage
- . 1 à 2 séances d'1 heure par semaine

Situation de référence

(modalités d'évaluation identique tout au long du cycle (évaluations diagnostique, intermédiaire et finale)

. Lancer le plus loin possible :

Balles lestées/balles de tennis/fusées/poids de 3 kilos

- . Courir le plus vite possible 40m/CE2, 40m/CM1, 50m/CM2
- . Courir longtemps (1 mn par année d'âge)
- . Sauter le plus haut possible avec un pied d'appel
- . Sauter le plus loin possible avec un pied d'appel

Outils pour l'enseignant :

Tables de cotation

Fiche-classe de situation de référence

Propositions bibliographiques :

- Dossier « Courir/Sauter/lancer » (Michel MAIRESSE/CPC EPS SEVRAN)

- Les fondamentaux de l'athlétisme Gérard GORIOT Edition VIGOT (Bibliothèque 93 CPD EPS)
- Education sportive et athlétisme Robert BOBIN Editions Amphora (Bibliothèque 93 CPD EPS)
- Activités physiques éducatives à l'école élémentaire Robert JOFFRE, Edition VIGOT

Sur le net :

1/ www.ac-nantes.fr/ia49/ecole/eps/ressources-pedagogiques/athletisme/athletisme_cycle3.pdf

2/ www2.ac-lyon.fr/services/ia42/action/EPS-1erdegre/SiteIA-EPSenhtml/Modules%20cycle%203/Athletisme.pdf

Lancer

Objectifs opérationnels

Course d'élan

Prise d'appel

Lancer

Compétences mesurables, évaluation des performances

Tables de cotation

Lancer de fusée	Cotation	CE2		CM1		CM2	
		garçons	filles	garçons	filles	garçons	filles
	1	3m et -	2m et -	4m et -	3m et -	5m et -	4m et -
	2	3 à 5m	2 à 4 m	4 à 7m	3 à 6 m	5 à 8m	4 à 7m
	3	5 à 7m	4 à 6m	7 à 10m	6 à 9m	8 à 11m	7 à 10m
	4	7 à 9m	6 à 8m	10 à 14m	9 à 13m	11 à 15m	10 à 14m
	5	9m et +	8 m et +	14m et +	13m et +	15m et +	14m et +

Lancer de balles de tennis	Cotation	CE2		CM1		CM2	
		garçons	filles	garçons	filles	garçons	filles
	1	8m et -	7m et -	9 m et -	8m et -	10 m et -	9m et -
	2	8 à 11 m	7 à 10 m	9 à 12m	8 à 11 m	10 à 15m	10 à 13m
	3	11 à 14m	10 à 13m	12 à 15m	11 à 14m	15 à 18m	13 à 16m
	4	14 à 17m	13 à 16m	15 à 18m	14 à 17m	18 à 22m	16 à 19m
	5	17m et +	16 m et +	18m et +	17m et +	22m et +	19m et +

Tables de cotation de lancers de différents engins.

Lancer du poids	Cotation	CM1		CM2	
		garçons	filles	garçons	filles
	1	3 m et -	2m et -	3,50m et -	3m et -
2	:3/4m	2/3m	3,50/5m	3/4m	
3	4/5m	3/4m	5/6m	4/5m	
4	5/6m	4/5m	6/7m	5/6m	
5	6m et +	5m et +	7m et +	6m et +	

Lancer de cerceau	Cotation	CM1		CM2	
		garçons	filles	garçons	filles
	1	8m et -	5m et -	10m et -	8m et -
2	8/10m	5/8m	10/15m	8/10m	
3	10/15m	8/12m	15/20m	10/15m	
4	15/20m	12/17m	20/25m	15/20m	
5	20m et +	17m et +	25m et +	20m et +	

Lancer d'anneau	Cotation	CM1		CM2	
		garçons	filles	garçons	filles
	1	8m et -	4m et -	8m et -	8m et -
2	8/10m	4/9m	8m/12m	8m/10m	
3	10/15m	9m/12m	12m/17m	10/15m	
4	15/18m	12/15m	17m/20m	15/18m	
5	18m et +	15m et +	20m et +	18m et +	

Lancer de javelot	Cotation	CM1		CM2	
		garçons	filles	garçons	filles
	1	4m et -	3m et -	5m et -	4m et -
2	4/6m	3/5m	5/8m	4/6m	
3	6/9m	5/8m	8/12m	6/9m	
4	9/12m	8/10m	12/15m	9/12m	
5	12m et +	10m et +	15m et +	12m et +	

Propositions de mises en œuvre

La recherche peut s'effectuer sur :

Les qualités propres au lanceur

1/ La stabilité **est indispensable pour le placement final correct.**
La force transmise à l'engin dépend de l'attitude fondamentale (flexion/extension/soulever) qui ne peut s'effectuer que par des bons appuis au sol.

2/ La force **est fonction du produit de la masse par la vitesse.**

3/ L'adresse **signifie une bonne exécution technique (en fonction de l'engin). Elle doit faire intervenir dans l'ordre, les jambes, le bassin, le tronc/épaule/bras lanceurs**

La distance à laquelle est projeté un engin

Elle est fonction :

1/ de **son angle d'envol par rapport au sol** (angle de 45° pour une tangente optimale des engins non planeurs)

2/ de **la vitesse d'envol** au moment de son entrée dans l'espace (lorsqu'il quitte l'appui main de l'engin)

3/ **de sa portance** (forces aérodynamiques qui maintiennent un engin dans l'air en fonction de sa forme et de son poids)

4/ **de la résistance** (élément freinateur de la vitesse de l'engin causée par la plus ou moins grande surface offerte à la prise d'air).

Petite fiche d'expérimentation que l'on pourrait donner à un groupe d'élèves :

Trouve une façon de lancer loin tel engin choisi :

<i>Invente un nom pour ton lancer</i>	Explication du lancer que tu as inventé	Course d'élan (oui ou non)	Le lancer me permet de lancer loin parce que :	Le lancer me permet de lancer précis (sur une cible verticale ou horizontale)
<i>Le lancer de gros blocs de mousse</i>	« Je prends le bloc de mousse dans mes bras, je tourne sur place avec, puis je le lance ».	Oui, en tournant	« J'ai pris de la vitesse en tournant »	Pas trop

Sécurité : C'est l'atelier que l'enseignant doit structurer avec des consignes précises concernant le placement et le déplacement des élèves.

Comment améliorer les compétences des élèves en lancer ?

1/ Favoriser l'expérimentation par la diversification des modes de lancer loin en fonction des projectiles

- . Lancer léger de balles, de frondes (balles dans une chaussette), de frisbee, de cerceaux, d'anneaux, de sac de sable, de sac de sable avec poignée, de disques, de fusée javelot, d'objets volumineux légers
- . Lancer lourd de poids, de médecine-ball, de fronde à 2 mains, de chambres à air remplies de sable, de pneus...
- . Sur des cibles hautes, sur des cibles basses, sur des cibles mouvantes

2/ Lancer avec élan

- . En recherchant des courses d'élan adaptées à l'engin (rectiligne, avec demi-rotation...)
- . Avec une course d'élan accélérée
- . Avec une prise de marques pour optimiser le dernier appui sur la ligne de l'aire de lancer

3/ Lancer de fusée, de javelot

- . Préhension équilibrée de la fusée, tête de la fusée à 45° vers le haut
- . Course rectiligne
- . Engin sur le plateau de la main, paume de la main dirigée vers le haut
- . Regard fixé sur un point éloigné et haut placé
- . Transfert d'appui vers l'avant au moment du lancer avec le bras lanceur en arrière du corps, la jambe opposée au bras lanceur en avant du corps :
- . Lancer la fusée vers le haut (45°)
- . Non franchissement de la zone de l'aire de lancer (« mordu »)

4/ Lancer de poids

- . Obligation de tenir le poids contre le cou
- . Les jambes lancent le mouvement par le pivot des pieds
- . Pivoter en se grandissant
- . La poussée du bras constitue l'accélération finale
- . 45° d'angle d'envol

Compétences attendues en fin de cycle 3

La course d'élan, la prise d'appel, l'élévation, la suspension et la réception doivent être effectuées avec fluidité dans une action globale et continue.

- . *Prise de marques à réajuster si besoin*
- . *Course ou prise d'élan adapté à l'engin*
- . *Le dernier appui ne dépasse pas la ligne de l'aire de lancer*
- . *Regard fixé sur un point éloigné et haut placé*
- . *Le bassin est en avance sur les épaules*
- . *Extension est complète*
- . *Lancer explosif vers le haut (45°)*

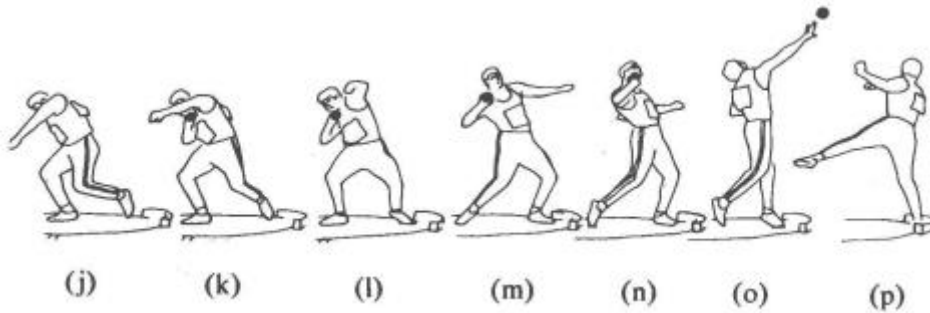
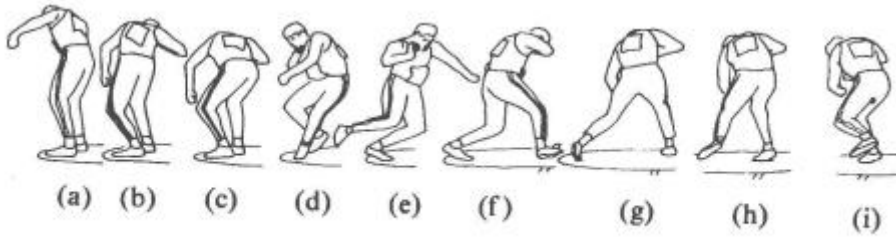
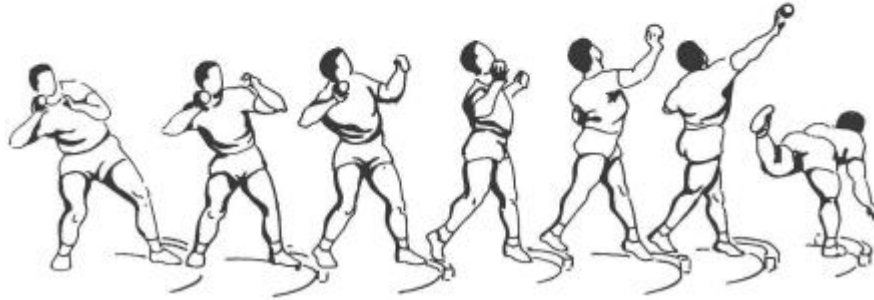
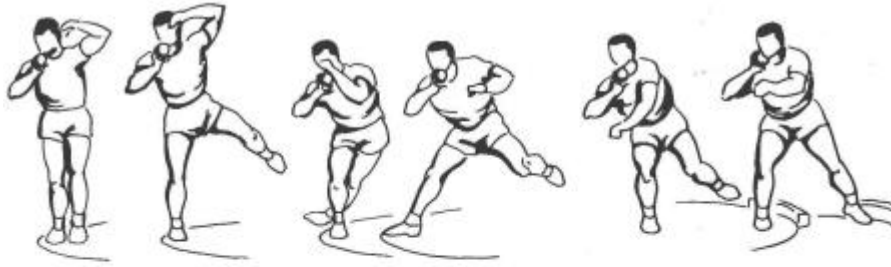
Outils pour l'enseignant

Relevé des compétences des élèves en lancer

Situation de référence : Lancer le plus loin possible après une course d'élan ou une prise d'élan.

Date _____	Noms →						
	Comportements moteurs observables						
Course d'élan	Niveau 1 Absence d'une réelle course d'élan						
	Niveau 2 Course d'élan non accélérée et peu adaptée à l'engin						
	Niveau 3 Course ou prise d'élan adapté à l'engin Dernier appui sur la ligne de l'aire de lancer Marques ajustées en fonction du lancer précédent						
Lancer de fusée, javelot, poids	Niveau 1 Le mouvement de lancer n'est pas adapté à l'engin Le lancer est de face Déséquilibre pendant ou après le lancer						
	Niveau 2 Le bassin et les épaules sont parallèles L'extension n'est pas assez importante Le lancer n'est pas encore explosif						
	Niveau 3 Le regard est fixé sur un point éloigné et haut placé Le bassin est en avance sur les épaules L'extension est complète, le lancer est explosif Trajectoire optimale : lancer de l'engin vers le haut (45°) Elan, lancer, accompagnement liés						

Séquentiels de l'enchaînement des actions



LANCER LE JAVELOT PLUS LOIN...

REMARQUE :

- Avant de travailler les points ci-dessous, je dois maîtriser les bases du lancer, c'est à dire :
- savoir tenir et placer correctement mon javelot
 - savoir lancer mon javelot dans l'axe, le faire "planer" puis piquer

Pour lancer le javelot plus loin il faut :

- donner + de vitesse au javelot (+ le javelot part vite, + il va loin)
- augmenter le chemin de lancement (point de départ à l'arrière jusqu'au moment où on le lâche)
 - placer le javelot sur un bon angle d'envol (35 à 40°)
 - lâcher le javelot au bon moment tout en finissant équilibré

EXERCICE 1 : augmenter le chemin de lancement pour lancer + loin.

TACHE : Effectuer plusieurs lancers en se concentrant sur sa technique (sans souci de lancer loin, mais plutôt sur "bien lancer")

Consignes :

- bien placer le javelot en arrière (éloigner l'engin du corps)
- lâcher en haut et devant tout en finissant "grand" et équilibré
- le mouvement doit être complet (hanche, épaule, coude, main)

Critères de réussite :

- grand chemin de lancement (pas de bras fléchi)
- le javelot "pique" et est dans l'axe à chaque lancer.

VARIABLE : On peut faire le même exercice avec balles lestées, en double appui, 2 pas chassés

EXERCICE 2 : Donner de la vitesse au javelot pour lancer + loin.

TACHE : A l'arrêt, après s'être bien placé, faire plusieurs lancers en augmentant la vitesse d'exécution du geste de + en +

Consignes :

- bien placer le javelot
- le mouvement doit être de + en + "explosif"
- le mouvement doit être complet (hanche, épaule, coude, main et finir grand)

Critères de réussite :

- lancer + loin à chaque lancer
- le javelot "pique" et est dans l'axe à chaque lancer.

VARIABLE : On peut faire le même exercice avec balles lestées, en double appui, 2 pas chassés

ATTENTION : être bien échauffé avant de faire cet exercice !!!

EXERCICE 3 : avoir un bon angle d'envol pour lancer + loin.

TACHE : Effectuer plusieurs lancers en se concentrant sur l'angle d'envol du javelot qui doit se situer entre 35 et 40°

Consignes :

En fonction de son niveau et/ou de sa taille, lancer par-dessus les buts de foot ou l'élastique pendu entre 2 javelots.

Critères de réussite :

- le javelot part avec un angle compris entre 35 et 40°
- le javelot "pique" et est dans l'axe à chaque lancer.

VARIABLE : On peut faire le même exercice avec balles lestées, en double appui, 2 pas chassés