

**Présentation des
« Fondamentaux »
en
-courses d'obstacles
- lancers légers
- multi sauts
-course de vitesse,
-course de vitesse en relais**

**Objectifs d'apprentissage
règles d'actions
et commentaires
pour des modules d'activités athlétiques
de la maternelle au CM2**

Courses d'obstacles (slalom, obstacles divers)

- **Franchir l'obstacle et ne pas le sauter**
J'enjambe l'obstacle – Je rase l'obstacle
Je passe le moins de temps sur l'obstacle
- **Prendre une impulsion lointaine**
Je ne vais pas trop près de l'obstacle pour pouvoir l'enjamber et pour ne pas m'écraser derrière l'obstacle et pouvoir le raser.
Si je suis trop près, je devrai sauter (faire le bouchon) et ensuite je ne pourrai pas repartir.
- **Ne pas s'arrêter devant l'obstacle : enchaîner**
J'enchaîne la course derrière l'obstacle sans temps d'arrêt
- **Ne pas piétiner**
Je ne piétine pas, je ne raccourcie pas mes foulées
Je cours avec des foulées régulières – rythme musical
- **Adapter efficacement sa course à différents types d'obstacles**
J'enjambe les obstacles sans modifier le rythme de ma course
- **Equilibre grâce aux segments libres**
Regard : Je regarde loin au dessus des obstacles (ligne d'arrivée)
Je dois toujours voir mes mains quand j'enjambe l'obstacle
J'essaie de tirer 2 cordes horizontales

Ressources utilisées par l'enfant pour mettre en place les règles d'actions : vitesse, coordination, citoyen, affectif et équilibre.

Commentaires divers

- Proposer des séances en variant les hauteurs et les largeurs des obstacles (elles doivent être adaptées) – proposition hauteur pour cycle 2 et 3 entre genou et sous entrejambe – constat sur des enfants pratiquants l'athlétisme en club – nombreuses chutes, appréhension et donc perte de vitesse.
- proposer des intervalles différents – développement de l'adaptation de l'enfant sur des distances variées entre les obstacles
- On ne saute pas les obstacles mais on les franchit – bonne trajectoire pour éviter la perte de vitesse après avoir franchit l'obstacle – impulsion lointaine
- on permet à l'enfant de franchir l'obstacle en prenant son appel loin de l'obstacle – apprentissage qui permet la performance et évite les traumatismes à la réception de l'obstacle.

Lancers divers légers adaptés (rotation et translation)

- **Le trajet de l'engin**
Il doit être le plus long possible
Trouver la bonne trajectoire, la bonne direction
- **La tenue de l'engin**
Pour bien lancer le vortex, comète, javelot j'ai la paume orientée vers le ciel (soleil) et quand j'ai lancé la paume est orientée vers le sol (ombre)
Pour bien lancer les anneaux lestés (disque) je tiens l'engin avec la paume vers le sol – (ombre) et je termine mon geste en gardant la paume vers le sol
Pour bien lancer le marteau léger, je tiens l'engin des 2 mains
- **Accélération du mouvement**
Je démarre lentement et j'accélère progressivement
Je tire et je pousse – en accélérant comme un élastique qui se tend
Je pousse le Médecine Ball léger – je tire et je pousse le javelot – je tire et je fouette le disque – je donne le plus de vitesse au marteau avant de le lancer
J'apprends à pousser sur mes jambes avant de lâcher l'engin
- **Axe du lancer**
Pour le vortex, le javelot et le poids
Je garde l'engin le plus superposé à l'axe du corps
Pour le disque (rotation) j'éloigne de l'axe de lancer
- **Attitude après le lancer -**
Je suis équilibré avec mes 2 pieds au sol
Je montre du doigt où l'engin doit arriver
Mon bras lanceur est dans la direction de l'engin lancé
- **L'élan dans les lancers**
Je fais un demi tour en sautant pour lancer les anneaux
Je fais des pas chassés pour lancer le vortex ou les comètes ou les médecine ball
Je fais des pas croisés pour lancer le vortex ou les comètes ou les médecine ball

La sécurité dans les lancers

- nécessité d'avoir du matériel adapté pour éviter les problèmes
- Être précis – lancer devant dans une zone délimitée

Diversifier les actions de lancer en fonction du type d'engin et des cibles à atteindre

- Le lancer sans élan
- Le lancer avec élan réduit
- Je transmets mon énergie dans les jambes puis dans l'engin

Ressources utilisées par l'enfant pour mettre en place les règles d'actions : force, endurance, vitesse, affectif, coordination, équilibre et citoyen

Multi-sauts

Sans risque de traumatisme, sans matelas et tapis de chute – progression de marelles, foulées bondissantes, sauts de grenouilles, sauts à la corde, sauts ciseau, notion de progression et d'enchaînements

- **Différence entre course et impulsions – prolongement d'impulsion**
En course, mes appuis au sol sont identiques – quand je fais un appel, je pousse plus sur mon pied au sol
Je garde mon pied au sol le plus longtemps possible (pointe en danse).
Je m'étire vers l'avant en me grandissant
- **Regard loin vers l'avant (impulsion longueur, penta bond) ou vers le haut (saut ciseau)**
Si je regarde le sol je suis gênée pour lever la jambe pour impulser
Pour sauter vers le haut je tire mes bras vers le ciel
- **Pousser complète avec la jambe d'impulsion**
Rythme musical : temps long sur la poussée du pied d'appel
Jeux de hop 2 – hop 3 - hop 4 - Alternance de temps long et de temps court
Je réalise les parcours en écoutant le rythme donné par le maître (mains ou voix)
- **Equilibre du corps**
Je ne dois pas être trop penché vers l'avant – je ne pourrai pas me grandir – je serai déséquilibré après le saut
- **Rebondir pour enchaîner des sauts**
Différencier les types de bonds et réaliser des bonds réguliers
 - Je m'équilibre pour enchaîner les cloches pieds
 - Je me sers de mes bras pour m'aider à sauter plus hauts
 - Je dois apprendre à donner un appel sur chaque pied
- **S'organiser en l'air pour sauter plus haut, plus loin**
 - S'aider des bras – Je fixe un bras devant et 1 bras derrière pour m'équilibrer
 - Tirer 2 cordes horizontales (une dans chaque main)
 - J'utilise mes bras pour me propulser
- **Enchaîner un élan et un saut sans rupture de rythme**
 - Je rythme ma course et mes impulsions
 - Je coordonne mes actions entre chaque bond
 - Je dois connaître la distance d'élan efficace

Ressources utilisées par l'enfant pour appliquer les règles d'actions : Force, équilibre, coordination, affectif et collectif

Commentaires divers pour acquérir une motricité efficace sur les multi-sauts

- comprendre la différence entre courir et impulser (qualité de l'impulsion – le pied reste longtemps au sol – poussée complète)
- développer l'intelligence motrice pour l'enchaînement de différents bondissements (foulées bondissantes, cloches pieds, deux pieds) – Mise en place d'enchaînements de sauts (1 pied, pieds joint, foulée bondissante, ciseau, saut de grenouille)
- Être capable de donner une impulsion après une course d'élan réduite (vitesse adaptée optimale – attitude générale (placement buste))

Courses de vitesse en relais

- **Investir un espace de course avec un témoin**
Je réagis à un signal sonore
Je cours le plus vite possible vers mon camarade
(réf fondamentaux de la course de vitesse)
- **Courir avec un témoin**
Je m'exerce à courir avec un témoin dans la main gauche
Je m'exerce à courir avec un témoin dans la main droite
Je m'exerce à passer le témoin dans la main gauche et dans la main droite
- **Apprendre à transmettre et à recevoir un témoin**
Je cours et je transmets un témoin sans le faire tomber
Je reçois le témoin et je cours vite jusqu'à la transmission suivante
J'apprends à partir lorsque mon camarade passe sur une marque repère
- **Adapter son départ pour recevoir le témoin**
J'apprends à réagir à un signal visuel
J'adapte mon départ au passage d'un coureur sur 1 repère visuel
Je commence à courir avant de recevoir le témoin
J'apprends à rattraper le relayeur sans le doubler
Je ne cours pas avec le bras tendu derrière en attendant le passage de témoin
Je me mets en action le plus vite possible
- **Transmettre le témoin dans une zone déterminée**
J'apprends à transmettre un signal au receveur pour lui passer le témoin
J'apprends à passer le témoin dans une zone déterminée
J'apprends à recevoir le témoin dans une zone déterminée

Courses de vitesse

- **Investir un espace de course – réagir vite**

J'apprends à réagir et à partir vite à différents types de signaux visuels tactiles et sonores

Je ne pars pas avant le signal, je réagis au bon signal

Je réagis et je cours vite avec des changements de direction

Je réagis vite à un signal et je me mets rapidement en action

Lorsque mon pied quitte le sol je pousse longtemps et vite

Je cherche à avoir un pied intelligent et fort (travail de réactivité)

Je me sers des bras pour m'aider à partir plus vite

- **Adapter sa foulée**

J'apprends à courir de différentes façons (sur la braise sans me brûler, dans les sables mouvants sans m'enfoncer – alterner les deux façons dans la même course)

J'apprends à courir en ligne droite en restant dans mon couloir

J'apprends à courir en virage

- **Adapter sa vitesse**

J'apprends à donner une cadence de foulées sur une distance déterminée

J'apprends à ne pas ralentir dans les intervalles plus espacés

J'apprends à m'adapter aux contraintes définies

- **Variation de la vitesse d'exécution gestuelle**

Je cours le plus vite possible en faisant des pas de souris (petits appuis rapprochés)

Je cours le plus vite possible en faisant des pas de géant (grandes foulées)

Je suis capable de changer ma façon de courir

- **Courir vite en fréquence et en amplitude – optimiser ma foulée pour aller le plus vite possible**

Je cherche à être beau à voir courir (le bien courir)

Je recherche une foulée souple

Je recherche un appui au sol dynamique

Je m'exerce sur des parcours de lattes de différents écarts pour apprendre à courir vite

JE RECHERCHE UNE POSITION DE COURSE EQUILIBREE ET EFFICACE

Je pars, je me redresse, je cours le plus vite possible pour franchir la ligne d'arrivée

Formes de travail proposées

Faire pratiquer très souvent des exercices appelés « gammes de course » qui favorisent le développement et l'adaptation de l'enfant à des exercices plus spécifiques ensuite.

Le travail sur la foulée doit être considéré comme unité de base du geste athlétique