

## ATHLETISME CYCLE 3

**Échéancier :**

Inscriptions à renvoyer avant le 11 avril

[Formulaire d'inscription athlétisme cycle 3](#)

**Date :** Mercredi 21 mai (10h-15h)

**Lieux :** Stades (Donzy, Nevers, St Léger des Vignes...)

**Forme :** Rencontre d'aboutissement

**Public :** Cycle 3

À l'USEP, l'athlé ça se vie !



# Déroulement de la rencontre

## Horaires de la rencontre :

10h : arrivée des bus

10h30 : cérémonie d'ouverture :

La cérémonie d'ouverture se fera sous la forme d'un défilé. Vous pouvez prévoir votre totem et un drapeau ou une banderole ou tout simplement une affiche avec le nom de l'école.

10h45 : début des activités : 3 ateliers de 30 minutes

12h15 : pique-nique

13h15 : reprise des activités : 3 ateliers de 30 minutes

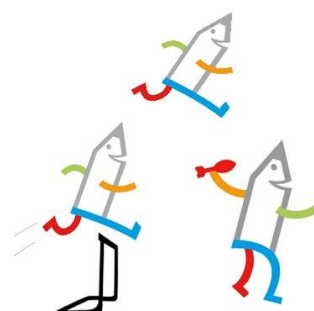
14h45 : fin des activités, clôture de la rencontre

15h15 : départ des bus

## Ateliers de la rencontre

6 ateliers de 30 minutes :

- Lancer de vortex
- Lancer de médecine ball (1kg)
- Les foulées bondissantes + découverte de la perche
- Saut en longueur
- La course de haies
- Course de vitesse et relais



Chaque atelier se fera sous la forme de défis. Des précisions sur le déroulement vous seront apportées dans l'envoi 2.

## Inscriptions

Pour vous inscrire, merci de compléter le formulaire en ligne :

### [Formulaire d'inscription athlétisme cycle 3](#)

Merci de vous inscrire avant le 11 avril.

Si vous avez des élèves à besoins particuliers, merci de compléter et renvoyer la [carte-navette](#).

## Ressources pédagogiques

Pour préparer la rencontre, vous pouvez utiliser les fiches ci-dessous issues de la ressource partenariale USEP/FFA : Anim'athlé ([Document complet anim'athlé](#))

Nous vous invitons également à sensibiliser vos élèves aux bienfaits d'une activité physique régulière via ces quelques ressources :

### [Les bienfaits d'une activité physique régulière](#)



CM

## Projeter

Produire une trajectoire permettant un lancer précis

Plus difficile

Du haut vers le bas



**Consigne** : je me réceptionne en posant les 2 pieds de chaque côté de la latte.

**Critère de réalisation** : je respecte le rythme d'une prise de contact avec la sol par la pose du pied arrière en premier et en lançant dès la pose du pied avant.

Plus facile

Précision



**Critère de réalisation** : mes 2 pieds restent de chaque côté de la latte à la fin du lancer.

A cheval



**Consigne** : talons sur la latte, je fais un sursaut pour me réceptionner les 2 pieds de chaque côté de la latte.

**Critère de réalisation** : je respecte le rythme d'une prise de contact avec la sol par la pose du pied arrière en premier et en lançant dès la pose du pied avant.

#21 L'ÎLE PERDUE



Arrière - avant



**Consigne** : je pose mon pied en arrière puis je lance en transférant le poids de mon corps vers l'avant.

**Critère de réalisation** : je lance dès la pose du pied avant.

En déséquilibre



**Consigne** : je cache mes pieds en fléchissant les genoux (bassin rétro versé).

**Critère de réalisation** : mes talons restent sur la latte à la fin du lancer.



CM

## Projeter

Déclencher le lancer à partir des jambes

Plus difficile

### Pousse-pousse grenouille vers le haut



**Consigne** : grâce aux 2 rebonds tapis en position semi-fléchie, je réalise une extension vers l'avant et le haut pour lancer le projectile au-dessus de l'élastique disposé à hauteur de tête.

**Critère de réalisation** : je lance lorsque je suis en l'air et je me réceptionne debout pieds côte à côte dans la zone tracée.

Plus facile

### Pousse grenouille



**Consigne** : d'une position debout, je fléchis mes jambes pour réaliser une extension vers l'avant et le haut.

**Critère de réalisation** : je lance lorsque je suis en l'air et je me réceptionne debout pieds côte à côte dans la zone tracée.

### Pousse arrière - pousse avant



**Consigne** : je rebondis pieds joints en arrière de la latte puis en avant pour réaliser une flexion/extension vers l'avant et le haut.

**Critère de réalisation** : je lance lorsque je suis en l'air et je me réceptionne debout pieds côte à côte.

### #20 LE POUSSE-POUSSE GRENOUILLE



### Rebond-pousse pieds décalés



**Consigne** : debout pieds joints, je rebondis à la verticale pour me réceptionner les 2 pieds de chaque côté de la latte. Je lance à la suite de la flexion/extension générée par le rebond.

**Critère de réalisation** : je conserve mes 2 pieds de chaque côté de la latte.

### Reculé pied - pousse



**Consigne** : debout pieds joints, je lance à la suite de la flexion/extension générée par la pose de mon pied en arrière.

**Critère de réalisation** : je conserve mes 2 pieds de chaque côté de la latte.



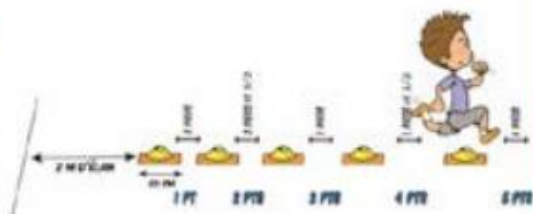
CM

## Se projeter

Courir et impulser

Plus difficile

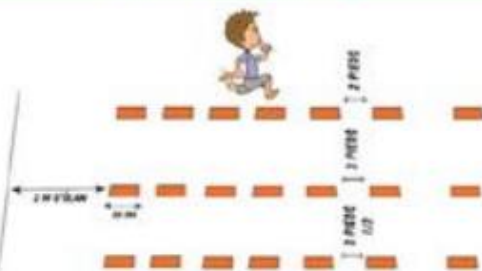
### Les pas de super géant



**Consigne :** je pose un seul appui entre les obstacles.  
**Critère de réalisation :** je n'empiète pas sur les obstacles.

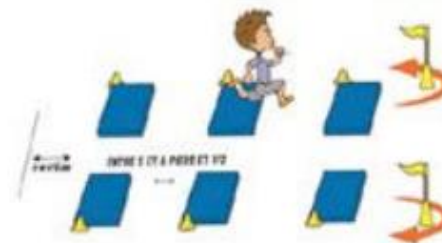
Plus facile

### Les différents parcours



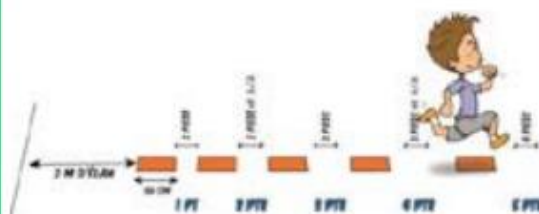
**Consigne :** je teste les différents parcours.  
**Critère de réalisation :** je n'empiète pas sur les obstacles.

### Du bon côté

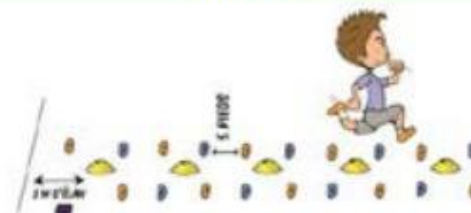


**Consigne :** les intervalles étant aléatoires, j'impulse avec le pied qui est du côté du plot.  
**Critère de réalisation :** j'impulse avec le bon pied.

### #23 LES PAS DE GÉANT

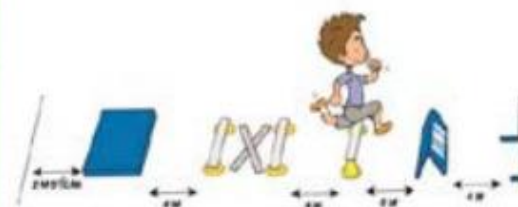


### « Hop 2 »



**Consigne :** je fais 2 appuis pour réaliser des foulées de géants au-dessus des coupelles.  
**Critère de réalisation :** je répète l'enchaînement 2 appuis suivi d'une impulsion.

### De plus en plus hauts



**Consigne :** je franchis les obstacles de plus en plus hauts.  
**Critère de réalisation :** je n'empiète pas ou je ne renverse pas les obstacles.



CM

## Se projeter

Se réceptionner le plus loin possible

Plus difficile

### Chasse-plot dur mou



**Consigne** : je pose mon pied d'impulsion sur le tapis « mou » et l'autre pied sur le sol « dur ».

**Critère de réalisation** : mes pieds touchent le plot avant que le reste de mon corps ne touche le tapis.

Plus facile

### Chasse-plot décollage



**Consigne** : après quelques pas d'élan sur le plinth, je prends mon appel sur un pied.

**Critère de réalisation** : mes pieds touchent le plot avant que le reste de mon corps ne touche le tapis.

### #24 LE CHASSE-PLOT



Cette situation nécessite un travail associé de gainage.

### Chasse-plot but



**Consigne** : après quelques pas d'élan, je prends mon appel sur un pied.

**Critère de réalisation** : mes pieds touchent le ballon avant que le reste de mon corps ne touche le tapis.

### Chasse-plot cloche pied



**Consigne** : je respecte un des 2 enchaînements cloche DD G ou GG D.

**Critère de réalisation** : mes pieds touchent le plot avant que le reste de mon corps ne touche le tapis.

### Chasse-plot couru



**Consigne** : après quelques pas d'élan, je prends mon appel à un pied sur le tremplin.

**Critère de réalisation** : mes pieds touchent le plot avant que le reste de mon corps ne touche le tapis.



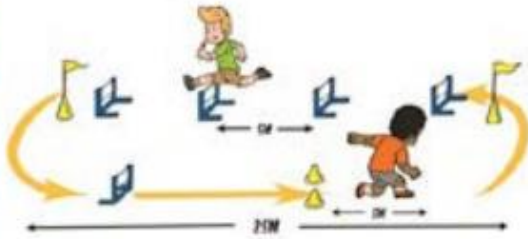
CM

## Se déplacer

Courir vite avec et sans obstacles

Plus difficile

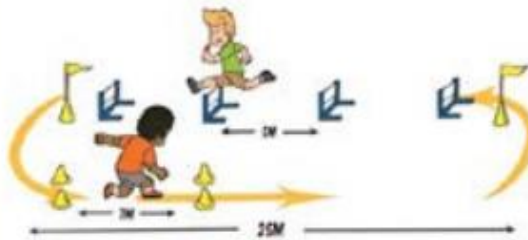
### La transmission accélérée



**Consigne :** je réalise le parcours le plus vite possible.  
**Critère de réalisation :** le témoin est toujours en mouvement.

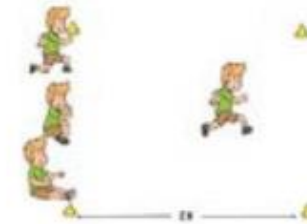
Plus facile

### La transmission ralentie



**Consigne :** je réalise le parcours le plus vite possible.  
**Critère de réalisation :** le témoin est toujours en mouvement.

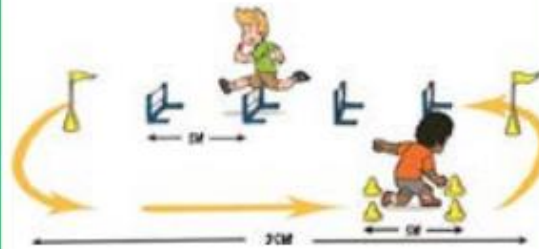
### La course de vitesse



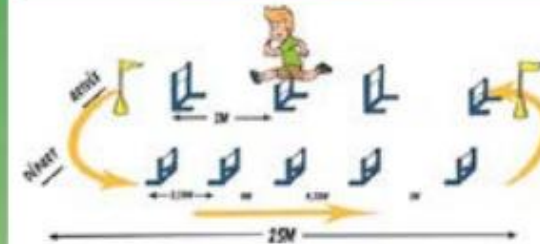
**Consigne :** variation des positions de départ (accroupi, à genoux, assis au sol...) et des signaux de départ (sonores, visuels).

**Critère de réalisation :** je conserve ma trajectoire de course pour arriver le premier.

### #28 LA COURSE DE HAIES



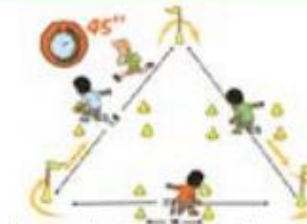
### Les haies différentes



**Consigne :** je franchis tous les obstacles sur un tour.

**Critère de réalisation :** je réalise le parcours en courant le plus vite possible.

### Le relais triangle



**Consigne :** je cours le plus vite possible pour transmettre le témoin (les bases de transmission sont plus ou moins éloignées des jalons pour moduler la vitesse).

**Critère de réalisation :** nous réalisons le plus grand nombre de transmissions possible en 45".





# Quelques repères pour construire vos séances

## Les niveaux d'habileté

Niv.	Courir vite	Sauter loin	Lancer loin
<b>1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Équilibre difficile (avant et latéral)</li> <li>-Ne court pas en ligne</li> <li>-Ne court pas régulièrement</li> <li>-Pose du pied bruyante</li> <li>-Pas de coordination bras-jambes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Court, s'arrête et saute</li> <li>-Change de pied d'appel</li> <li>-Ne se reçoit pas sur les pieds</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Lance avec tout le corps</li> <li>-Ne lâche pas l'engin</li> <li>-Lance à la cuillère</li> <li>-Ne se sert pas de ses appuis</li> </ul>
<b>2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Course équilibrée vers le but</li> <li>-Reste dans le couloir défini</li> <li>-Difficulté d'attention au signal du départ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Saute le plus loin possible</li> <li>-Court et saute sans s'arrêter</li> <li>-Pose le pied d'appel dans une zone large</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Lance du bras droit, pied droit en avant ou inversement</li> <li>-Lance à bras cassé en utilisant seulement son bras</li> <li>-L'engin est lancé vers le bas (il descend rapidement)</li> </ul>
<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Manque encore de contrôle de soi au départemental</li> <li>-Regarde devant lui pendant la course</li> <li>-Contraction généralisée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Prend son appel sans piétiner</li> <li>-Utilise une course d'élan brève</li> <li>-Monte le genou libre</li> <li>-Prend appel toujours du même pied</li> <li>-Déroule son pied</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Garde les pieds au sol jusqu'au lâcher de l'engin qui commence à s'envoler</li> <li>-Finit « grand »</li> <li>-Finit avec des appuis orientés dans l'axe du lancer</li> <li>-Lance avec un appui croisé</li> </ul>
<b>4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Recherche une position de départ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Accélère progressivement sa course d'élan</li> <li>-Conserve l'amplitude des</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Enchaîne l'élan et le lancer sans temps d'arrêt pour l'objet avec un mouvement</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>-Course régulièrement rapide</li> <li>-Gestuelle organisée, coordination bras-jambes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>foulées dans sa course d'élan</li> <li>-Se grandit à l'impulsion</li> <li>-Coordonne le lancer des segments libres</li> <li>-Enchaîne course d'élan rapide, appel et bond</li> <li>-Regroupe ses jambes à l'arrivée du saut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>progressivement accéléré</li> <li>-Provoque une avancée des appuis, « objets à la traîne »</li> </ul>
--	---	--

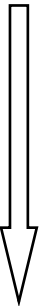
### Problème fondamental des activités athlétiques

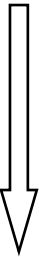
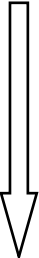
Il s'agit de créer de la vitesse...et la conserver → courir vite

et la transmettre → lancer loin

et la transformer → sauter loin

### Les apprentissages décisifs pour passer d'un niveau à l'autre

<p>Courir vite du niveau 1</p>  <p>au niveau 4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- se déplacer et courir de différentes manières: courir vite, dans une direction...</li> <li>- courir vite en fonction d'une finalité: pour toucher, ne pas être touché</li> <li>- réagir à un signal de départ</li> <li>- relâcher, dissocier le haut du corps et maîtriser sa trajectoire de course</li> <li>- maintenir sa vitesse plus longtemps</li> <li>- construire une attitude de départ efficace</li> <li>- améliorer la forme de la foulée et s'équilibrer pendant la course, courir en ligne</li> <li>- terminer sa course en pleine vitesse</li> <li>-construire une foulée efficace (montée de genoux, griffé...)</li> </ul>
---	---

<p>Lancer loin du niveau 1</p>  <p>au niveau 4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- construire une intention de lancer en jouant: vider son camp, assaillir le château</li> <li>- différencier les différents types de lancers (précis/fort)</li> <li>- lancer dans une zone donnée</li> <li>- mobiliser plusieurs segments corporels pour augmenter l'action sur l'objet</li> <li>- lancer dans une direction précise, construire l'alignement des segments corporel</li> <li>- rechercher le meilleur angle d'envol pour lancer l'objet</li> <li>- construire plus de vitesse en utilisant un petit élan</li> <li>-enchaîner les actions de prise d'élan et de lancer</li> <li>-utiliser la torsion-distorsion du corps et la vitesse d'exécution pour lancer loin</li> </ul>
<p>Sauter loin du niveau 1</p>  <p>au niveau 4</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sauter et franchir des obstacles de différentes manières.</li> <li>- sauter loin par -dessus des obstacles de plus en plus longs.</li> <li>- différencier course et saut , en chaîner les deux actions</li> <li>- identifier la zone d'appel et la zone de réception</li> <li>- adapter sa course d'élan: longueur, vitesse</li> <li>-réduire sa zone d'appel et repérer son pied d'appel</li> <li>-étalonner sa course d'élan</li> <li>-rechercher l'angle d'envol le plus favorable</li> <li>-construire des postures efficaces pendant le saut: impulsion, envol, réception « être actif pendant le saut »</li> <li>- utiliser une course d'élan uniformément accélérée pour arriver à une vitesse optimale sur la planche d'appel</li> <li>-renforcer les actions et les postures permettant de construire la trajectoire optimale (abaissement du centre de gravité à l'appel, extension du corps et utilisation des bras à l'envol, regroupement à la réception)</li> </ul>