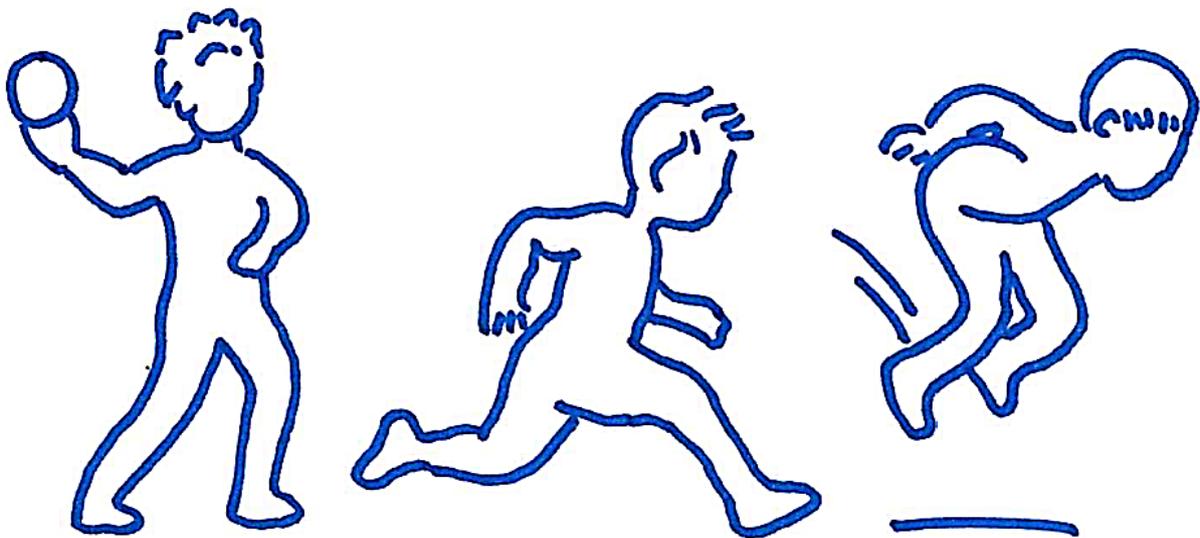


LES ACTIVITES ATHLETIQUES A L'ECOLE MATERNELLE



Sommaire

1. Les attendus en fonction de l'âge des élèves	3
2. Quelques recommandations	3
3. Courir longtemps – situations d'échauffement	4
4. Courir vite	6
5. Courir en franchissant	10
6. Vers la course de relais	13
7. Lancer loin ou avec précision	14
8. Sauter	19
9. Bibliographie, Sitographie	21

1. LES ATTENDUS EN FONCTION DE L'AGE

TPS/PS	Découvrir par l'action les caractéristiques d'objets manipulables pour explorer leurs possibilités d'utilisation. Prendre plaisir à s'engager corporellement dans un espace aménagé et le parcourir pour y découvrir ses propres possibles.
MS	Donner des trajectoires variées à des projectiles de tailles, de formes ou de poids différents afin d'atteindre un but précis. Affiner ses réponses possibles pour répondre aux problèmes posés par l'aménagement du milieu.
Les attendus de fin de GS	Ajuster et enchaîner ses actions et ses déplacements en fonction d'obstacles à franchir ou de la trajectoire d'objets sur lesquels agir. Courir, sauter, lancer de différentes façons, dans des espaces et avec des matériels variés, dans un but précis

2. QUELQUES RECOMMANDATIONS

Pour les courses :

Choisir de préférence un terrain souple.

Orienter le sens de la course afin d'éviter les percussions (matérialiser : craies, plots, bandes...).

Pour les lancers :

Règles non négociables avec les élèves : lancer et aller récupérer les objets au signal sonore.

Définir clairement et faire repérer par les élèves les espaces orientés de lancer.

Définir les zones de lancer au regard de la latéralité des élèves (les gauchers à gauche du groupe...).

Pour les sauts :

Eviter une répétition d'impulsions sur des sols durs (cour goudronnée...).

Proposer une zone de réception souple.

Le saut avec réception 2 pieds se pratiquera avec une réception dans le sable.

3. COURIR LONGTEMPS – situations d'échauffement

La course longue n'est pas à développer à l'école maternelle. Cependant certaines situations jouées peuvent être proposées pour donner aux enfants le goût de la course de durée en restant toujours **en endurance fondamentale**. Ce sont des situations adaptées pour un temps d'échauffement.

A. Ce que disent les programmes

Autour de 5 ans - Construire un projet d'action en réponse à des aménagements du milieu ou en relation avec un effet recherché :

- Mobiliser son énergie (en courant vite, avec ou sans obstacles...) pour atteindre un repère d'espace, pour parvenir à rattraper quelqu'un ou à lui échapper.
- Prendre plaisir à **fournir des efforts dans la durée, à chercher à parcourir plus de distance dans un temps donné** (« matérialisé » par un sablier, un minuteur de cuisine, une chanson enregistrée...).
- Collaborer pour se relayer, associer ses actions à celles des autres pour faire parcourir à un objet commun (une peluche, une figurine, une balle...) un espace plus grand (matérialisé par un nombre de tours, d'aller-retours...) ou le faire se déplacer pendant un temps plus long.

Ressources maternelle - Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique
Objectif 1 : Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets

B. Des situations pour atteindre l'objectif : courir longtemps

❖ Les devinettes, l'histoire

L'enseignant se place au centre de l'espace. 5 ou 6 plots sont placés autour de lui, à 15 m de rayon.

Les enfants partent du centre et courent par groupes de 4 ou 5 en aller-retour du maître vers 1 plot, en étoile.

L'enseignant pose une devinette au premier départ, les enfants cherchent pendant l'AR ; la réponse est dite quand ils reviennent au centre. Une autre devinette est lancée, etc... on enchaîne ainsi une dizaine d'aller-retour.

Devinettes : Ça commence par....

- *L et c'est un animal qui adore les carottes..... (lapin)*
- *M c'est grand, tout bleu et salé(mer)*
- *A, c'est un fruit orange d'été, petit, sucré avec un gros noyau...(abricot)*
- *V et c'est pour se déplacer loin, elle roule(voiture)*
- *G et on le sert aux anniversaires.....(gâteau)*
- *M et c'est un ballon géant qui va dans le ciel.....(montgolfière)*
- *B et c'est pour peser.....(balance)*
- *J c'est un habit de fille qui tourne.....(jupe)*
- *F et ce n'est pas un garçon.....(fille)*
- *On nous trouve par 2. Nous tenons chaud et parfois on peut nous trouver près du sapin. Qui suis-je ? (chaussettes)*
- *Je suis un sport pratiqué avec 2 planches. Je peux être de fond ou de piste. Qui suis-je ? (ski)*
- *Niveau 1 : J'ai des plumes, Je suis le papa du poussin, Je fais « cocorico » / Niveau 2 : Je suis un oiseau, Je vis dans un poulailler, Je coquerique. (coq)*
- *Je ponde des œufs, Je mange des vers de terre, J'ai une crête. / Je suis un animal de la basse-cour, Je n'ai pas de poils, Je glousse. (poule)*
- *J'ai des plumes, Ma tête est verte, J'aime nager et plonger. / Je suis un oiseau, Je cherche ma nourriture au fond de l'eau, Je suis le mâle de la cane. (canard colvert)*

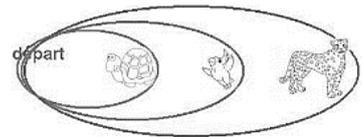
- *Je suis petit et jaune, Je nage dans la mare, Ma maman est la cane. / Je suis couvert de duvet, J'ai deux pattes palmées, Dès ma naissance, je suis capable de chercher seul ma nourriture. (caneton)*
- *J'ai 4 pattes, Je tète le lait de ma maman, Ma maman s'appelle la lapine. / Je suis un bébé mammifère, Le renard me chasse, Je glapis. (lapereau)*

Variante

Même organisation avec une histoire, que l'enseignant raconte par petits morceaux de 2 phrases. (Il répète 1 ou 2 fois pour que tous les enfants, qui arrivent décalés, l'entendent).

❖ **Nourrir les animaux**

Une même ligne de départ pour tous, mais différents buts à atteindre, matérialisés par des animaux, installés à des distances différentes du départ.



Variantes

- Nourrir le plus possible les 3 animaux pendant une à deux minutes.
- Chacun choisit l'animal qu'il peut atteindre plusieurs fois en un temps donné.

❖ **Les consignes**

L'enseignant se place au centre de l'espace, et les enfants sont par groupes de 4 ou 5. Ils partent du centre et y reviennent à chaque consigne, sans s'arrêter. On enchaîne 5 à 8 consignes.

- *Vous allez toucher la barrière*
- *Vous allez toucher le montant droit du but de foot*
- *Vous allez faire 3 sauts sur la ligne du fond*
- *Vous allez faire coucou aux voitures*

Idem en demandant aux enfants de rapporter des objets placés dans des caisses sur tout le terrain.

❖ **Les petits taquins**

Le meneur marche, court, etc. Les autres le suivent et l'imitent. Dès qu'il se retourne, les petits taquins doivent être accroupis et silencieux. On peut varier les déplacements, varier les positions des taquins, ... Il s'agit de respecter les consignes du meneur et de rester le plus longtemps possible sans se faire remarquer.

❖ **Les roues de vélo**

2 enfants miment les roues d'un vélo, en se tenant par un foulard. La roue arrière suit la roue avant : marcher, trotter, dans toutes les directions.

Au signal, la roue avant s'échappe vers un refuge qu'elle doit atteindre avant d'être touchée par la roue arrière.

4. COURIR VITE

A. Ce que disent les programmes

Autour de 5 ans - Construire un projet d'action en réponse à des aménagements du milieu ou en relation avec un effet recherché :

- Mobiliser son énergie (**en courant vite**, avec ou sans obstacles...) pour atteindre un repère d'espace, pour parvenir à rattraper quelqu'un ou à lui échapper.
- Prendre plaisir à fournir des efforts dans la durée, à chercher à parcourir plus de distance dans un temps donné (« matérialisé » par un sablier, un minuteur de cuisine, une chanson enregistrée...).
- Collaborer pour se relayer, associer ses actions à celles des autres pour faire parcourir à un objet commun (une peluche, une figurine, une balle...) un espace plus grand (matérialisé par un nombre de tours, d'aller-retours...) ou le faire se déplacer pendant un temps plus long.

Ressources maternelle - Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique
Objectif 1 : Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets

B. Les incontournables pour courir vite

<i>Départ</i>	Réagir à un signal (être concentré)
	Se préparer au départ
<i>Course</i>	Courir le plus vite possible d'un point à un autre sans chuter (équilibré)
	Courir en ligne droite
<i>Arrivée</i>	Savoir où aller (fixer la ligne d'arrivée)
	Essayer d'arriver le premier
	Passer la ligne d'arrivée à pleine vitesse (ne pas ralentir)

C. Les transformations motrices attendues

Passer de courir pendant la récréation à une course athlétique ...	
	
Regarde ses pieds ou ses camarades.	Regarde droit devant, au-delà de la ligne d'arrivée.
Ne part pas au signal.	Part au signal.
Court à l'amble.	Court en dissociant le haut et le bas du corps.
Reste à la verticale dans son déplacement.	Engage les épaules vers l'avant (accepter le déséquilibre).
Termine sa course dans un autre couloir.	Court de manière rectiligne.
Court de façon saccadée, désorganisée.	Court sans marquer d'arrêt (continuité des actions).

D. Des situations pour atteindre l'objectif : courir vite

a. Pour réagir vite à un signal

❖ Jeux d'attrape et de poursuite

Tous les jeux d'attrape/poursuite en variant les signaux : sonore, visuel, sonore et visuel, tactile, ... et en variant les positions de départ : debout, assis, dos à dos, ...

❖ Lions-gazelles

Les élèves sont par deux, une ligne de gazelles devant et une ligne de lions un mètre derrière.

Le refuge des gazelles et celui des lions (ligne d'arrivée) est à 10 mètres.

Inverser les rôles après 5 passages.

Consigne :

Je vais vous raconter une histoire avec des noms d'animaux. Quand les gazelles entendent leur nom, elles doivent s'enfuir et atteindre le refuge avant d'être rattrapées par les lions.

Variantes :

- Accrocher un foulard dans le dos de la gazelle.
- Modifier la position de départ (de profil, dos, à dos...).
- Mettre les enfants qui attendent le signal de départ en attente « dynamique », c'est-à-dire en train de sautiller sur place avec les mains aux hanches, en train de sauter à cloche pied sur place,
- Modifier les distances à parcourir.

Comportements attendus :

Partir au signal. Pieds orientés. L'enfant court avec les épaules engagées vers l'avant.

Aide à la réalisation :

Sois attentif et concentré.

Regarde le refuge.

❖ Chameau-chamois

La classe est divisée en deux groupes : les chamois – les chameaux.

Les élèves sont par binômes, séparés par une zone neutre d'1 à 2m.

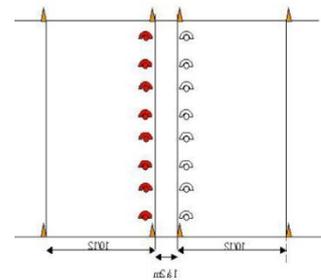
Consigne

« Je vais vous lire une histoire, quand vous entendez votre nom – les chameaux, vous devez courir dans votre camp pour éviter de vous faire attraper par les chamois. (et inversement pour les chamois).

Après chaque course les élèves reviennent se replacer sur la ligne centrale. »

Histoire :

*C'est l'histoire de Chami le **chameau** et Chama le **chamois**. Un jour, Chama le **chamois** décide de parcourir le monde. Il rencontre un chaton qui le griffe, il lui dit : "**chameau** ! Tu m'as fait mal ! " Puis il passe devant un château, où il achète un chapeau. Il rencontre enfin Chami le **chameau** qui est très fatigué. Le **chamois** lui demande pourquoi, le **chameau** lui dit qu'il n'arrive pas à dormir à cause du soleil. Chama le **chamois** lui répond qu'il va l'aider. Il retourne au château, pour lui acheter un chapeau. C'est ainsi que le **chameau** et le **chamois** devinrent amis.*



❖ Départ, man !

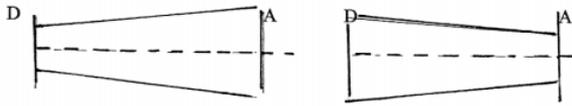
Varié les signaux de départ :

- Auditifs : voix, bruit d'un objet qui tombe au sol, mot précis qui arrive dans une histoire racontée par l'enseignant, ...
- Visuels : faire rouler une balle au sol. Lorsque cette balle dépasse une ligne, les enfants partent.
- Kinesthésiques : toucher l'enfant dans le dos, ...

b. Pour orienter sa course / courir de manière rectiligne

❖ **Les couloirs**

Faire courir les élèves dans des couloirs « entonnoirs », dans des couloirs parallèles plus ou moins larges, avec un objectif à atteindre (récupérer un objet, toucher un objet suspendu, toucher un foulard tenu à bout de bras par un camarade, remplir ou vider des caisses, ...).



❖ **Couloirs de course en contraste**

- Dans 2 couloirs en parallèle, un élève court droit et l'autre en zigzag.
- Dans 2 couloirs en parallèle, un élève court droit et l'autre en courbe.
- Dans 2 couloirs en parallèle, un élève court en utilisant les bras, l'autre en les gardant le long du corps.
- Dans 2 couloirs en parallèle, un élève court en faisant de petites foulées, l'autre en faisant de grandes foulées.

❖ **Les déménageurs en couloirs**

Les élèves sont répartis en équipes placées en files indiennes, des couloirs sont délimités pour guider leur course. Chaque élève tient un objet. Une caisse vide est placée derrière la ligne d'arrivée.

Au signal donné par l'enseignant, les n°1 de chaque équipe courent pour poser leur objet dans leur caisse respective et s'assoient derrière leur caisse. Les n°2 démarrent au signal, etc.

Comportements attendus :

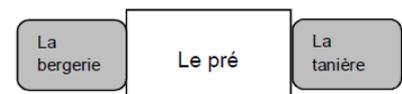
Courir de façon rectiligne. Ne pas se tromper de maison.

Aide à la réalisation :

Regarde la maison de ton équipe. Prends le chemin le plus court.

❖ **Minuit dans la bergerie**

La bergerie est bien délimitée. Pas d'obstacles entre la zone de « promenade » et la bergerie. La tanière du loup, le pré et la bergerie sont alignés.



Consignes

Les moutons se promènent dans le pré. Le loup est dans sa tanière. Les moutons et interrogent le loup « quelle heure est-il ? ». Le loup répond en donnant n'importe quelle heure. Quand il répond « il est minuit », c'est le signal de la fuite. Le loup tente de toucher le plus de moutons avant que ceux-ci rejoignent la bergerie.

Variantes :

PS : l'enseignante donnent le signal avec un coup de tambourin

PS : Installer plusieurs bergeries

PS : Ajouter une zone neutre autour de la bergerie

Variation la taille de l'entrée

GS : celui qui est touché devient le loup

GS : les enfants sont partagés en 2 ou 3 groupes de couleurs différentes, ils doivent rejoindre la bergerie de leur couleur.

Comportements attendus :

Réagir au bon signal. Courir dans la direction de la bergerie. Atteindre la bergerie.

Aide à la réalisation :

Regarde la bergerie et pas le loup. Prend le chemin le plus court.

❖ **Le premier dans sa maison**

Sur la ligne de départ, chaque enfant a un pied dans un petit cerceau plat. L'autre pied est en avant du cerceau. La zone d'arrivée (maisons) est matérialisée par des cerceaux de la même couleur

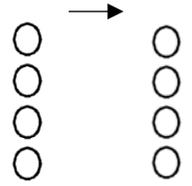
Au signal, courir dans sa maison le plus vite possible.

Comportements attendus :

Partir au signal. Pieds orientés. L'enfant court avec les épaules engagées vers l'avant.

Aide à la réalisation :

Sois attentif et concentré. Regarde la maison.



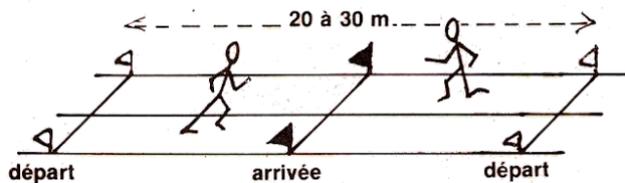
c. Pour passer la ligne d'arrivée à pleine vitesse

❖ **2^e ligne d'arrivée**

Placer une 2^e ligne d'arrivée avec des cônes plus hauts, plus visibles, des foulards suspendus...

❖ **Course à la rencontre**

Courir à 2 à l'opposé dans 2 couloirs avec une ligne d'arrivée au milieu.



5. COURIR EN FRANCHISSANT

A. Ce que disent les programmes

« Autour de 5 ans - Construire un projet d'action en réponse à des aménagements du milieu ou en relation avec un effet recherché :

- Mobiliser son énergie (en courant vite, **avec** ou sans **obstacles...**) pour atteindre un repère d'espace, pour parvenir à rattraper quelqu'un ou à lui échapper.
- Prendre plaisir à fournir des efforts dans la durée, à chercher à parcourir plus de distance dans un temps donné (« matérialisé » par un sablier, un minuteur de cuisine, une chanson enregistrée...).
- Collaborer pour se relayer, associer ses actions à celles des autres pour faire parcourir à un objet commun (une peluche, une figurine, une balle...) un espace plus grand (matérialisé par un nombre de tours, d'aller-retours...) ou le faire se déplacer pendant un temps plus long. »

Ressources maternelle - Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique
Objectif 1 : Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets

B. Les incontournables pour courir en franchissant

<i>Départ</i>	Réagir à un signal (être concentré)
	Se préparer au départ
<i>Course avec franchissement</i>	Courir par-dessus des obstacles qu'on rencontre
	Enchaîner course et franchissement d'obstacles
	Franchir (ne pas sauter) des obstacles sans s'arrêter, ni ralentir
	Être équilibré malgré les obstacles
<i>Arrivée</i>	Savoir où aller (fixer la ligne d'arrivée)
	Essayer d'arriver le premier
	Passer la ligne d'arrivée à pleine vitesse (ne pas ralentir)

C. Les transformations motrices attendues

Passer de courir pendant la récréation à une course athlétique ...	
	
Regarde ses pieds ou ses camarades.	Regarde droit devant, au-delà de la ligne d'arrivée.
Ne part pas au signal.	Part au signal.
Court à l'amble.	Court en dissociant le haut et le bas du corps.
Reste à la verticale dans son déplacement.	Engage les épaules vers l'avant (accepter le déséquilibre).
Termine sa course dans un autre couloir.	Court de manière rectiligne.
Court de façon saccadée, désorganisée.	Court sans marquer d'arrêt (continuité des actions).
S'arrête ou ralentit pour sauter un obstacle.	Court sans ralentir pour franchir un obstacle.

D. Des situations pour atteindre l'objectif : courir en franchissant

Préconisations

- En petite section, il est préférable d'utiliser des obstacles au ras du sol (lattes, tapis, moquettes, dessins au sol...).
- En moyenne et grande sections, la hauteur augmentera sans dépasser 15cm.
- Après la ligne de départ, prévoir une zone de 3 à 4m sans obstacles afin de permettre aux élèves de se lancer sans appréhension et de prendre de la vitesse.

a. Pour courir par-dessus des obstacles qu'on rencontre

❖ Les jeux d'attrapes avec obstacles

Ajouter des obstacles dans les situations pour courir vite (Jeux d'attrape et de poursuite ; Lions-gazelles ; Chameau-chamois ; Les couloirs ; Les déménageurs en couloirs ; Minuit dans la bergerie ; Le premier dans sa maison ; 2^e ligne d'arrivée ; Course à la rencontre)

❖ Couloirs avec obstacles variés

Aménager des couloirs avec différents types d'obstacles dans chacun des couloirs

- Obstacles au ras du sol : lattes, petites rivières entre 2 cordes, cerceaux, tapis à franchir, moquette, dessins au sol
- Obstacles légers ou qui se démontent lorsque l'élève les frôle : cartons de chaussures ; plots avec lattes posées (et non emboîtées) ; haies basses ; briques ; plateau de plinth sur lequel on prend appui.

b. Pour franchir des obstacles sans s'arrêter ni ralentir

❖ Couloirs avec un type d'obstacles

Aménager des couloirs avec dans chacun le même type d'obstacles :

- Un couloir avec uniquement des rivières (lattes, tapis, moquettes...)
- Un couloir avec uniquement des plots + lattes posées
- Un couloir avec uniquement des boîtes de chaussures

Espacer les obstacles de manière régulière en permettant aux élèves d'avoir quelques foulées entre chaque obstacle.

❖ Couloirs de course avec et sans obstacles

Dans 2 couloirs en parallèle, un élève court dans un couloir comportant des obstacles et l'autre dans un couloir sans obstacles.

L'élève qui court dans le couloir avec obstacles ne doit pas se laisser distancer. Il faut donc franchir et ne pas ralentir ni s'arrêter devant les obstacles.

❖ Bats ton record !

Aménager des couloirs avec dans chacun le même type d'obstacles.

Franchir le plus grand nombre d'obstacles en 5s. Mettre un repère là où on est arrivé et recommencer pour battre son record.

❖ **Le premier à être arrivé**

Aménager 4 couloirs avec dans chacun le même type d'obstacles.

Franchir sa ligne d'arrivée avant les autres.

Variantes :

- Ne franchir que des obstacles au ras du sol (rivières), que des obstacles hauts.
- Modifier la hauteur et la distance entre les obstacles.

6. VERS LA COURSE DE RELAIS

A. Ce que disent les programmes

Autour de 5 ans - Construire un projet d'action en réponse à des aménagements du milieu ou en relation avec un effet recherché :

- Mobiliser son énergie (**en courant vite**, avec ou sans obstacles...) pour atteindre un repère d'espace, pour parvenir à rattraper quelqu'un ou à lui échapper.
- Prendre plaisir à fournir des efforts dans la durée, à chercher à parcourir plus de distance dans un temps donné (« matérialisé » par un sablier, un minuteur de cuisine, une chanson enregistrée...).
- **Collaborer pour se relayer, associer ses actions à celles des autres pour faire parcourir à un objet commun** (une peluche, une figurine, une balle...) **un espace plus grand** (matérialisé par un nombre de tours, d'aller-retours...) ou le faire se déplacer **pendant un temps plus long**.

Ressources maternelle - Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique
Objectif 1 : Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets

B. Les incontournables de la course de relais

<i>Départ</i>	Réagir à un signal (être concentré)
	Se préparer au départ
<i>Course</i>	Le témoin doit aller du départ à l'arrivée le plus vite possible
	Savoir où aller (fixer la ligne d'arrivée)
<i>Le témoin</i>	Tenir solidement le témoin
	Transmettre le témoin
	Se préparer à prendre le départ et réagir vite lors de la transmission pour prendre de la vitesse
	Essayer d'arriver le premier
	Passer la ligne d'arrivée à pleine vitesse (ne pas ralentir)

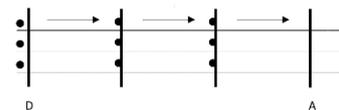
C. Des situations pour atteindre l'objectif : courir pour transmettre un témoin

a. Pour se préparer à prendre le départ

❖ Prendre un départ en regardant derrière soi

Les élèves sont alignés. Ils regardent en arrière. L'enseignant est derrière la ligne (à 4m) et lance un témoin en l'air. Lorsque le témoin touche le sol, les élèves peuvent partir et courir 15m environ.

b. Pour tenir et transmettre le témoin



❖ Course de relais

Des équipes de 3 sont formées. Les 3 équipiers sont répartis sur un parcours en ligne droite. Des plots numérotés indiquent leur emplacement. Ils se transmettent le témoin.

L'équipe gagne un point lorsque le dernier enfant de la chaîne passe la ligne d'arrivée avec son témoin

Variante

Mettre les 3 équipes en compétition : l'équipe ayant franchi en 1^{er} la ligne d'arrivée avec son témoin.

7. LANCER LOIN OU AVEC PRECISION

A. Ce que disent les programmes

Autour de 3 – 4 ans - Donner des trajectoires variées à des projectiles de tailles, de formes ou de poids différents afin d'atteindre un but précis.

Rechercher **différentes façons de lancer haut** (par-dessus un fil, une table, un drap tendu...), **loin** (pour lui faire traverser une rivière tracée au sol, atteindre des zones au sol de différentes couleurs en fonction de leur éloignement...) ou **précis** (l'envoyer dans un carton, faire sonner une clochette ou un tambourin, faire tomber une boîte ou une bouteille...).

Autour de 5 ans - Expérimenter et choisir des modalités d'actions pour impulser une trajectoire à un objet afin d'obtenir le but recherché :

Expérimenter des solutions multiples de lancer (à une main, à deux mains, au pied...) mettant en jeu différents équilibres (en tournant, en se déplaçant...)

Faire un choix (d'un objet, d'un type de cible ou d'une façon de faire...) pour **réaliser un score**, individuel ou collectif, dans le cadre d'une règle de jeu de lancer et **chercher à l'améliorer**.

Utiliser des instruments variés (raquettes, bâtons, crosses...) pour frapper, guider ou conduire d'autres objets mobiles (ballons de baudruches, palets, anneaux...) et **produire l'effet recherché** (amener dans une zone, envoyer sur une cible, faire suivre une ligne, effectuer un trajet ou un parcours, contourner un obstacle...).

Ressources maternelle - Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique
Objectif 1 : Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets

B. Les incontournables pour lancer

<i>Adapter son geste</i>	Découvrir différents objets à lancer	
	Adapter son geste à l'objet/engin à lancer (tenue de l'engin) et à la cible	
	Lancer en translation : tenir le vortex de façon adaptée (<u>en porte-plume</u>)	
	Lancer en translation : tenir la petite balle lestée de façon adaptée (<u>par le bout des doigts</u>)	
	Lancer en rotation : tenir l'anneau de façon adaptée (<u>paume vers le bas</u>)	
<i>Se placer pour lancer</i>	Lancer pieds décalés, le gauche devant pour les droitiers et vice versa (Placer devant le pied inverse au bras lanceur)	
<i>Donner une trajectoire</i>	Lancer haut pour lancer loin	
	Augmenter le chemin de lancer : utiliser tout le bras pour lancer (pas uniquement le poignet)	
	Lancer dans l'axe (dans un entonnoir ; un couloir marqué au sol)	
	Se grandir en lançant	
	Le bras libre, fixe, montre la direction du lancer jusqu'au lâcher de l'engin	
<i>Enchaîner prise d'élan et lancer</i>	Utiliser 1 à 3 pas d'élan	

C. Les transformations motrices attendues

Passer de lancer le bonnet d'un camarade au lancer athlétique ...	
	
Regarde l'objet lancé.	Regarde haut devant.
Colle l'objet à son corps et le jeter (souvent du bas vers le haut)	Eloigne l'objet de son corps pour le lancer.
Reste à la verticale dans le lancer.	Incline son corps pour lancer.
Jette, lâche l'objet.	Lance l'objet.
Place les pieds côte à côte.	Lancer pieds décalés.

D. Précautions

Pour toute activité de lancer, veiller aux consignes de sécurité pour éviter qu'un élève ne soit touché par un projectile.

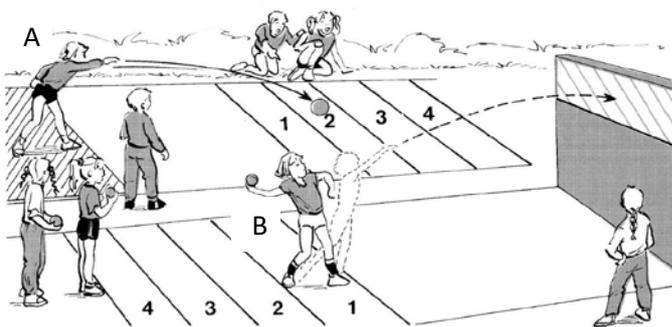
Eloigner le lanceur de ses camarades.

Prévoir un signal pour récupérer les engins.

Lancer tous simultanément (en ligne), en cascade (sur une ligne, à tour de rôle), l'un après l'autre (en file indienne).

Ne lancer que lorsque la zone est lancer est libre.

E. Principes



La posture du lanceur A n'est pas adaptée au lancer loin !
La balle est lancée dans la trajectoire descendante du bras.
C'est celle du lanceur B qui est à privilégier.
La balle est lancée dans une trajectoire ascendante.

F. Des situations pour atteindre l'objectif : lancer loin

a. Des situations pour explorer différents types de lancer

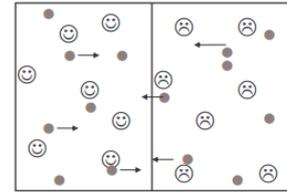
Proposer une variété d'objets à lancer : sacs de graines, balles, balles de différents diamètres, de différents poids, balles comètes, vortex, ...

❖ Découverte libre

Une cordelette est tendue. Plusieurs caisses d'objets variés sont placées d'un côté du filet. Tous ensemble, les élèves vident les caisses en lançant un à un les engins par-dessus la cordelette.

❖ Les balles brûlantes – vider son camp

Chaque équipe est dans son camp, avec autant de balles de chaque côté. Au signal de début de jeu, les joueurs commencent à vider leur camp en lançant leurs balles dans le camp adverse. Les joueurs relancent les balles qui arrivent dans leur camp. Au signal de fin de jeu, on arrête de lancer. L'équipe qui a le moins de balles dans son camp a gagné.



Variante

Séparer les camps d'un filet, de tapis dressés à la verticale...

❖ Lancer des sacs dans la maison

4 bancs disposés en un carré forment une maison.

- Lancer les sacs dans la maison

A l'aide de coupelles, matérialiser une rivière à deux mètres du carré :

- Lancer des sacs de graines dans la maison.

❖ Lancer des pierres hors de la maison

Même dispositif. 3 rivières (cordelettes de 3 couleurs différentes) sont placées à différentes distances des bancs. Les élèves sont dans la « maison » :

- Lancer les pierres (objets) en dehors

❖ Lancer par-dessus la rivière

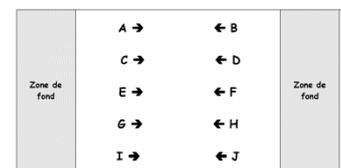
Un bord de la rivière est matérialisé par des briques (zone cible). L'autre bord est matérialisé par des bancs (qui s'éloignent progressivement).

L'élève se place derrière le premier banc, si son sac de graines passe la rivière, il se place derrière le banc suivant, etc.



❖ Gagne-terrain, face à face

Mettre les élèves en binôme, 1 contre 1, face à face à 10m, L'élève A lance un sac de sable (ou un autre objet qui ne roule pas) sans élan de l'endroit où il se trouve. Le joueur B se saisit du sac et le relance de l'endroit où celui-ci est tombé. Il faut faire reculer l'adversaire jusqu'à la ligne de fond en lançant le sac le plus loin possible. Le joueur gagnant est celui qui lance le sac derrière la ligne de fond (gagne-terrain).



Aide à la réalisation :

Regarde la ligne de fond quand tu lances.

Variante :

Agrandir la distance entre les 2 lignes de fond

❖ Gagne-terrain, côte à côte

En binôme, les 2 adversaires sont côte à côte et disposent chacun d'un objet à lancer (qui ne roule pas). Ils lancent dans une même direction l'objet, le récupère et le lance depuis l'endroit où l'engin est retombé, etc.

- Le gagnant est celui qui atteint le premier la ligne de fond.
- Compter le nombre de lancers, le gagnant est celui qui en a fait le moins.

❖ Gagne-terrain, en équipe

Plusieurs équipes en colonne. Le numéro 1 lance l'engin le plus loin possible et vers le haut, le second rejoint l'engin là où il est tombé et le lance à son tour, et ainsi de suite. L'équipe qui arrive le plus loin a gagné. Prévoir un plot de départ et d'arrivée afin de fixer l'axe de lancer.

On peut varier les engins et les manières de lancer (lancer arrière, fléchi, à genou, ...)

b. Des situations pour trouver une bonne trajectoire / lancer avec précision

Aide à la réalisation :

Place tes pieds en décalé : Place devant le pied inverse au bras avec lequel tu lances

Regarde là où tu veux lancer l'objet : regarde la cible

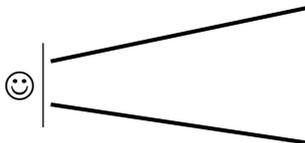
Le bras libre peut aussi indiquer la direction du lancer

A la fin de ton lancer, ta main montre la cible.

❖ **Modifier la position de lancer**

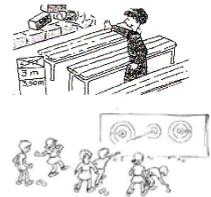
- Lancer une balle, départ assis et lancer en se levant.
- Pieds sur la même ligne ou décalés, puis comparaison.
- Lancer avec pieds décalés : placer devant le pied inverse au bras lanceur :
 - Un pied devant et derrière une bande caoutchouc
 - Mettre des empreintes de pieds au sol
 - Un pied dans un cerceau, l'autre devant

❖ **Lancer dans une zone en entonnoir**



❖ **Lancer sur une cible verticale**

- Jeu de massacre
- Lancer **à une main** vers une cible en variant les engins, en variant les cibles, ...
- Lancer une petite balle sur une cible (hauteur : 1.2m du sol) en position 1 genou au sol puis passer au même exercice position debout.



❖ **La balle au mur (tir indirect)**

Un joueur lance la balle contre le mur au-dessus d'une hauteur matérialisée. Elle rebondit vers le groupe, celui qui la récupère la relance à son tour, et ainsi de suite.

Variantes :

On peut varier la distance entre les joueurs et le mur, changer la taille des ballons utilisés, composer des équipes qui s'affrontent, lancer plus fort pour que la balle retombe toujours plus loin ...

❖ **Lancer dans une cible au sol**

Lancer une balle dans une caisse, départ assis sur un contre-haut, varier les engins, les distances et directions, la tenue de l'engin au départ (en haut, poitrine, latéral, ...)

c. Des situations de lancer haut pour lancer loin

Aide à la réalisation :

Place tes pieds en décalé : Place devant le pied inverse au bras avec lequel tu lances

Regarde là où tu veux lancer l'objet

Le bras libre peut aussi indiquer la direction du lancer

Lâche l'objet lorsque ton bras est haut (40 à 45°)

Ton bras est tendu lorsque tu finis ton lancer.

A la fin de ton lancer, ta main montre la cible.

❖ Le ballon comète

L'enseignant lance en l'air le ballon représentant une comète et chaque joueur doit le viser avec des petits projectiles avant qu'il ne retombe par terre.

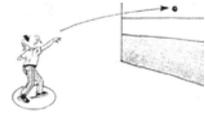
❖ Lancer à deux mains

Lancer un ballon de type ballon de basket, après 3 pas marchés, un lancer type touche de football.

❖ Lancer haut pour lancer loin

Pour l'efficacité du lancer loin il faut privilégier les repères hauts :

- Cibles verticales,
- Lancer par-dessus un tapis à la verticale (coincé entre 2 bancs)
- Lancer par-dessus un filet (1,5m)
- Lancer par-dessus un fil tendu / une cordelette (avec des morceaux de rubalise accrochés qui ne doivent pas bouger)
- Ajouter une rivière (2 à 3m) devant le filet (1,5m) : lancer par-dessus la rivière et le filet.
- Idem. Placer la rivière et le filet à 2m du mur. Un banc délimite la zone de lancer. Les élèves lancent par-dessus la rivière, le filet et toucher le mur.
- Lancer en visant la cime des arbres.



❖ Prolongements

- Lancer avec élan : 2 pas chassés + lancer
- Permettre à l'élève de mesurer ou améliorer ses performances (matérialiser des zones cibles)
- Eventuellement lancer en rotation

8. SAUTER

A. Ce que disent les programmes

Autour de 3-4 ans - Affiner ses réponses possibles par rapport aux problèmes posés par l'aménagement du milieu :

- Expérimenter **différentes formes de sauts** (à un pied ou 2 pieds, à l'aide de cerceaux posés au sol, de morceaux de moquettes constituant des points de passage, **des repères à atteindre...**).

Autour de 5 ans - Construire un projet d'action en réponse à des aménagements du milieu ou en relation avec un effet recherché :

- Affiner ses actions pour enchaîner plusieurs sauts entrecoupés de trajets de course sur un parcours donné (lier une course et un saut puis se réceptionner à un ou deux pieds, lier une course et un lancer...)
- Expérimenter **différentes façons de sauter loin** pour atteindre des zones différentes (matérialisées par des couleurs, des tracés, des repères...) et mesurer les effets produits. »

Ressources maternelle - Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique
Objectif 1 : Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets -

B. Les incontournables pour sauter

<i>Impulsion</i>	Donner une impulsion (2 pieds ; 1 pied)
	Prendre son impulsion dans une zone d'appel (matérialisée)
<i>Saut</i>	Sauter en avant par rapport à des repères visuels ou sonores
	Sauter le plus loin possible avec appel 1 pied
	Arriver debout sur ses deux pieds dans la zone la plus éloignée
<i>Enchaîner élan et saut</i>	Enchaîner : réaliser des foulées bondissantes (impulsion 1 pied)
	Faire 1 ou 2 pas d'élan avant le saut
	Enchaîner course d'élan et impulsion sur un pied sans s'arrêter

Attention le saut avec réception 2 pieds se pratiquera avec une réception dans le sable !

C. Les transformations motrices attendues

Passer de sauter à la marelle au sauter loin/haut/multi bond...	
	
Regarde la zone d'impulsion ou de réception.	Regarde haut vers l'avant.
Conserve un appui au sol dans le « saut ».	Accepte l'envol.
Reste à la verticale sans utiliser les bras.	Engage son corps vers l'avant en utilisant les bras pour sauter.
Saute de façon désorganisée sans impulsion.	Saute en donnant une impulsion sans marquer d'arrêt.
Arrive déséquilibré, se laisse chuter.	Se réceptionne : arrive debout sur ses 2 pieds.

D. Préconisations

En maternelle, nous privilégierons le travail des sauts sous toutes ses formes pour développer simultanément le « sauter haut » et le « sauter loin ».

Sauter sur, par-dessus, en contre-haut, en contre bas, sauter dans, sauter loin, sauter précis dans des espaces différents (tapis, herbe, sable, ...), avec ou sans prise d'élan.

E. Des situations pour atteindre l'objectif : sauter

a. Des situations pour prendre une impulsion 1 pied, 2 pieds

❖ Sauts variés

Toutes sortes de situations demandant une **impulsion pieds joints** : marelle, saut en contre bas, saut en contre-haut, saut par-dessus des petits obstacles, sauts avec $\frac{1}{4}$ tour autour d'un anneau, saut pour toucher un objet en hauteur, sauts de part et d'autre d'un petit obstacle, saut à la corde, ...

❖ Echelles de rythme

Sauts variés 1 pied, 2 pieds.

- 1 pied dans chaque intervalle (G|D|G|D|G|D|G)
- Alternner 2 pieds dans chaque intervalle : monter de genoux (GD|GD|GD|GD|GD|GD)
- Entrer dans l'échelle par le côté : alternner 2 pieds dans chaque intervalle de côté et ressortir de l'échelle (GD|GD|GD|GD|GD|GD)
- Pieds joints dans chaque intervalle
- Sauter jambes écartées en-dehors de chaque intervalle, puis ramener dans l'intervalle
- Pieds joints dans 1 intervalle sur 2



❖ Marelle

Sauter à 1 pied pour arriver sur 2 pieds (matérialiser).

❖ Parcours de cerceaux

Un parcours avec des cerceaux de 2 couleurs différentes est disposé au sol. Les enfants doivent avancer à cloche-pied et changer de pied à chaque changement de couleur. Ceux qui parviennent au bout sans s'être trompés sur les changements d'appuis ont gagné.

Variante

Ajouter une 3^e couleur pour des sauts pieds joints.

❖ Franchir le fleuve

Des cerceaux sont disposés de façon éloignée : franchir le fleuve en mettant un pied sur chaque caillou (en courant)

Variante

Idem. Cerceaux rapprochés. Saut pieds joints.

❖ Sur la rive, dans la mare

Chaque enfant a un cercle devant lui représentant la mare (tracé à la craie, cerceau, ou cordelette posée). Au commandement du meneur « dans la mare », les joueurs sautent à pieds joints dans le cercle, au commandement « sur la rive », ils sautent en arrière à l'extérieur du cercle.

Si le meneur se trompe volontairement en inversant la consigne (sur la mare ou dans la rive, ordre répété 2 fois, ...), les joueurs doivent rester immobiles.

Variante :

L'intérieur du cercle représente l'eau et l'extérieur la forêt, à l'annonce d'un nom d'oiseau, il faut sauter sur la rive, à l'annonce d'un nom de poisson, il faut sauter dans la mare.

❖ Sauter en contre-bas

Trois bancs disposés dans la longueur. Une rivière de plus en plus large au bout de chacun des bancs. L'élève monte sur le banc et saute de l'autre côté de la rivière sans mettre les pieds dans l'eau.

Variante

Idem sans banc : on constate que l'on saute moins loin.

a. Des situations pour sauter en donnant une impulsion sans marquer d'arrêt, pour enchaîner

❖ **Le kangourou**

Un gros tapis de réception. Des zones d'impulsion de **1m** de large matérialisées au sol et placées à des distances de plus en plus éloignées du tapis de réception (faire des essais de distances préalables variables selon le niveau des élèves).

Les élèves répartis en couloir selon la distance d'impulsion choisie (départs de couleurs différentes = plots).

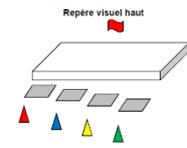
Un repère visuel haut placé derrière le tapis.

Consigne

Vous allez sauter pour aller le plus loin possible sur le tapis en vous envolant dans la zone tracée au sol. Vous atterrirez sur vos 2 pieds. Si vous y arrivez 3 fois, vous changez de plot.

Aide à la réalisation

- Regarde le dessin placé derrière le tapis (repère visuel).
- Ne regarde pas la zone au sol.
- Aide-toi des bras pour t'envoler.



❖ **La rivière aux crocodiles**

Une rivière matérialisée par 2 lattes. Un obstacle bas (coussin, tapis enroulé, carton de colis vide) est placé dans la rivière.

Consigne

Vous devez passer de l'autre côté de l'obstacle sans mettre un pied dans la rivière.



❖ **Sauter loin et haut**

Zone d'élan terminée par un obstacle bas (coussin, carton vide...). Prendre un élan, sauter par-dessus l'objet. Appel d'un pied.

Variante

Idem sans obstacle : on constate que l'on saute moins loin, car avec l'obstacle l'impulsion est plus verticale

❖ **Gagne terrain**

Compter le nombre de sauts (multi bond) pour traverser une zone.

Recommencer en faisant moins de sauts

❖ **Marche, appel, saut**

Mettre une zone d'élan (2 à 3m), une planche d'appel (moquette) et une zone de réception étalonnée de différentes couleurs.

Marche, pose un pied sur le carré de moquette, saute et réceptionne-toi sur 2 pieds.

Variante

Idem : cours, pose un pied sur le carré de moquette pour prendre appel, saute et réceptionne-toi sur 2 pieds.

9. BIBLIOGRAPHIE, SITOGRAPHIE

- L'athlétisme à l'école primaire, équipe CP EPS 68
- L'athlétisme à l'école, Equipe CP EPS 31
- Enseigner l'athlétisme à l'école (chap 1 : l'école maternelle), équipe CP EPS 10
- DVD « Kids' Athletics », FFA
- Echelle de rythme : <https://www.youtube.com/watch?v=0fJSB57wUOs>