

**L'ATHLÉTISME**  
**AUX CYCLES 2 ET 3**

**...Une unité d'apprentissage  
par cycle...**

## Sommaire

- p. 3** - définition
  - aspects fondamentaux
  - compétence visée
  - conditions de pratique
- p. 4** - objectifs d'apprentissage
  - unité d'apprentissage
- p. 5**
- p. 6** - situations d'entrée dans l'activité / cycle 2
- p. 7**
- p. 8** - situation de référence / cycle 2
- p. 9**
- p. 10** - fiches d'évaluation
- p. 11**
  - situations de transformation course / cycle 2
- p. 15**
- p. 16**
  - situations de transformation saut / cycle 2
- p. 18**
- p. 19**
  - situations de transformation lancer / cycle 2
- p. 22**
- p. 23**
  - situation d'entrée dans l'activité / cycle 3
- p. 25**
- p. 26** - situation de référence / cycle 3
- p. 27**
  - fiches d'évaluation
- p. 28**
- p. 29**
- p. 30** - situations de transformation / cycle 3
- p. 31**
- p. 32** - situation d'évaluation terminale / le contrat

## **ATHLÉTISME** **CYCLES 2 & 3**

### **DÉFINITION**

Activité de performance motrice à rendement énergétique maximal, s'organisant autour d'une action d'impulsion, celle-ci permet de propulser son propre corps ou un engin, selon une codification.

### **ASPECTS FONDAMENTAUX**

- Lancers, sauts et courses codifiés ;
- Recherche d'efficacité maximale par rapport à l'espace ou au temps ;
- Rapport direct (opposition) ou indirect (concours seul) à autrui ;
- Standardisation des espaces.

### **COMPÉTENCE VISÉE**

Réaliser une performance mesurée, c'est-à-dire :

- rechercher parmi différents possibles sa réponse la plus adaptée, par rapport aux lois mécaniques de l'activité et par rapport à soi ;
- mesurer sa performance par rapport à l'espace ou par rapport au temps, puis au travers d'un contrat ;
- fixer un contrat de performance et le réaliser, puis s'engager en fonction de son profil athlétique.

### **CONDITIONS DE PRATIQUE**

- milieu stable et aménagé (des lieux de travail précis et délimités pour la sécurité) à l'extérieur et dans un grand espace ;
- matériel pour matérialiser les espaces et matériel spécifique de lancer, course et saut ;
- indicateurs de performance : des instruments de mesure adaptés, permettant une lecture immédiate du résultat pour le temps et pour l'espace.

## UNITÉ D'APPRENTISSAGE

### OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Cycle 2 : savoir produire et reproduire une performance, la mesurer et l'analyser, c'est-à-dire :
  - o savoir courir, sauter, lancer dans un souci d'efficacité maximale et connaître et respecter les règles (conditions de réalisation) ;
  - o savoir valider une performance : vérifier que les conditions de réalisation sont conformes et utiliser les instruments de mesure ;
  - o savoir repérer la stabilité de la performance (connaissance du résultat).
  
- Cycle 3 : savoir rechercher des principes d'efficacité en vue d'établir une performance et savoir établir son profil athlétique, c'est-à-dire :
  - o savoir parmi différents possibles, rechercher sa réponse la plus adaptée au regard des lois mécaniques de l'activité et par rapport à son potentiel physique ;
  - o savoir fixer un contrat et le réaliser ;
  - o savoir repérer ses résultats par la mesure (en rapport à l'espace et au temps) et au travers de son contrat ;
  - o savoir se situer par rapport à un étalonnage des performances (déterminer ses points forts et ses points faibles).

### UNITÉ D'APPRENTISSAGE

Pour...	ENTRER DANS L'ACTIVITÉ	SE SITUER	APPRENDRE ET PROGRESSER	MESURER SES PROGRÈS
... au <b>CYCLE 2</b>	Parcours athlétiques	Parcours mesurés	<u>Courses</u> : - 1,2,3,partez - le signal - le choix - le sifflet - la cloche <u>Sauts</u> : - le pied d'appel - la prise d'élan - l'envol <u>Lancers</u> : - n° 1 - n° 2 - la fenêtre - n° 4	Parcours mesurés  / reprise de la situation de référence
... au <b>CYCLE 3</b>	Parcours athlétiques	Parcours mesurés	<u>Situations de transformation</u> : - course - saut - lancer	Le contrat

## LES PARCOURS ATHLÉTIQUES

**SITUATION :**

Situation d'entrée dans l'activité au cycle 2.

**OBJECTIFS :**

S'essayer dans les différentes formes de courses, sauts et lancers.

**DISPOSITIF :**

Voir les schémas des 3 parcours types.  
Les élèves organisés par groupes de 2 s'opposent successivement sur les 3 ateliers de chaque parcours.  
Sur chaque atelier, le groupe en attente donne le départ et constate le résultat de l'opposition.

**BUT :**

Réaliser une performance sur chaque atelier.

**CONSIGNES :**

Par équipes de 2, passer sur les 3 ateliers pour courir plus vite, sauter plus haut ou plus loin et lancer plus loin que son adversaire.

**RÈGLES :**

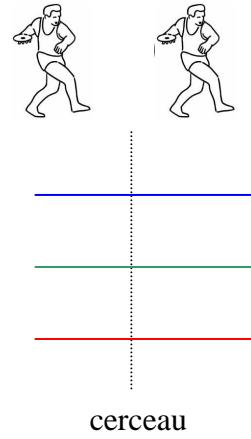
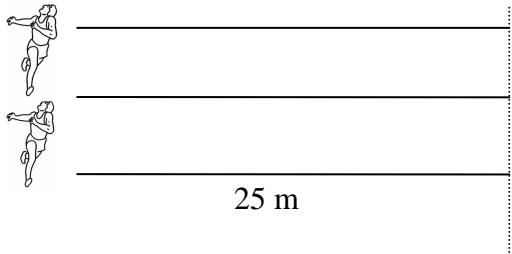
- course : démarrer derrière la ligne de départ au signal, courir dans le couloir et franchir la ligne d'arrivée ;
- saut : prendre son impulsion sur un pied (avant la ligne pour les sauts en longueur) ;
- lancer : lancer sans dépasser les limites de la zone d'élan et envoyer l'engin dans les limites de la zone de réception.

**VARIABLES :**

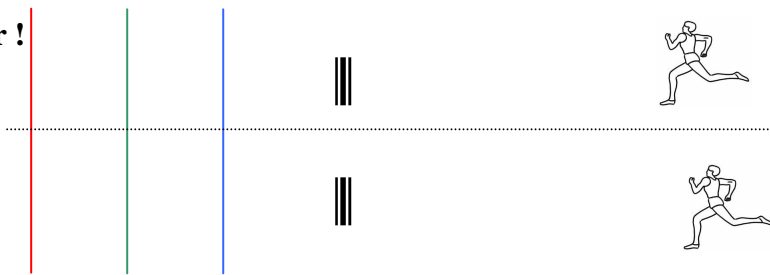
Varier les oppositions.

# PARCOURS GÉNÉRAL ATHLÉTIQUE

1)

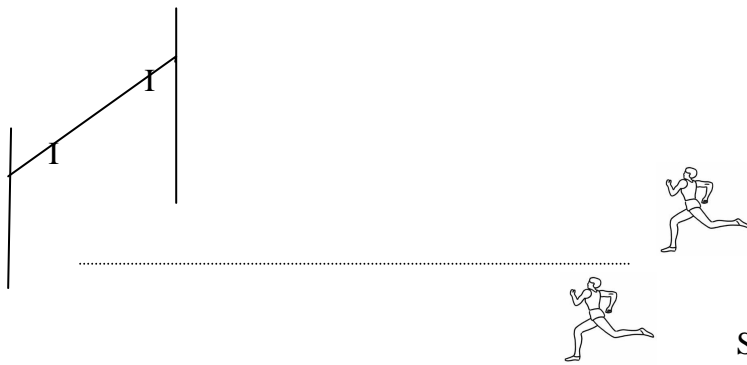
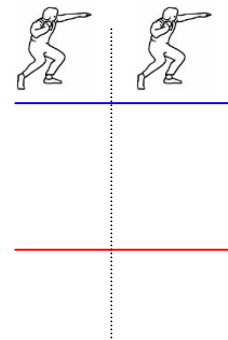
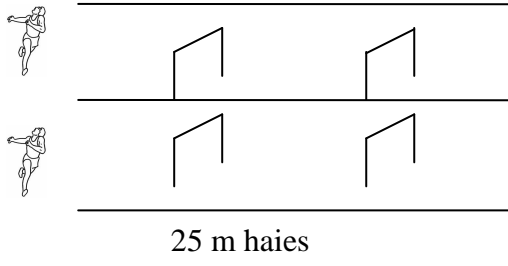


**Erreur !**

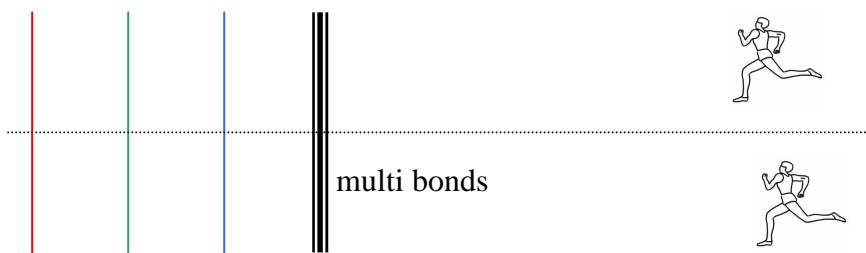
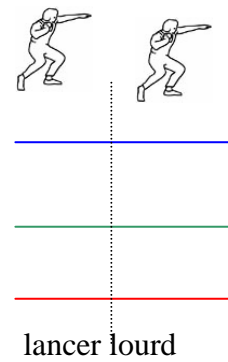
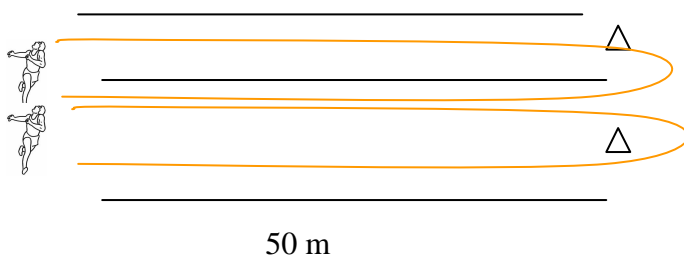


Saut en longueur

2)



3)



## LES PARCOURS MESURÉS

<b>SITUATION</b>  Situation de référence cycle 2 Evaluation initiale
<b>OBJECTIFS</b>  Situer l'élève dans l'activité et repérer les problèmes que celle-ci lui pose.
<b>DISPOSITIF</b>  Organisation matérielle identique à la situation d'entrée dans l'activité. Les élèves sont organisés par groupe de 3 / 1 athlète et 2 juges-secrétaires. Chaque groupe dispose d'une fiche d'évaluation par élève. 3 essais successifs par atelier.
<b>BUT</b>  Se mesurer en courses, sauts et lancers.
<b>CONSIGNES</b>  Passer 3 fois sur chaque atelier pour courir le plus vite, sauter le plus haut ou le plus loin et lancer le plus loin possible. Juger son partenaire et remplir la fiche d'évaluation. Alterner les rôles de juge et d'athlète.
<b>REGLES</b>  <ul style="list-style-type: none"><li>- Course : démarrer derrière la ligne au signal, courir dans le couloir et franchir la ligne d'arrivée.</li><li>- Saut : prendre son impulsion sur un seul pied (avant la ligne pour les sauts en longueur).</li><li>- Lancer : lancer sans dépasser les limites de la zone d'élan et envoyer l'engin dans les limites de la zone de réception.</li><li>- Juge : repérer la zone de performance et la manière de faire de son partenaire ; vérifier si les règles sont respectées ; donner le départ des courses.</li></ul>
<b>VARIABLES</b>  ∅



## FICHES D'ÉVALUATION

### Évaluation 1

NOM :		Prénom :			
	MAITRISE		PERFORMANCE	REGULARITE	
COURSE	Réaction au signal	Création et maintien de la vitesse		Distance en 6 secondes	Respect de la règle
	R	V			OUI   NON
	R	V			O   N
	R	V			O   N
SAUT (longueur)	Enchaînement course / saut	Pied d'appel		Distance	Respect de la règle
	E	D	G		O   N
	E	D	G		O   N
	E	D	G		O   N
LANCER (cerceau)	Enchaînement élan / lancer	Lancer dans la zone		Distance	Respect de la règle
	E	Z			O   N
	E	Z			O   N
	E	Z			O   N

### Évaluation 2

NOM :		Prénom :			
	MAITRISE		PERFORMANCE	REGULARITE	
COURSE (haies)	Réaction au signal	Création et maintien de la vitesse		Distance en 6 secondes	Respect de la règle
	R	V			O   N
	R	V			O   N
	R	V			O   N
SAUT (hauteur)	Enchaînement course / saut	Pied d'appel		Touche	Respect de la règle
	E	D	G		O   N
	E	D	G		O   N
	E	D	G		O   N
LANCER (balle)	Enchaînement élan / lancer	Lancer dans la zone		Distance	Respect de la règle
	E	Z			O   N
	E	Z			O   N
	E	Z			O   N

### Évaluation 3

NOM :		Prénom :			
	MAITRISE		PERFORMANCE	REGULARITE	
COURSE ( 50 m. )	Réaction au signal	Création et maintien de la vitesse		Temps	Respect de la règle
	R	V			O   N
	R	V			O   N
	R	V			O   N
SAUT (multibond)	Enchaînement course / saut	Pied d'appel		Distance	Respect de la règle
	E	D	G		O   N
	E	D	G		O   N
	E	D	G		O   N
LANCER (lourd)	Enchaînement élan / lancer	Lancer dans la zone		Distance	Respect de la règle
	E	Z			O   N
	E	Z			O   N
	E	Z			O   N

#### **Lexique :**

Réaction au signal: démarre au coup de sifflet → Entourer R

Création et maintien de la vitesse : atteint sa vitesse maximale rapidement et ne ralentit pas avant le signal de fin → Entourer V

Enchaînement course / saut : ne piétine pas → Entourer E

Pied d'appel : repérer pied droit ou pied gauche → Entourer D ou G

Enchaînement élan / lancer : ne marque pas de temps d'arrêt après la prise d'élan → Entourer E

Lancer dans la zone : l'engin tombe dans les limites → Entourer Z.

## 1, 2, 3, PARTEZ...

<b>SITUATION</b>  Situation de transformation des courses.
<b>OBJECTIFS</b>  Diversifier les positions de départ pour démarrer vite.
<b>DISPOSITIF</b>  3 couloirs de 20 m. 3 adversaires de niveau équivalent.
<b>BUT</b>  Se mettre rapidement en action pour gagner la course.
<b>CONSIGNES</b>  Au signal, suivant la posture de départ imposée, courir le plus vite possible dans son couloir pour arriver le premier. <ul style="list-style-type: none"><li>- posture 1 : assis</li><li>- posture 2 : de dos</li><li>- posture 3 : debout</li><li>- posture 4 : accroupi</li><li>- posture 5 : .....</li></ul>
<b>VARIABLES</b>  <ul style="list-style-type: none"><li>- signaux de départ</li><li>- distances à parcourir</li></ul>
<b>CRITÈRES DE REUSSITE</b>  Gagner la course.

## LE SIGNAL

<b>SITUATION</b>  Situation de transformation des courses.
<b>OBJECTIFS</b>  Réagir à un signal de départ pour démarrer vite.
<b>DISPOSITIF</b>  2 couloirs de 20 m. étalonnés tous les 5 m. 2 adversaires et 1 juge.
<b>BUT</b>  Se mettre rapidement en action pour gagner la course.
<b>CONSIGNES</b>  Au signal, suivant la posture de départ imposée (à genoux, accroupi,...), courir le plus vite possible dans son couloir pour arriver le premier. Tout coureur gagnant 2 fois de suite recule son départ de 1 mètre.
<b>VARIABLES</b>  <ul style="list-style-type: none"><li>- signaux de départ</li><li>- distances à parcourir</li></ul>
<b>CRITÈRES DE REUSSITE</b>  Gagner la course.

## LE CHOIX

<b>SITUATION</b>  Situation de transformation des courses.
<b>OBJECTIFS</b>  Repérer la posture de départ la plus efficace.
<b>DISPOSITIF</b>  1 couloir de 5 m. 1 coureur, 1 chronométreur (enfant ou adulte) 1 fiche d'évaluation 2 essais par posture imposée : <ul style="list-style-type: none"><li>- debout pied G ou pied D devant,</li><li>- accroupi pied G ou pied D devant.</li></ul>
<b>BUT</b>  Repérer sa meilleure position de départ (chrono, ressenti).
<b>CONSIGNES</b>  Au signal, suivant la posture de départ imposée, courir le plus vite possible sur 5m. Le chronométreur note le temps des différents essais.
<b>VARIABLES</b>  <ul style="list-style-type: none"><li>- signaux de départ</li><li>- distances à parcourir</li></ul>
<b>CRITÈRES DE REUSSITE</b>  Temps réalisé.

## LE SIFFLET

<b>SITUATION</b>  Situation de transformation des courses.
<b>OBJECTIFS</b>  Maintenir sa vitesse maximale le plus longtemps possible.
<b>DISPOSITIF</b>  3 couloirs , 3 coureurs de niveau équivalent, 1 zone d'arrivée repérée entre 10 et 30 m., 1 juge qui donne le départ et siffle quand les 3 coureurs se trouvent dans la zone.
<b>BUT</b>  Etre en tête et y rester jusqu'au coup de sifflet.
<b>CONSIGNES</b>  Courir le plus vite possible jusqu'au coup de sifflet .
<b>VARIABLES</b>  Déplacement et/ou raccourcissement de la zone d'arrivée.
<b>CRITÈRES DE REUSSITE</b>  Ne pas ralentir avant le coup de sifflet.

## LA CLOCHE

<b>SITUATION</b>  Situation de transformation des courses.
<b>OBJECTIFS</b>  Maintenir sa vitesse maximale le plus longtemps possible.
<b>DISPOSITIF</b>  2 couloirs de 20m. en sens inverse, une ligne d'arrivée centrale, une cloche suspendue après la ligne d'arrivée (+5m.) 2 coureurs de niveau équivalent.
<b>BUT</b>  Etre en tête et y rester jusqu'à la cloche.
<b>CONSIGNES</b>  Courir le plus vite possible, dans son couloir, pour faire sonner la cloche le premier.
<b>VARIABLES</b>  <ul style="list-style-type: none"><li>- Distance entre ligne d'arrivée et cloche ;</li><li>- Suppression de la cloche.</li></ul>
<b>CRITÈRES DE REUSSITE</b>  Gagner la course.

## LE PIED D'APPEL

### **SITUATION**

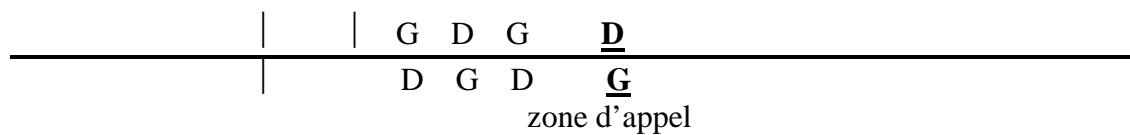
Situation de transformation des sauts.

### **OBJECTIFS**

Systematiser l'utilisation du même pied d'appel.

### **DISPOSITIF**

2 couloirs de saut,  
une aire de réception.



### **BUT**

Trouver le pied d'appel le plus efficace par essais successifs des 2 pieds.

### **CONSIGNES**

Essayer successivement les 2 pistes d'élan et déterminer son pied d'impulsion par mesure du saut moyen après 3 essais sur chaque piste.

### **VARIABLES**

Rajouter 2 ou 4 appuis pour rallonger la prise d'élan.

### **CRITÈRES DE REUSSITE**

Avoir réussi à enchaîner plusieurs sauts, en respectant les repères de la prise d'élan.



## LA PRISE D'ELAN

<b>SITUATION</b>  Situation de transformation des sauts.
<b>OBJECTIFS</b>  Rendre efficace la liaison course / impulsion.
<b>DISPOSITIF</b>  <p style="text-align: center;">3 pistes d'élan de 3, 7, 15 foulées une zone d'impulsion de 50 cm x 50cm.</p>
<b>BUT</b>  Réussir un saut après une prise d'élan sur 3 foulées puis 7 puis 15.
<b>CONSIGNES</b>  Essayer de réussir plusieurs fois de suite un saut sur la piste 1, puis passer à la piste 2, ...
<b>VARIABLES</b>  Réduction de la zone d'impulsion.
<b>CRITÈRES DE REUSSITE</b>  Sauter de la zone d'impulsion sans piétiner ni perdre de vitesse.

## L'ENVOL

### **SITUATION**

Situation de transformation des sauts.

### **OBJECTIFS**

Améliorer le temps de vol et la trajectoire selon la nature du saut ; prendre conscience des caractéristiques des différents sauts.

### **DISPOSITIF**

- Sautoir n° 1 → Piste 1 / d = 50 cm ; H = 20 cm
  - Sautoir n° 2 → Piste 2
  - Sautoir n° 3 → Piste 3 / d = 50 cm ; H = 50 cm.
- 3 pistes sont installées en parallèle ; la prise d'élan varie de 5 à 9 appuis.

### **BUT**

Réussir successivement des sauts sur les 3 pistes ; adapter son impulsion au type de saut.

### **CONSIGNES**

Après une prise d'élan , prendre son impulsion dans la zone et franchir le fil.

### **VARIABLES**

- pistes 1 et 2 installer une zone de réception ;
- piste 3 varier la hauteur du fil.

### **CRITÈRES DE REUSSITE**

- respect de la zone d'impulsion ;
- franchissement du fil ;
- réception équilibrée.

## L'ELAN

<b>SITUATION</b>  Situation de transformation des lancers.
<b>OBJECTIFS</b>  <ul style="list-style-type: none"><li>- appropriation d'une zone d'élan</li><li>- adaptation de la prise d'élan et du geste à l'objet lancé.</li></ul>
<b>DISPOSITIF</b>  <ul style="list-style-type: none"><li>- zones d'élan matérialisées (piste, cercle,...)</li><li>- zone de lancer matérialisée (orientation du lancer)</li><li>- différents objets à lancer (cerceaux, balles, balles lestées,...)</li></ul>
<b>BUT</b>  Lancer le plus loin possible.
<b>CONSIGNES</b>  Se déplacer vers la limite, puis lancer . <i>Remarque</i> : chaque objet sera lancé à partir d'une zone d'élan différente ; les performances seront repérées et comparées.
<b>VARIABLES</b>  <ul style="list-style-type: none"><li>- objet lancé ;</li><li>- distance de la « cible ».</li></ul>
<b>CRITÈRES DE REUSSITE</b>  <ul style="list-style-type: none"><li>- respect de la zone d'élan ;</li><li>- lancer orienté.</li></ul>

## LE CHEMIN DE LANCEMENT

### **SITUATION**

Situation de transformation des lancers.

### **OBJECTIFS**

Recherche de l'amplitude par allongement du bras en arrière.

### **DISPOSITIF**

- espace d'environ 1m<sup>2</sup>, séparé en 2 :
  
- le lanceur placera ses pieds au niveau du marquage proposé ( ) ; il pourra bien-sûr se placer de profil par rapport à l'axe de lancer.
- Ensuite il devra tenir l'engin à lancer au-dessus de la zone (E) en arrière de la ligne (trait noir du schéma) avant de lancer vers la zone de réception.

*Remarque* : on pourra matérialiser des bandes dans la zone E , bandes plus ou moins proches de la ligne (trait noir), afin d'établir une corrélation entre l'amplitude du mouvement et la performance.

### **BUT**

Lancer le plus loin possible.

### **CONSIGNES**

- placer ses pieds sur l'espace prévu ;
- effectuer plusieurs lancers en positionnant l'objet lancé à des distances différentes de la ligne (au-dessus de chaque bande par exemple ; un observateur pouvant aider le lanceur).

### **VARIABLES**

### **CRITÈRES DE REUSSITE**

- comparaison des performances en rapport avec l'amplitude du mouvement.

## LA FENETRE

### **SITUATION**

Situation de transformation des lancers.

### **OBJECTIFS**

Recherche de l'orientation optimale de la trajectoire : vers un lancer à 45°.

### **DISPOSITIF**

- 3 élastiques à différentes hauteurs (choisir 3 hauteurs caractéristiques : se rapprochant de l'horizontale, proche des 45°, proche de la verticale)
- une zone d'élan
- une zone de lancer.

### **BUT**

Lancer le plus loin possible.

### **CONSIGNES**

- se placer dans la zone d'élan ;
- lancer l'objet par-dessus chacun des élastiques.

### **VARIABLES**

Objets lancés : mise en évidence de l'efficacité du 45°.

### **CRITÈRES DE REUSSITE**

- comparaison des performances en rapport avec la hauteur de l'élastique.

## LE LANCER ORIENTE

### **SITUATION**

Situation de transformation des lancers.

### **OBJECTIFS**

Recherche de l'orientation optimale du lancer.

### **DISPOSITIF**

- une zone d'élan ;
- une zone de lancer avec 3 axes matérialisant des zones à points.

### **BUT**

Lancer le plus loin possible, pour gagner le plus de points.

### **CONSIGNES**

- se placer dans la zone d'élan ;
- effectuer x lancers ;
- compter ses points.

### **VARIABLES**

Objets lancés

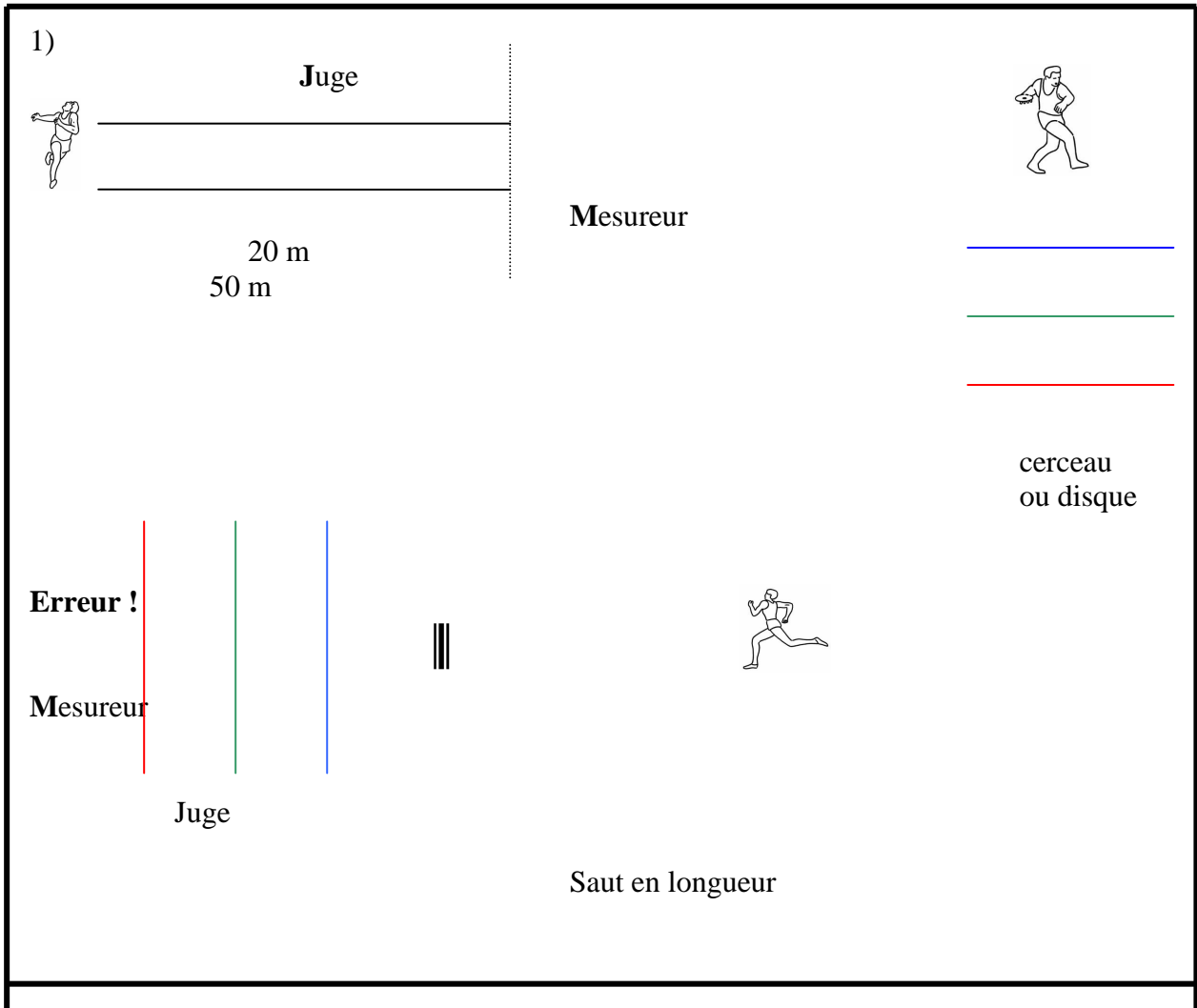
### **CRITÈRES DE REUSSITE**

- partie gagnée ;
- amélioration de son score sur plusieurs parties.

## LES PARCOURS ATHLETIQUES

<b>SITUATION</b>  Situation d'entrée dans l'activité au cycle 3
<b>OBJECTIFS</b>  S'essayer dans les différentes formes de courses, lancers, sauts.
<b>DISPOSITIF</b>  Voir les schémas des 3 parcours types. Les élèves organisés par groupes de 3 se mesurent successivement sur les 3 ateliers de chaque parcours. Sur chaque atelier, il y a 1 athlète, 1 mesureur, 1 juge (conditions de réalisation).
<b>BUT</b>  Réaliser une performance sur chaque atelier.
<b>CONSIGNES</b>  <ul style="list-style-type: none"><li>• Par groupes de 3, passer sur les 3 ateliers pour courir le plus vite, sauter le plus haut ou le plus loin et lancer le plus loin possible.</li><li>• Tenir chacun des rôles</li></ul>
<b>REGLES</b>  <u>course</u> : démarrer derrière la ligne de départ au signal, courir dans le couloir, et franchir la ligne d'arrivée. <u>Saut</u> : prendre son impulsion sur un pied (avant la ligne pour les sauts en longueur). <u>Lancer</u> : lancer sans dépasser les limites de la zone d'élan et envoyer l'engin dans les limites de réception.
<b>VARIABLES</b>  ∅

# PARCOURS GENERAL ATHLETIQUE

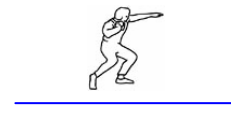




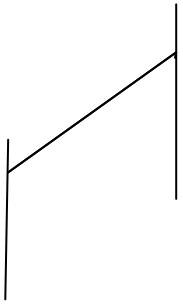
2)



40 m haies

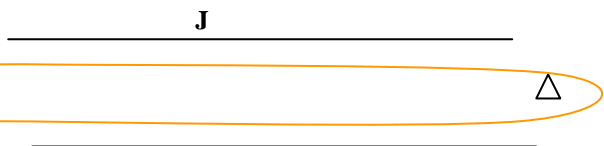


balles 50 g  
ou javelot



Saut en hauteur

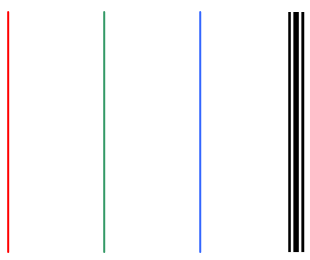
3)



100 m  
400 m



lancer  
poids de 2 ou 3 kg



triple bonds



## LES PARCOURS MESURES

<b>SITUATION</b>  Situation de référence cycle 3 Evaluation initiale.
<b>OBJECTIFS</b>  Situer l'élève dans l'activité et repérer les problèmes qu'elle lui pose.
<b>DISPOSITIF</b>  Organisation matérielle identique à la situation d'entrée dans l'activité : -les élèves sont organisés par groupe de 3 : 1 coureur- 2juges secrétaires. -1 fiche d'évaluation par élève. -5 essais successifs par atelier.
<b>BUT</b>  - se mesurer en course, saut et lancer. - situer sa performance : table de cotation ou étalonnage par rapport à la classe.
<b>CONSIGNES</b>  - Passer 5 fois sur chaque atelier pour courir le plus vite, sauter le plus haut ou le plus loin et lancer le plus loin possible. - Juger son partenaire et renseigner la fiche d'évaluation. - Alternner les rôles de juge et d'athlète.
<b>REGLES</b>  - Course : démarrer derrière la ligne de départ au signal, courir dans le couloir, et franchir la ligne d'arrivée. - Saut : prendre son impulsion sur un pied (avant la ligne pour les sauts en longueur). - Lancer : lancer sans dépasser les limites de la zone d'élan et envoyer l'engin dans les limites de réception.  - Juge : Repérer la zone de performance, le respect des règles et la manière de faire de son partenaire. Donner le départ des courses.
<b>VARIABLES</b>  ∅

## Fiche évaluation situation cycle 3

### *Relevé de performances*

#### Evaluation situation 1

essais	Course 50 m	Lancers Cerceau   disque	Saut	<i>Avis du juge</i>
1				
2				
3				
4				
5				

#### Evaluation situation 2

essais	Course 50 m	Lancers Cerceau   disque	Saut	<i>Avis du juge</i>
1				
2				
3				
4				
5				

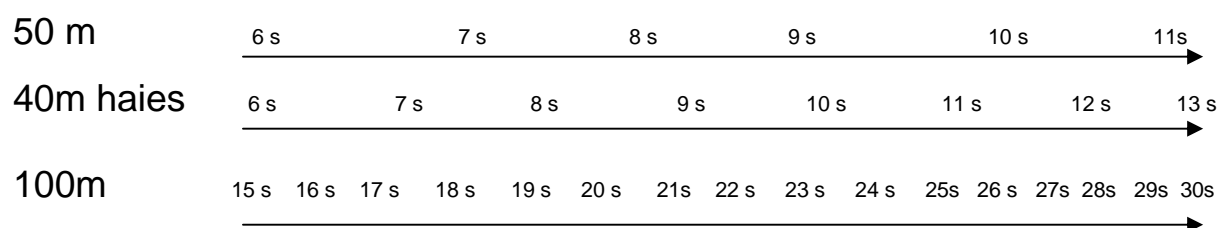
#### Evaluation situation 3

essais	Course 50 m	Lancers Cerceau   disque	Saut	<i>Avis du juge</i>
1				
2				
3				
4				
5				

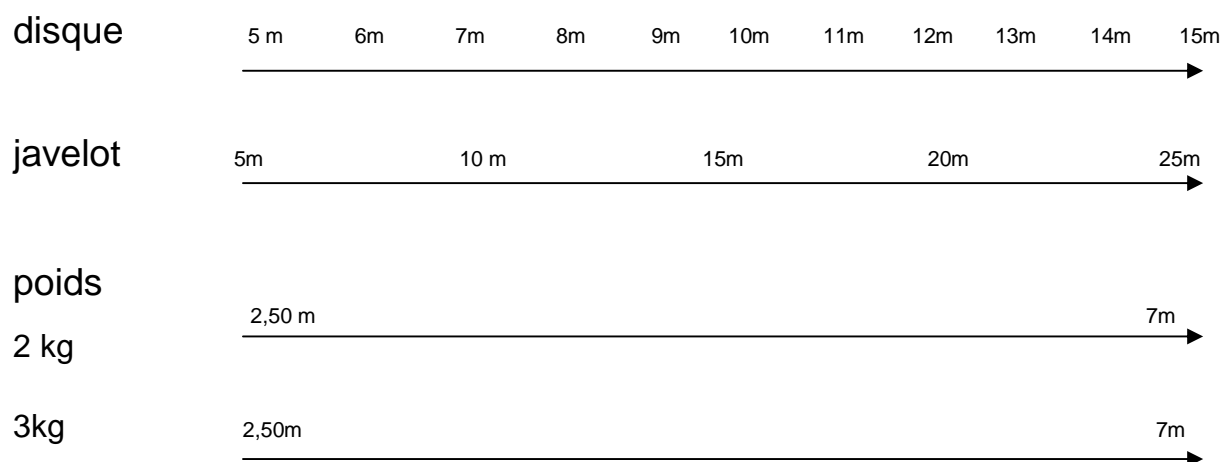
## PERFORMANCE DE LA CLASSE

*Situer son résultat sur la table de cotation*

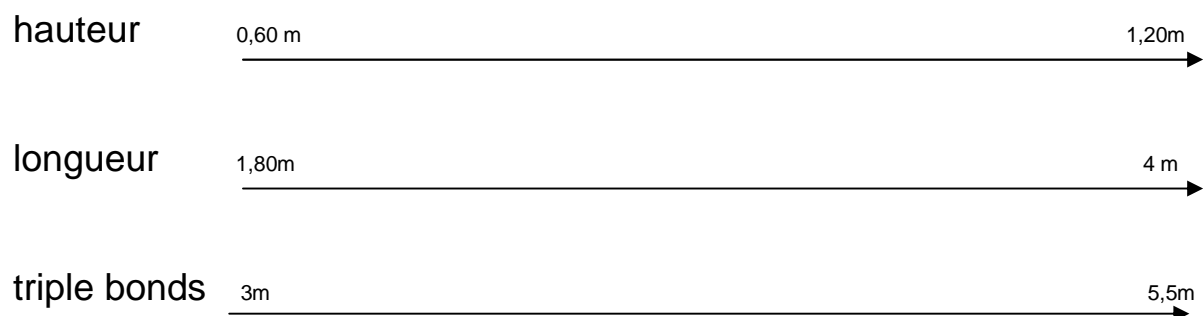
### ▪ course



### ▪ lancers



### ▪ sauts



## COURIR PLUS VITE

<b>SITUATION</b>  Situation de transformation des courses.
<b>OBJECTIFS</b>  Améliorer ses performances en course.
<b>DISPOSITIF</b>  <ul style="list-style-type: none"><li>- couloirs de 20, 50, 100, 400 m et 40 m haies (4 haies tous les 8 m, hautes de 50 cm)</li><li>- ligne de départ matérialisée, position de départ au choix</li><li>- ligne d'arrivée matérialisée</li><li>- chronomètres</li><li>- relevé de performances (fiche)</li></ul>
<b>BUT</b>  S'entraîner : <ul style="list-style-type: none"><li>- pour courir de plus en plus vite sur 20, 50, 100, 400, 40 m haies, se mettre rapidement en action pour gagner la course</li><li>- pour déterminer son (es) record(s)</li><li>- pour établir un contrat de performance.</li></ul> <i>Remarque : s'entraîner, c'est réaliser de nombreux essais.</i>
<b>CONSIGNES</b>  Pour améliorer mes performances, je peux m'entraîner en agissant sur : <ul style="list-style-type: none"><li>- la réaction au signal,</li><li>- le choix de la posture de départ,</li><li>- le maintien de la vitesse à plat ou sur l'obstacle.</li></ul>
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>  <ul style="list-style-type: none"><li>-amélioration du temps</li><li>-stabilisation de la performance :<ul style="list-style-type: none"><li>. écart de temps de moins de ½ s. sur 20, 50, 40 m haies</li><li>. de moins de 2 s. sur 100 et 400 m</li></ul></li></ul>
<b>VARIABLES</b>  Organisation de course : à 2, à l'australienne, en poursuite.

## SAUTER PLUS HAUT, PLUS LOIN

<b>SITUATION</b>  Situation de transformation des sauts.
<b>OBJECTIFS</b>  Améliorer ses performances en saut.
<b>DISPOSITIF</b>  - sautoirs en longueur, triple bonds, et longueur - aires de réception - aires d'appel matérialisées (utilisation éventuelle d'un tremplin) - décamètres - relevé systématique de performances (fiche)
<b>BUT</b>  S'entraîner : - pour sauter de plus en plus loin / haut en 1 bond ou plusieurs (3) - pour déterminer son (es) record(s) - pour établir un contrat de performance
<b>CONSIGNES</b>  Pour améliorer mes performances, je peux m'entraîner en agissant sur : - la prise de repères pour m'élancer - l'élévation pour aller plus loin - la coordination de plusieurs bonds
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>  - amélioration de la distance franchie - stabilisation de la performance : .écart de moins de 2 cm en hauteur .de moins de 25 cm en longueur
<b>VARIABLES</b>  Organisation des sauts : -concours par élimination -nombre d'essais (de 1 à 3) -par défi

## LANCER PLUS LOIN

<b>SITUATION</b>  Situation de transformation des lancers.
<b>OBJECTIFS</b>  Améliorer ses performances en lancer.
<b>DISPOSITIF</b>  - aires de lancer délimitées avec : .zone d'élan matérialisée .zone d'arrivée de l'engin matérialisée - protocole d'organisation : sécurité par rapport à lancer/mesurer/ramasser - décamètres - balles, javelots, poids 2 et 3 kg, disque, cerceau - relevé systématique de performances (fiche)
<b>BUT</b>  S'entraîner : - pour lancer de plus en plus loin différents engins - pour déterminer son (es) record(s) - pour établir un contrat de performance.
<b>CONSIGNES</b>  Pour améliorer mes performances, je peux m'entraîner en agissant sur : - la prise d'élan et la prise de repères pour m'élancer - l'orientation du jet par .rapport à l'aire de lancer .par rapport aux principes de balistique - la coordination course / lancer.
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>  - amélioration de la distance de lancer - stabilisation de la performance : .écart de distance de moins de 50 cm pour le poids et le disque .de moins de 1 m pour les balles, javelots et cerceaux
<b>VARIABLES</b>  Organisation des lancers : -concours par élimination en référence à des zones à atteindre -nombre d'essais -par défi

## LE CONTRAT

<b>SITUATION</b>  Evaluation terminale
<b>OBJECTIFS</b>  Définir sa carte d'identité athlétique.
<b>DISPOSITIF</b>  - aires de :course , saut, lancer - juges (chronomètre, mesure, respect des règles) - 1 contrat par enfant
<b>BUT</b>  Réaliser les performances définies par contrat.
<b>CONSIGNES</b>  1. établir un contrat de performance ; par exemple : -choisir 1 course, 1 saut, 1 lancer -et prévoir une fourchette de temps et de distance. 2. réaliser une performance en course, saut et lancer dans la fourchette prévue.
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>  Performance : -réalisée -située <i>dans</i> ou <i>hors</i> de la fourchette
<b>VARIABLES</b>  - largeur de la fourchette - contrat par équipe - attribution de coefficient ou bonus par épreuve.