LES ACTIVITES ATHLETIQUES

A L'ECOLE MATERNELLE

… des unités d'apprentissage
par niveau de classe…

Equipe EPS 40
Janvier 2004

LES ACTIVITES ATHLETIQUES

DEFINITION

Activités combinant des actions élémentaires simples : marcher, courir, sauter, lancer ; dans un but de rendement énergétique maximal, selon certaines normes (règlements) et avec une recherche de comparaison et de performance.

ASPECTS FONDAMENTAUX

- marche, lancers, sauts et courses codifiés
- recherche d'efficacité maximale
- rapport indirect à autrui
- matérialisation (standardisation) des espaces à investir

COMPETENCES VISEES

❈ Compétence spécifique

→ réaliser une action que l'on peut mesurer
c.a.d : à la fin de l'école maternelle,

- courir vite en ligne droite pendant 4 à 5 s.
- lancer loin un objet lesté sans sortir de la zone d'élan
- sauter le plus loin ou le plus haut possible avec ou sans élan

❈ Compétence générale

→ identifier et apprécier les effets de l'activité
c.a.d : prendre des indices simples, prendre des repères dans le temps et dans l'espace et constater ses progrès.

CONDITIONS DE PRATIQUE

- milieu stable aménagé (des lieux de travail précis et délimités pour la sécurité), plutôt à l'extérieur et dans un grand espace (ex : gymnase type C)
- matériel : craies, cordelettes, cerceaux, balises, plots (pour matérialiser les espaces) objets à lancer.
- Indicateur de performance : des instruments de mesure adaptés, permettant une lecture immédiate du résultat / pour le temps (sablier, chrono simplifié…) et pour l'espace (zones de couleurs…)

UNITE D'APPRENTISSAGE **SAUTER**

Objectifs d'apprentissage :

PS : franchir un obstacle / passer par dessus avec un temps de vol, avec ou sans appui sur l'obstacle.

MS : franchir un obstacle (de type rivière) sans appui sur l'obstacle

GS : franchir un obstacle sans appui sur l'obstacle et réaliser au moins 3 fois la même performance et sauter pour aller toucher un objet suspendu plus ou moins haut, avec ou sans course d'élan.

	POUR ENTRER DANS L'ACTIVITE	POUR SE SITUER	POUR APPRENDRE ET PROGRESSER	POUR MESURER SES PROGRES
PS	- la promenade de Zébulon	- la promenade de Zébulon (suite) *situation de référence*	- d'un espace à l'autre - l'île au milieu de la rivière - le chemin à bosses	- la promenade de Zébulon *reprise de la situation de référence*
MS	- Zébulon de plus en plus haut	- je raconte ma promenade *situation de référence*	- saut de rivière - le jeu des zones - l'île au milieu de la rivière - la corde à clohettes	- le jeu de saute-couleurs
GS	- Zébulon dans les 3 pays	- saute mesure *situation de référence*	- pardessus la caisse - le jeu des lattes - les zones en contrebas - le pose-pied - le jeu des tapis - le saut en hauteur	- saute mesure *reprise de la situation de référence*

PS

LA PROMENADE DE ZEBULON

SITUATION :

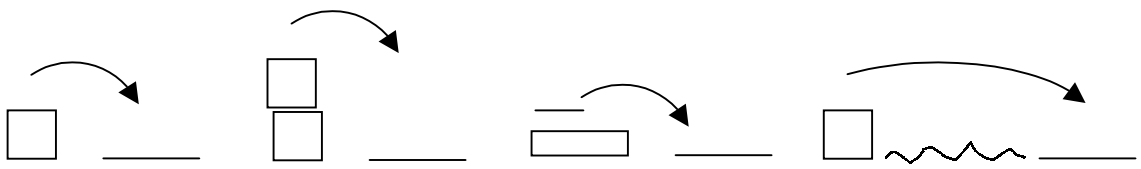
Parcours à monter et à retomber, à enjamber.

OBJECTIFS :

Entrer dans l'activité.

DISPOSITF :

Espace aménagé avec des obstacles plus ou moins hauts (caissettes, plinths, bancs,…) sur lesquels l'enfant peut monter facilement, avec des rivières à traverser (lattes posées au sol, tapis,…) et avec des surfaces de réception repérables.



BUT :

Sauter en contrebas.

CONSIGNES :

Passer partout.
Exploration libre.
Du haut de son « perchoir »sauter sur le tapis en contrebas.

VARIABLES :

Hauteur des obstacles.
Largeur des rivières.
Nature de l'espace de réception.

CRITERES DE REUSSITE :

Passer partout.
Avoir un temps de « vol »

PS

LA PROMENADE DE ZEBULON

(SUITE) EVALUATION :

SITUATION DE REFERENCE: Montrer ce que l'on sait faire.
OBJECTIFS : Se situer dans l'activité. Retour organisé par l'enseignant et énoncé des attendus.
DISPOSITF :
Parcours si possible filmé par le maître. Possibilité de montrer un élément isolé.
BUT :
Repérer ce qui pose problème. Annoncer les attendus (voler) relatifs à l'activité.
CONSIGNES : Dire ce que l'on fait. Montrer.
VARIABLES :
CRITERES DE REUSSITE : « vole » ou ne « vole » pas.

PS

D'UN ESPACE A L'AUTRE

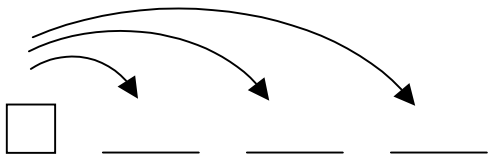
SITUATION :

De tomber à sauter dans une zone déterminée.

OBJECTIFS :
Acquérir une impulsion.
Avoir un temps de « vol »

DISPOSITF :

Un plinth ou un banc suédois = espace haut
Des tapis de réception avec des zones matérialisées.



BUT :

Atteindre une zone.

CONSIGNES :

Passer d'un espace à l'autre.

VARIABLES :

Départ / à l'arrêt ou après un déplacement sur le plan de départ.
« la piste d'envol »

CRITERES DE REUSSITE :

Arrivée dans une zone déterminée ;
Avoir un temps de vol.

PS

L'ILE AU MILIEU DE LA RIVIERE

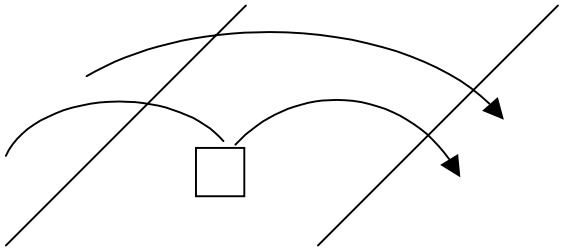
SITUATION :

Enjamber un espace.

OBJECTIFS :
Acquérir un impulsion.
Avoir un temps de « vol »

DISPOSITF :

Une rivière dessinée au sol / largeur = un grand pas.
Une caissette (50 cm x 50 cm) est placée au milieu de la rivière / île.



BUT :

Traverser la rivière sans poser le pieds dans l'eau.

CONSIGNES :

Attention de ne pas tomber dans l'eau.
On peut poser un ou deux pieds sur l'île.

VARIABLES :

Largeur de la rivière.
Suppression de l'île.

CRITERES DE REUSSITE :

Ne pas se mouiller les pieds.
Enjamber sans reprendre appui sur l'île.

PS

LE CHEMIN DES BOSSES

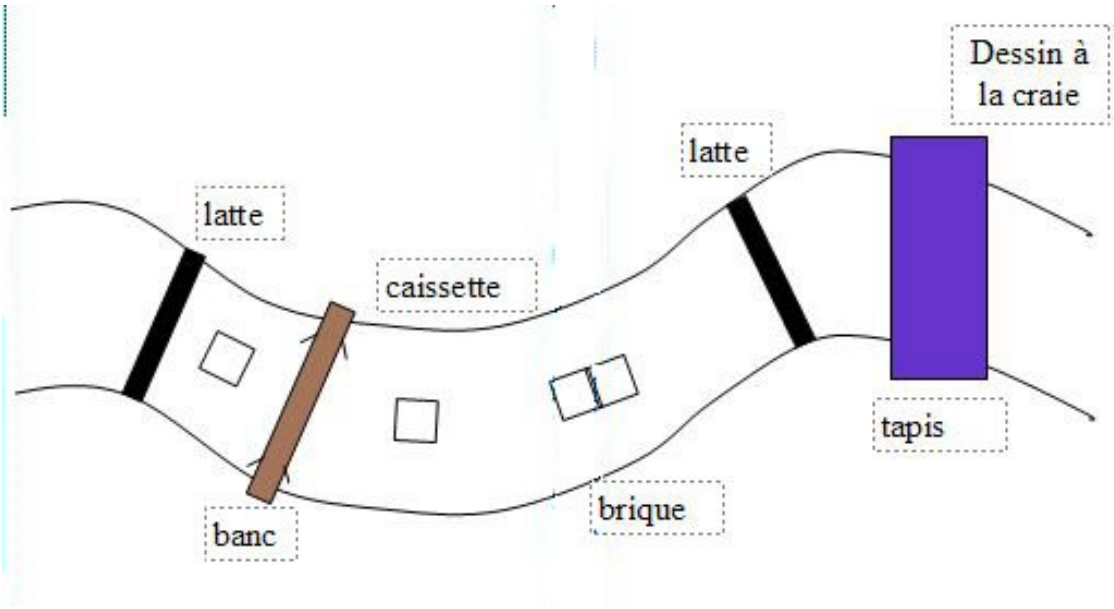
SITUATION :

Passer par-dessus un obstacle.

OBJECTIFS :
Acquérir une impulsion.
Avoir un temps de vol.

DISPOSITF :

Un chemin / limites latérales matérialisées à ne pas dépasser.
Des obstacles bas (caissettes, lattes,…) semées sur le chemin.



BUT :

Suivre le chemin et passer de l'autre côté des obstacles sans les toucher.

CONSIGNES :

Rester dans le chemin.
Passer par-dessus les obstacles / on ne peut pas les contourner.

VARIABLES :

Poursuivi par le loup-garou / pour ne pas se faire prendre il faut vite passer de l'autre côté de l'obstacle.

CRITERES DE REUSSITE :

Franchissement sans toucher l'obstacle.

MS

LA PROMENADE DE ZEBULON
DE PLUS EN PLUS HAUT

SITUATION :

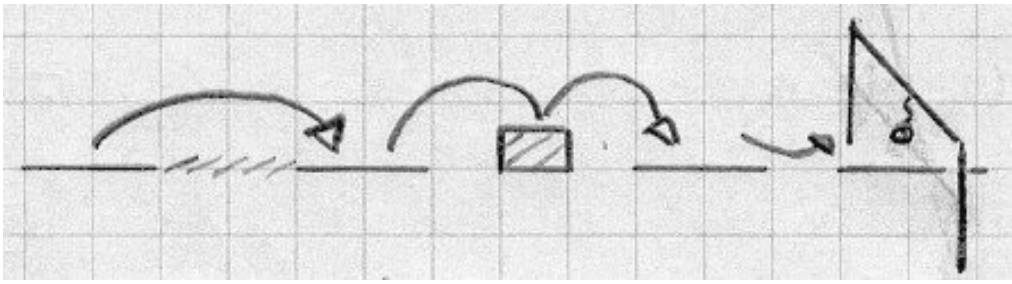
Sauter en contrebas, vers le haut et en enjambant.

OBJECTIFS :

Enter dans l'activité.

DISPOSITF :

Un espace aménagé avec des éléments plus ou moins hauts suivis de zones de réception concrètement matérialisée,
des rivières,
des obstacles,
des objets suspendus.



BUT :

Sauter en contrebas dans une zone de réception repérée,
enjamber un espace bas, franchir un obstacle bas,
toucher un élément suspendu.

CONSIGNES :

Passer partout,
essayer différentes manières de faire pour « voler ».

VARIABLES :

CRITERES DE REUSSITE :

Etre passé partout,
avoir essayé différents sauts.

MS

JE RACONTE MA PROMENADE

SITUATION DE REFERENCE :

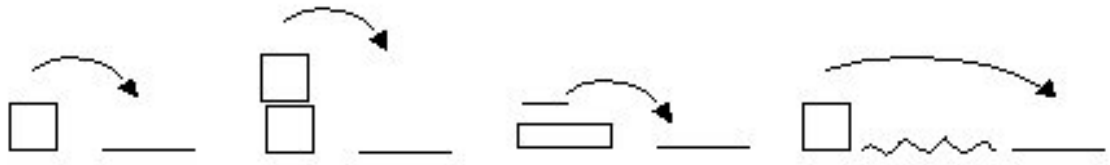
Sauter en longueur et en hauteur.

OBJECTIFS :

Repérer ses réussites.
Dire ce que l'on fait avec un vocabulaire adéquat.

DISPOSITF :

Le dispositif est identique à la situation d'entrée dans l'activité.
Prévoir un espace pour regarder.
Inventaire de mots-clés pour l'enseignant : sauter, voler, tomber
Lieux d'arrivée et de départ.



BUT :

Dire et montrer le parcours en totalité ou en partie.

CONSIGNES :

Faire le parcours
et raconter ce que l'on fait.

VARIABLES :

CRITERES DE REUSSITE :

Enjamber ou non,
voler en contrebas ou non,
sauter vers le haut ou non.

Utilisation d'un vocabulaire adéquat.

MS

LE SAUT DE LA RIVIERE

SITUATION :

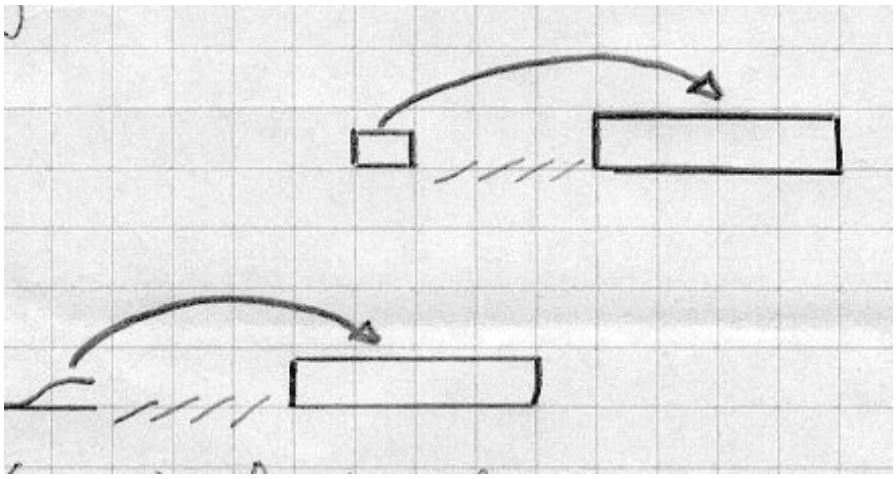
Enjamber un espace.

OBJECTIFS :

Améliorer son impulsion.

DISPOSITF :

Un espace de départ légèrement surélevé (10 cm env.)
Un espace d'arrivée également surélevé (ex : estrade)
Un espace à franchir plus ou moins large.



BUT :

Passer la rivière.

CONSIGNES :

Passer d'une « berge » à l'autre sans poser les pieds dans l'eau.

VARIABLES :

A plat, sans surélévation des espaces de départ et d'arrivée.
Des largeurs de rivières différentes.

CRITERES DE REUSSITE :

Enjamber sans reprise d'appui.

MS

LE JEU DES ZONES

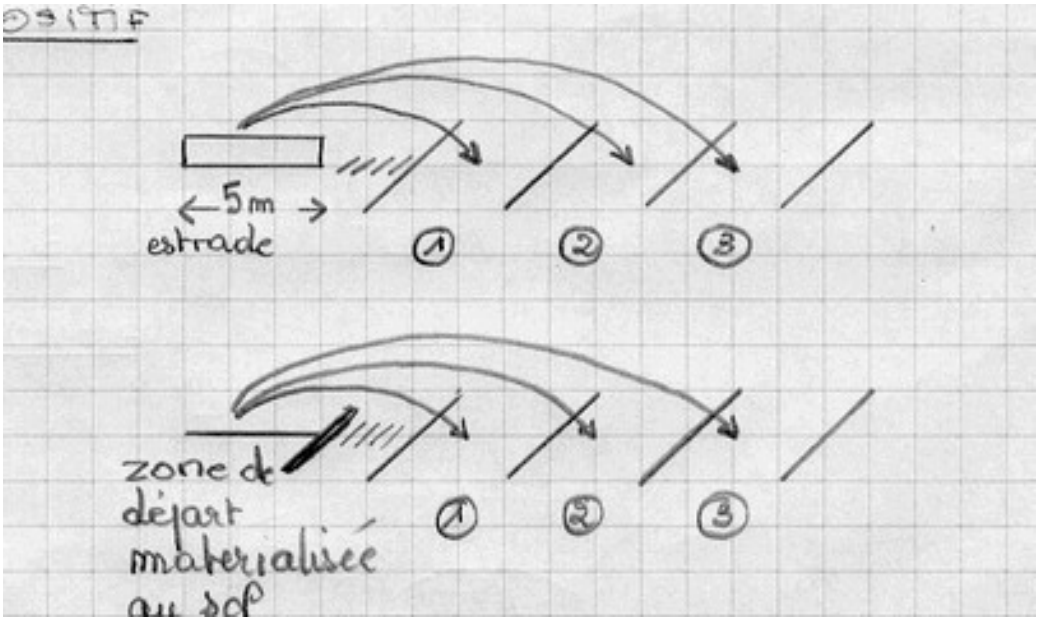
SITUATION :

Sauter loin et de plus en plus loin.

OBJECTIFS :

Améliorer son impulsion vers l'avant.

DISPOSITF :



BUT :

Atteindre la zone la plus éloignée.

CONSIGNES :

Depuis la piste de départ
sauter pour atteindre une zone de couleur.
Evolution : sauter pour atteindre, une autre zone de couleur plus éloignée.

VARIABLES :

Zone de départ à plat.
Course d'élan proposée.

CRITERES DE REUSSITE :

Atteindre une zone.

MS

L'ILE AU MILIEU DE LA RIVIERE

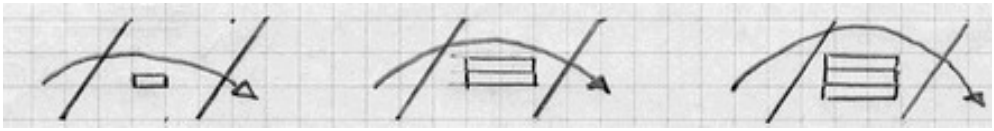
SITUATION :

Enjamber un espace haut.

OBJECTIFS :

Améliorer son impulsion vers le haut

DISPOSITF :



Une rivière de même largeur (50 cm maximum)
Une île au milieu de plus en plus haute (de 10 à 40 cm maximum)

BUT :

Enjamber l'obstacle sans le toucher.
L'obstacle est de plus en plus haut.

CONSIGNES :

Passer de l'autre côté de la rivière sans toucher l'île.

VARIABLES :

Types d'obstacles.
Zones d'élan.

CRITERES DE REUSSITE :

Franchissement réussi.

MS

LA CORDE A CLOCHETTES

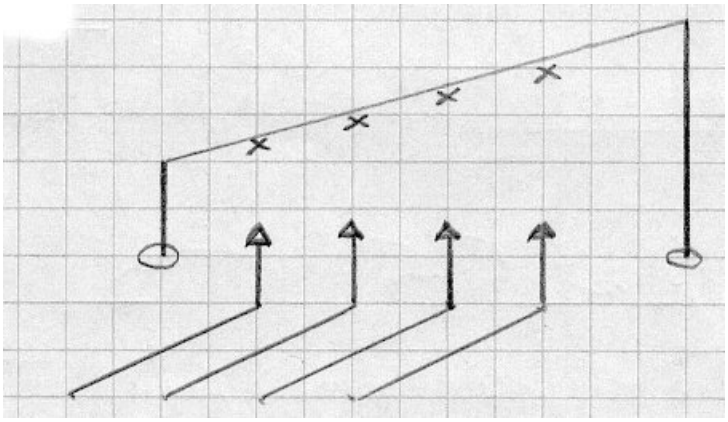
SITUATION :

Sauter haut et de plus en plus haut.

OBJECTIFS :

Améliorer son impulsion vers le haut.

DISPOSITF :



Corde inclinée. Des clochettes suspendues à différentes hauteurs.

BUT :

Atteindre la clochette la plus haute

CONSIGNES :

Sauter pour faire tintinnabuler une clochette.
Evolution : sauter pour faire tintinnabuler une autre clochette plus haut.

VARIABLES :

Couloir d'élan.

CRITERES DE REUSSITE :

Atteindre une clochette.

MS

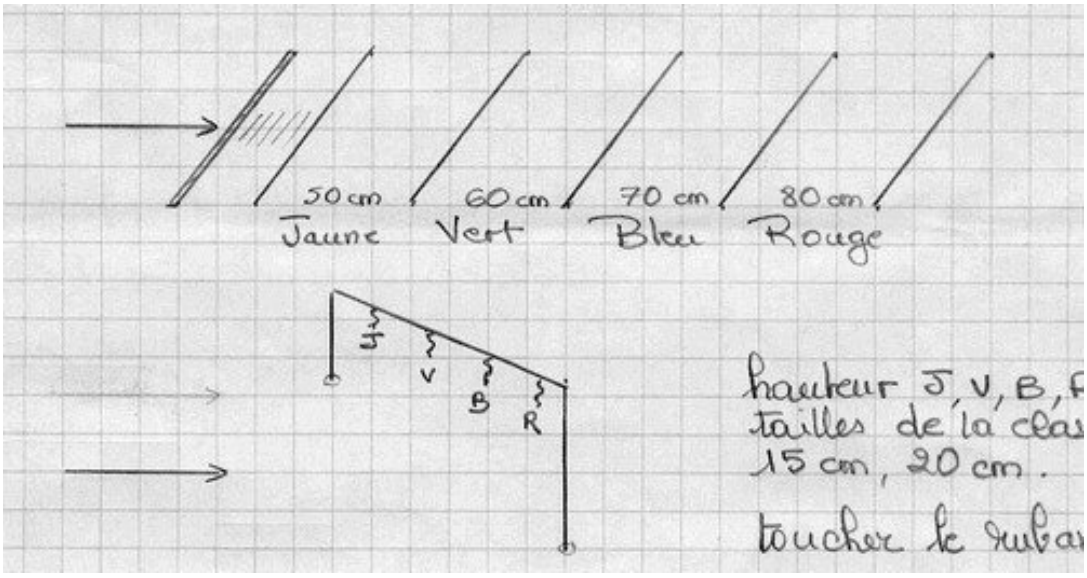
SAUTE COULEURS

SITUATION :

Evaluation terminale.

OBJECTIFS :
- repérer ses réussites par rapport à un système relativement normé.
- dire ce que l'on fait avec un vocabulaire adéquat.

DISPOSITF :



toucher avec la main.
Hauteurs J, V, B, R = moyenne des tailles de la classe : + 5 cm, 10 cm, 15 cm, 20 cm.

BUT :

Réaliser sa meilleure performance et l'énoncer après action.

CONSIGNES :

Réaliser 5 sauts en longueur,
réaliser 5 sauts en hauteur
et repérer sa performance couleur.

VARIABLES :

CRITERES DE REUSSITE :

Adéquation entre faire et dire.
Réalisation minimum de la performance jaune.

GS

ZEBULON DANS 3 PAYS

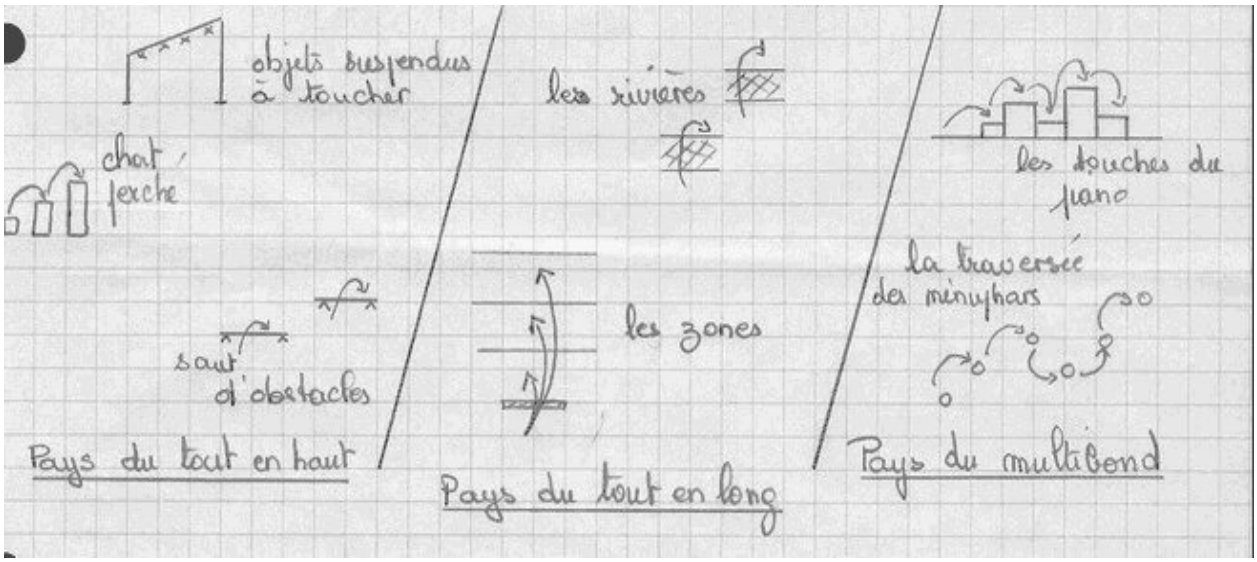
SITUATION :

Parcours ou circuit avec des zones incluant tous les types de saut haut – loin – multibonds.

OBJECTIFS :

Entrer dans l'activité.

DISPOSITF :



BUT :

Passer dans tous les ateliers et sauter de différentes façons.

CONSIGNES :
S'essayer dans les différents ateliers.

- Au pays du tout en haut : toucher les objets suspendus, se percher sur différents supports, sauter différents obstacles.
- Au pays du saut en largeur : sauter dans des zones de plus en plus éloignées, des rivières de plus en plus larges.
- Au pays du multibond : passer d'un nénuphar à l'autre, d'une touche de piano à l'autre.

VARIABLES :

Simplification – complexification en fonction des réussites ou non des élèves.

CRITERES DE REUSSITE :
Passer partout.
Réaliser des sauts de diverses formes.

GS

SAUTE - MESURE

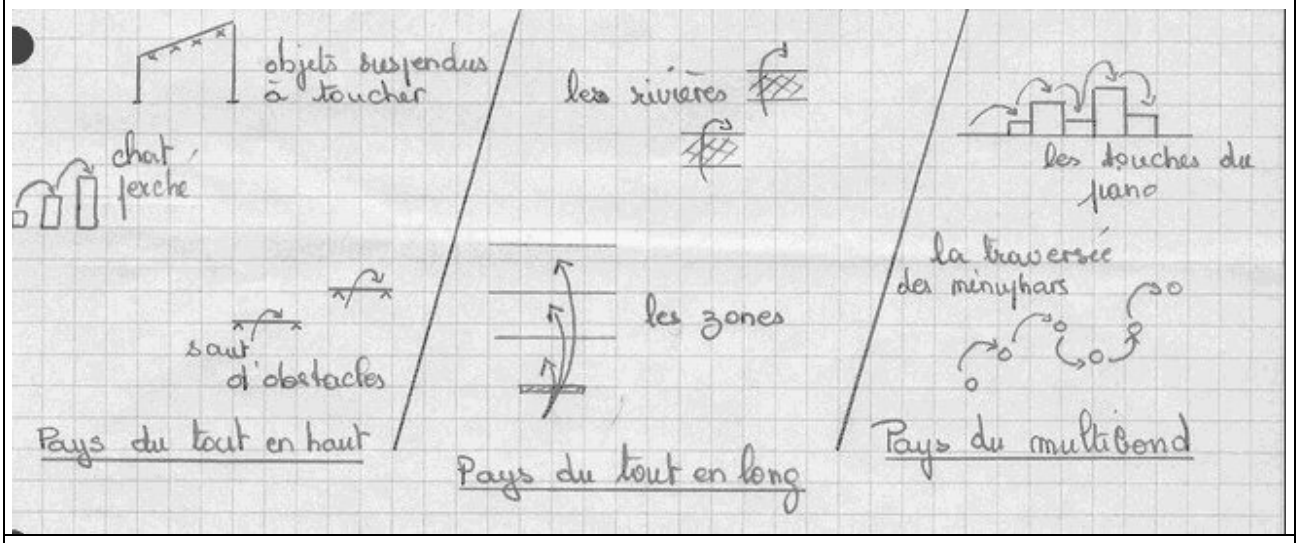
SITUATION DE REFERENCE :

Se mesurer pour se connaître.

OBJECTIFS :

Se mesurer, se situer dans l'activité.

DISPOSITIF :



BUT :

Evaluer sa performance.

CONSIGNES :

Réaliser 5 essais sur chaque atelier / hauteur, multibond, longueur ; noter ses performances-couleurs et repérer les meilleures performances.

FICHE D'EVALUATION :

	JAUNE	VERT	BLEU	ROUGE
Hauteur 1 2 3 4 5				
Longueur 1 2 3 4 5				
Multibond 1 2 3 4 5				

VARIABLES :

CRITERES DE REUSSITE :

GS

PAR-DESSUS LA CAISSE

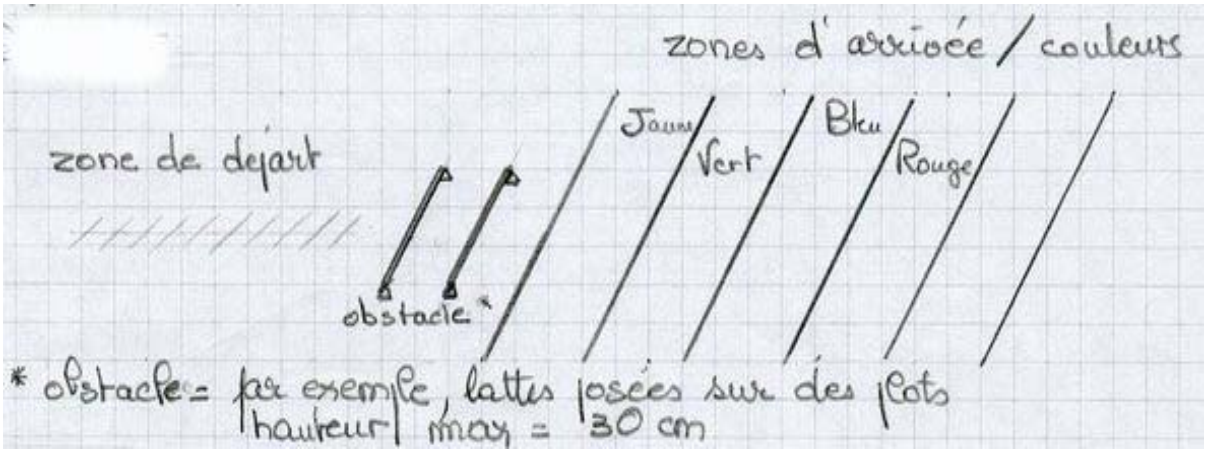
SITUATION :

Sauter par-dessus pour aller loin.

OBJECTIFS :
Améliorer : - l'impulsion
- la direction de l'impulsion

Rechercher l'efficacité.

DISPOSITF :



*****obstacles : par exemple, lattes posées sur des plots (Ht = 30 cm max.)

BUT :

Atteindre la zone la plus éloignée.

CONSIGNES :

Sauter par-dessus la caissette pour atteindre la zone la plus éloignée.

VARIABLES :

Avec élan.
Largeur de l'obstacle.

CRITERES DE REUSSITE :

Obstacle franchi et zone atteinte.

GS

LE JEU DES DOMINOS

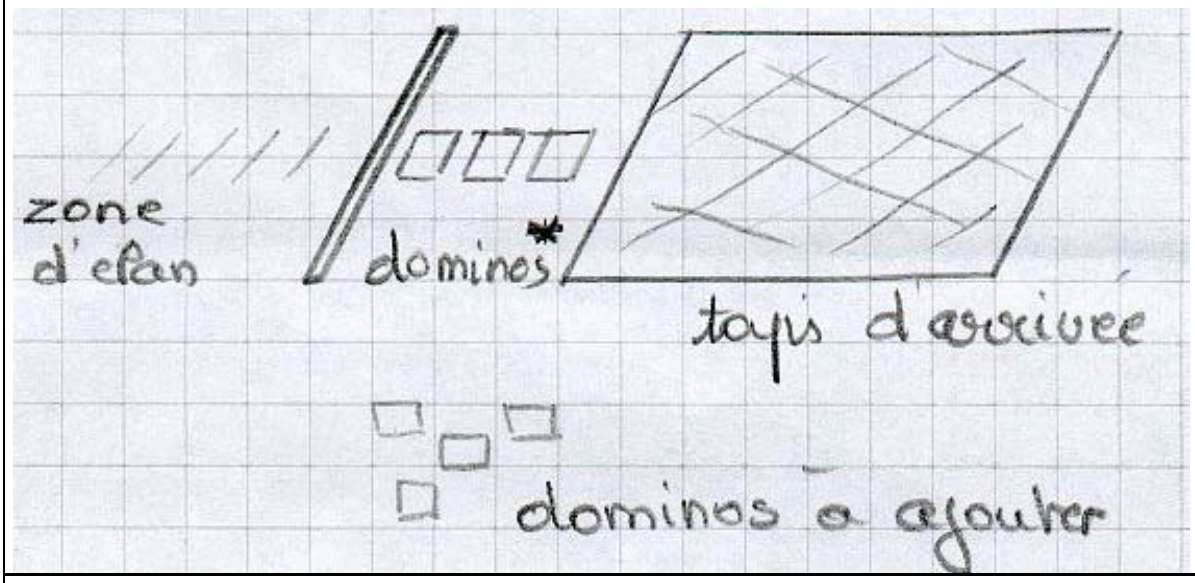
SITUATION :

Sauter par dessus pour aller loin.

OBJECTIFS :
Améliorer : - l'impulsion
- la direction de l'impulsion

rechercher l'efficacité.

DISPOSITF :



BUT :

Sauter le plus loin possible.

CONSIGNES :

Ajouter un domino chaque fois que l'on atteint le tapis de réception.
Ajouter le plus de dominos possible.

VARIABLES :

Zone d'élan.

CRITERES DE REUSSITE :

Nombre de dominos franchis.

GS

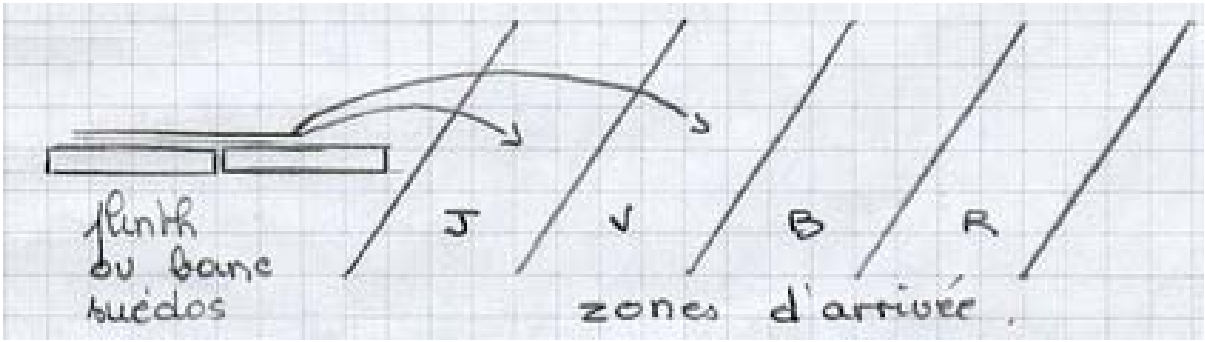
LES ZONES EN CONTREBAS

SITUATION :

Sauter à partir d'un élément haut pour aller loin.

OBJECTIFS :
Améliorer : - l'impulsion
- la direction de l'impulsion
Et rechercher l'efficacité.

DISPOSITF :



BUT :

Atteindre la zone la plus éloignée.

CONSIGNES :

A partir du plinth (ou banc suédois) atteindre la zone la plus éloignée.

VARIABLES :

Elan sur le plinth (ou banc).

CRITERES DE REUSSITE :

Zone atteinte.

GS

LE POSE PIED

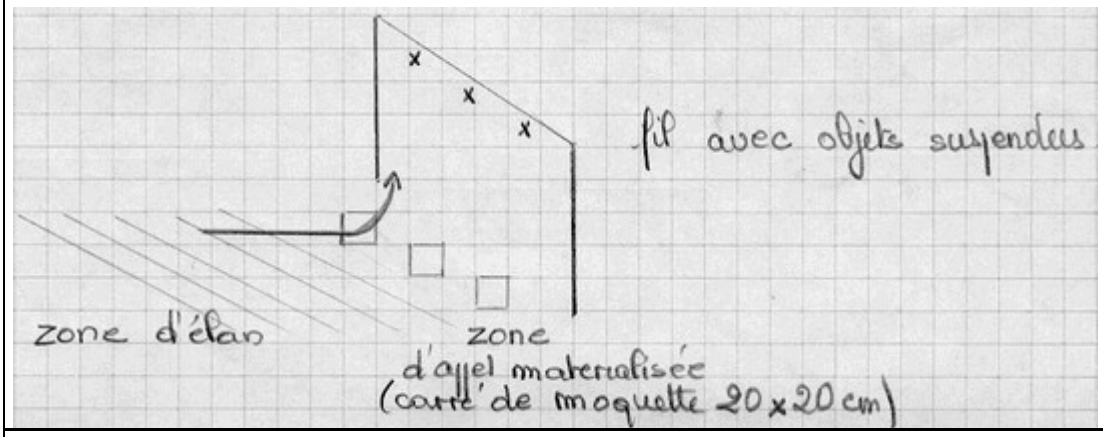
SITUATION :

Sauter avec un seul pied d'appel.

OBJECTIFS :

Améliorer l'appel.

DISPOSITF :



BUT :

Respecter la zone d'appel.

CONSIGNES :

Toucher un objet suspendu après appel d'un pied dans la zone matérialisée.

VARIABLES :
Zone d'appel
Distance par rapport aux objets.
Taille
Nature (tremplin, plinth…)

CRITERES DE REUSSITE :

Objet touché.

GS

LE JEU DES TAPIS

SITUATION :

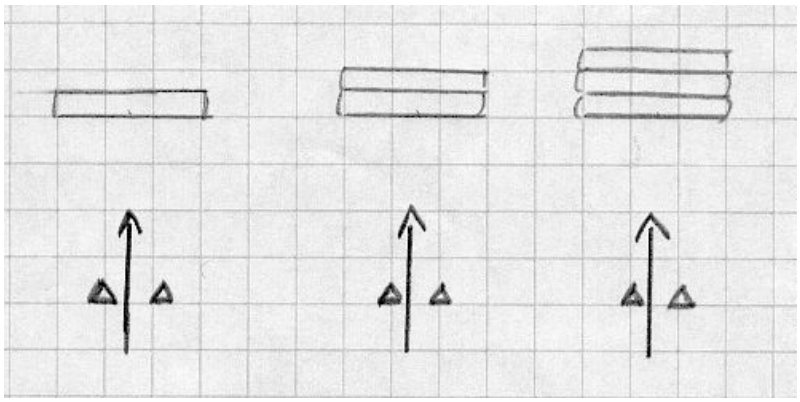
Sauter vers le haut.

OBJECTIFS :

Recherche et amélioration de l'impulsion vers le haut.

DISPOSITF :

Tapis deDifférentes hauteurs
différents points de départ



BUT :

Sauter en contre haut.

CONSIGNES :

A partir d'un point de départ défini (on peut en essayer plusieurs) sauter en contre haut sur le tapis (de plus en plus haut)

VARIABLES :

Zone d'élan.
Hauteur.

CRITERES DE REUSSITE :

Réception sur le tapis.

GS

LE SAUT EN HAUTEUR

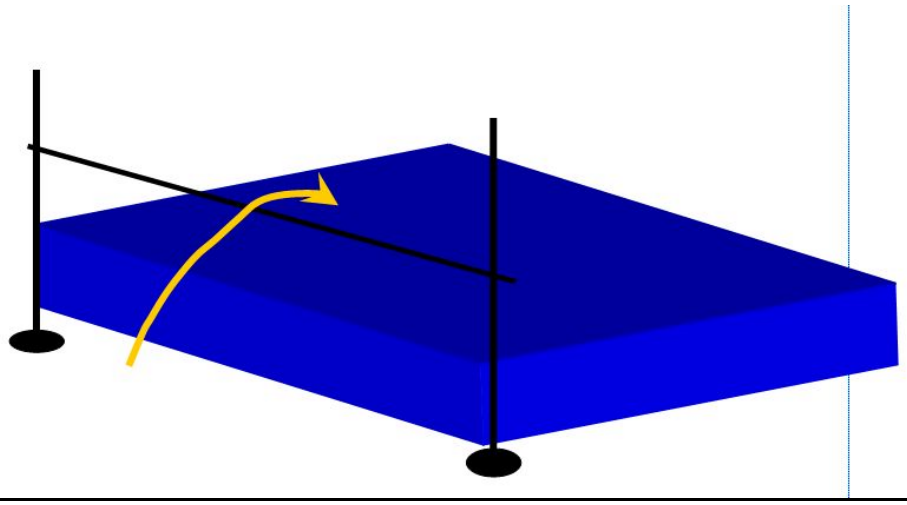
SITUATION :

Sauter vers le haut par-dessus un obstacle.

OBJECTIFS :

Améliorer son impulsion vers le haut.
Etre de plus en plus efficace.

DISPOSITF :



BUT :

Chercher à passer par-dessus le fil de plus en plus haut.

CONSIGNES :

Sauter par dessus le fil sans le toucher.

VARIABLES :

Elan.
Appel 1 pied.

CRITERES DE REUSSITE :

Appel.
Fil non touché.
Validation si plusieurs essais réussis.