

# ATELIERS DE COURSES ET DE SAUTS (liés à la rencontre USEP athlétisme) après la période de confinement



L'équipe EPS 1 de la Mayenne propose ce dossier afin que chaque enseignant puisse mener un cycle d'apprentissage en athlétisme **en respectant au mieux les consignes sanitaires du moment.**

## A) Compétences poursuivies

- L'activité « athlétisme » se trouve dans le champ d'apprentissage :

**Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée.**

- A travers ce domaine, plusieurs compétences générales sont travaillées :

- + Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps.
- + S'approprier, par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils.
- + Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités.
- + Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière.
- + S'approprier une culture physique sportive et artistique.

- Attendus de fin de cycle 2 :

- + Courir, sauter, lancer à des intensités et des durées variables dans des contextes adaptés.
- + Savoir différencier : courir vite et courir longtemps / lancer loin et lancer précis / sauter haut et sauter loin.
- + Accepter de viser une performance mesurée et de se confronter aux autres.
- + Remplir quelques rôles spécifiques.

- Attendus de fin de cycle 3

- + Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin.
- + Combiner une course un saut un lancer pour faire la meilleure performance cumulée.
- + Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques.
- + Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur.

## **B) Les règles de fonctionnement**

### ✓ Le matériel et la tenue des élèves

Afin de s'affranchir de l'utilisation de vestiaires ou sanitaires, mais aussi de tout contact entre les élèves et les enseignants, demander aux familles que **les élèves arrivent dès le matin avec une tenue permettant la pratique sportive.**

### ✓ Le lieu de pratique

- **EN CLASSE** dans un premier temps, pour présenter les ateliers.

- **DANS UN ESPACE EXTERIEUR** dans un second temps, suffisamment étendu pour accueillir une dizaine d'élèves en limitant le risque de rapprochement. → cour de l'école, plateau de sport (type basket, ou hand-ball), parking sécurisé, terrain herbeux...

### ✓ L'organisation des séances

- EN CLASSE, avant la séance, les consignes d'action seront présentées et les **consignes sanitaires rappelées** :

→ **Pendant que j'attends, je reste dans mon cerceau. Je change de cerceau quand le camarade qui se trouve devant moi a avancé.**

→ **Je ne m'approche pas de mes camarades.**

- PENDANT LE TEMPS DE PRATIQUE, l'organisation **en ateliers** sera privilégiée afin de favoriser la distanciation sociale.

Pour une quinzaine d'élèves, on peut envisager la mise en place de 4 à 5 ateliers par séance, ce qui limite à 3/4 le nombre d'élèves maximum par atelier.

# ATELIERS RENCONTRE

## ATHLÉTISME

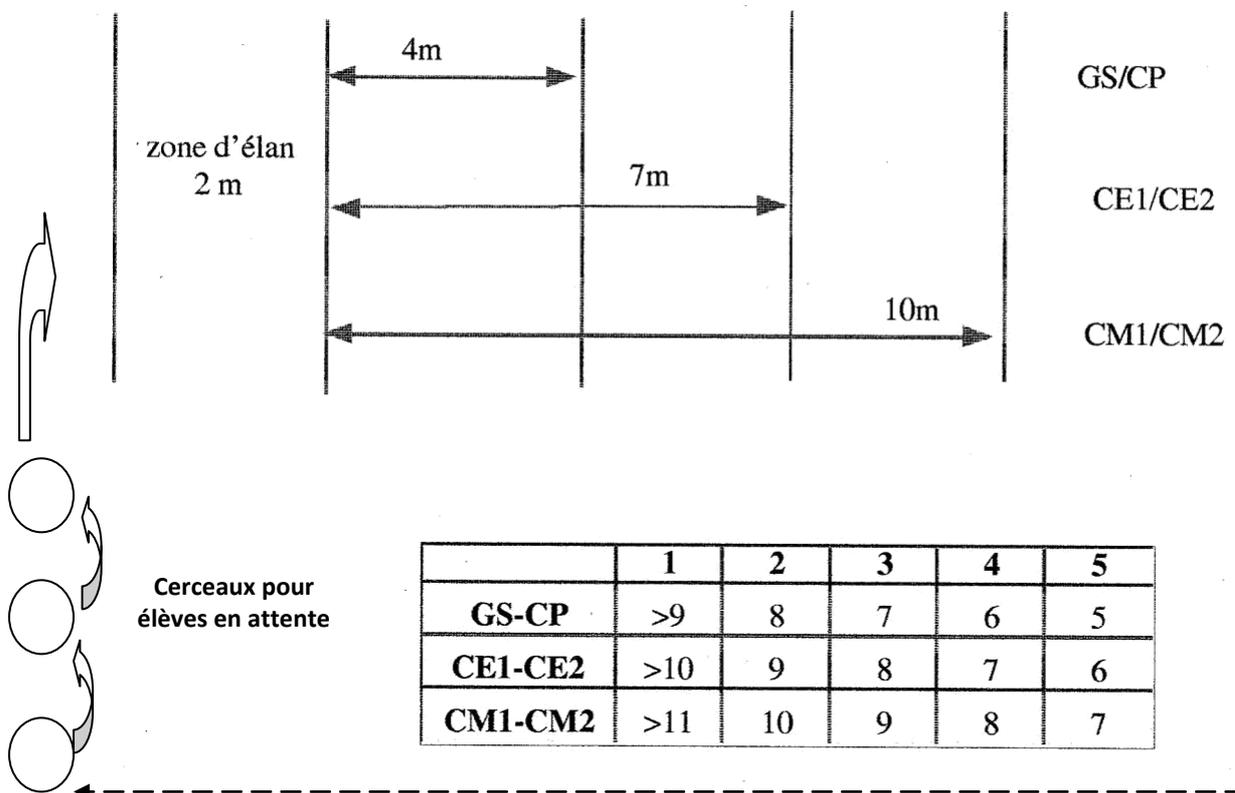
### SAUTS

#### ATELIER n°: 1

#### - Traverser le gué à cloche-pied

#### Consignes:

- Faire le moins possible de **cloche-pied**, avec élan au départ de 2m
- 3 essais
- Notation sur le meilleur des 3 essais



**Matériel atelier:** - Limites (cordelettes - peinture - craie - bordures - moquettes...)  
- Décimètre

**Matériel à prévoir:** - Planchette  
- Crayon

ATELIERS RENCONTRE  
ATHLÉTISME

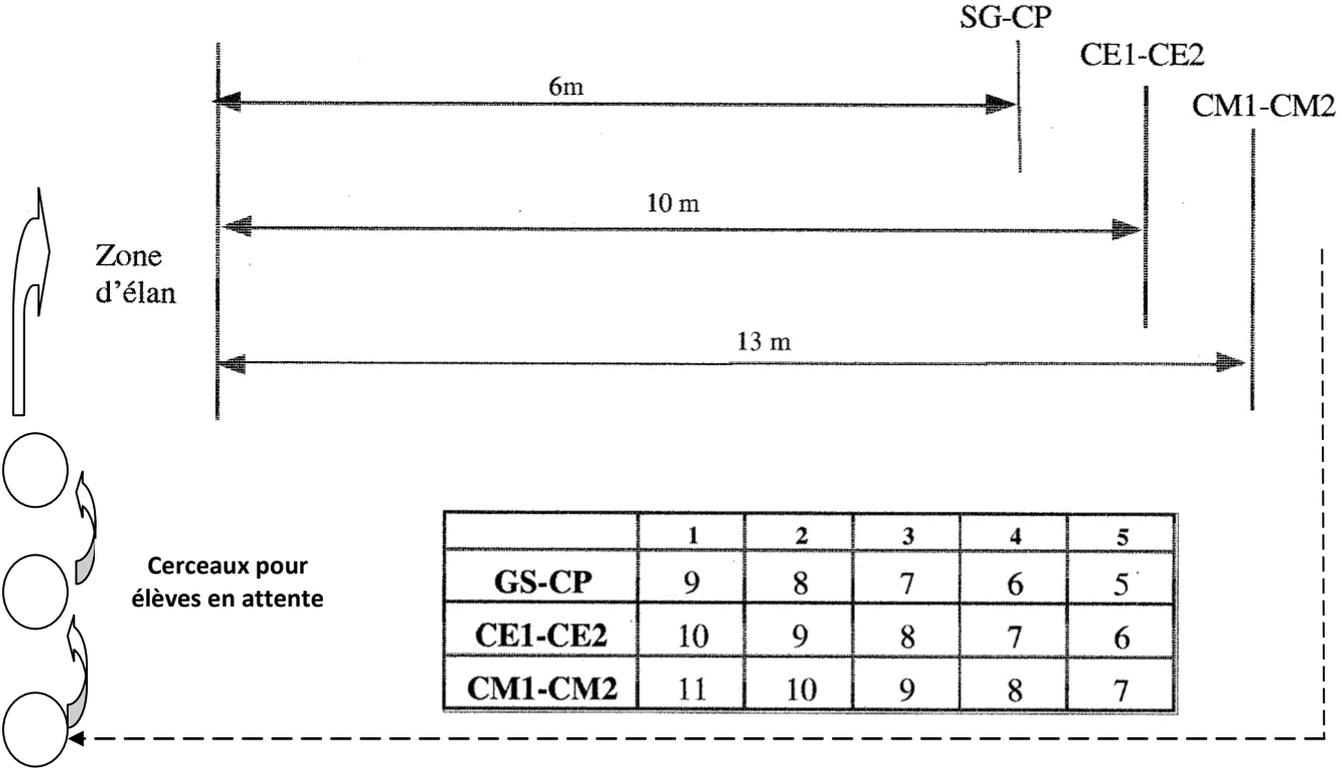
SAUTS

ATELIER n°:2

- Traverser le gué d'un pied sur l'autre

**Consignes:**

- Enchaîner des grands bonds d'un pied sur l'autre et en faire le moins possible (nombre d'appuis entre les 2 lignes)
- 3 essais
- Notation sur le meilleur des 3 essais



**Matériel atelier:** - Limites (cordelettes - peinture - craie - bordures - moquettes...)  
- Décamètre

**Matériel à prévoir:** - Planchette  
- Crayon

# ATELIERS RENCONTRE

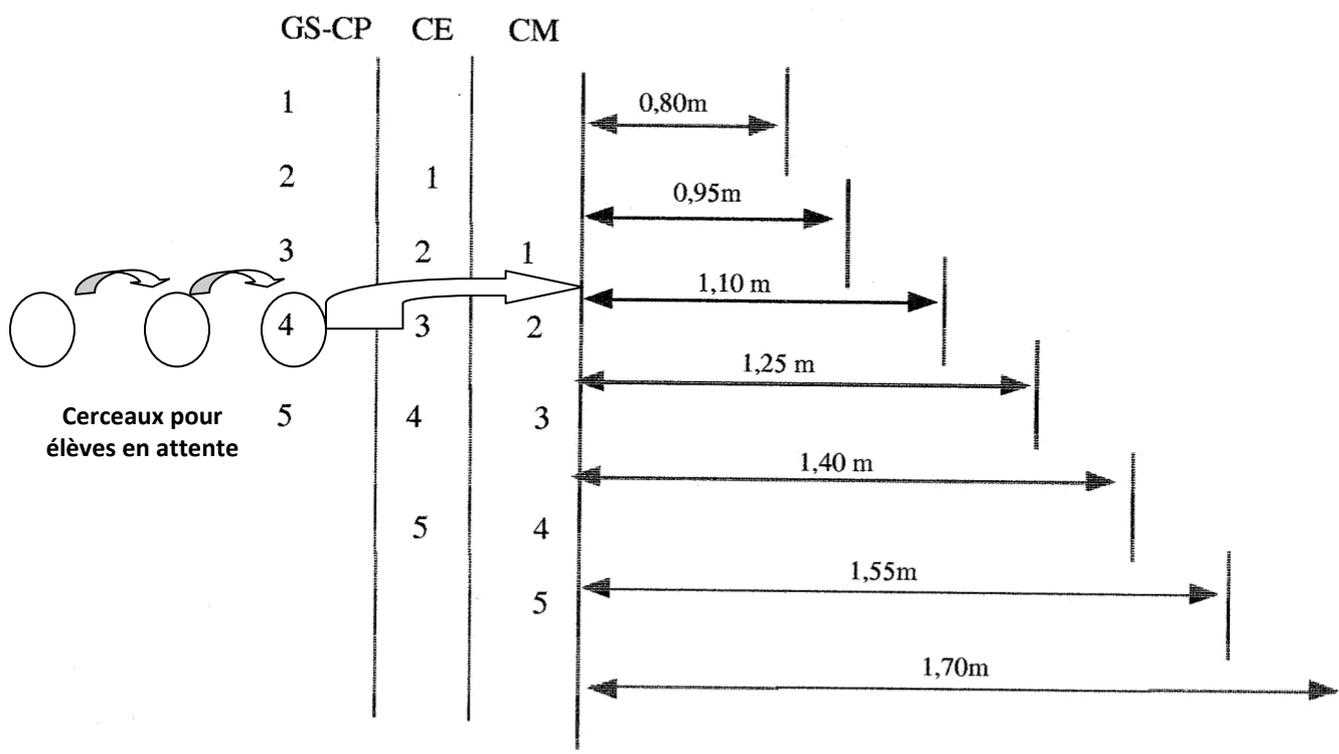
## ATHLÉTISME

### SAUTS

#### ATELIER n°:4

#### - Sauter en longueur sans élan

- Consignes:**
- Sauter le plus loin possible sans élan et à **pieds joints**
  - 3 essais
  - Notation sur le meilleur des 3 essais



**Matériel atelier:** - Limites (cordelettes - peinture - craie - bordures - moquette...)  
- Décamètre

**Matériel à prévoir:**

- Planchette
- Crayon

**ATELIERS RENCONTRE**  
**ATHLÉTISME**

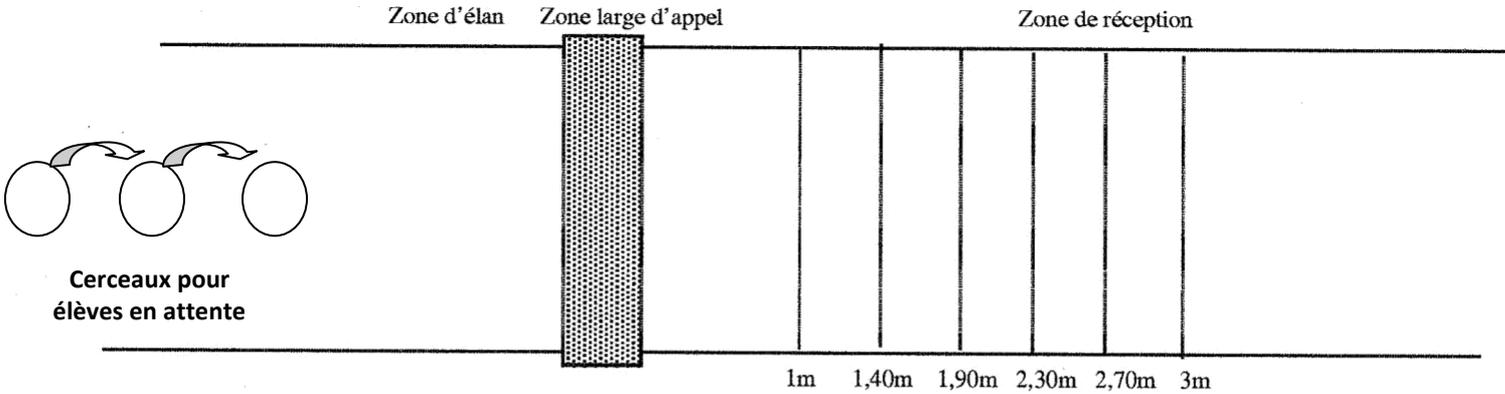
**SAUTS**

**ATELIER n°:5**

**- Sauter en longueur avec élan**

**Consignes:**  
atteinte.

- 3 essais
- Notation sur le meilleur des 3 essais et selon la zone atteinte.
- La trace prise en compte est celle qui est la plus près de la zone d'appel.



Pour éviter les contacts de mains dans la zone de réception, il est possible de demander aux élèves une réception sur les 2 pieds

GS-CP	1	2	3	4	5	
CE1-CE2	1	2	3	4	5	
CM1-CM2		1	2	3	4	5

**Matériel atelier:** - Limites (cordelettes-plots - peinture - craie - bordures ...)  
- Moquette  
- Sautoir en sable

**Matériel à prévoir:** - Planchette  
- Crayon

# ATELIERS RENCONTRE

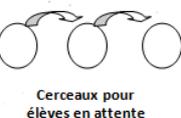
## ATHLÉTISME

**ATELIER n°: 6**

### COURSES

**- Courir sur le plat**

- Consignes:**
- Départ au signal.
  - Franchir les 2 plots de la ligne d'arrivée.
  - Notation selon la table de cotation jointe.



	20m	30m	40m
GS-CP			
CE1-CE2			
CM1-CM2			

Points	GS-CP	CE1-CE2	CM1-CM2		
5	- de 4"5	- de 6"	- de 7"		
4	de 4"5 à 5"	de 6" à 6"5	de 7"1 à 7"5		
3	de 5"1 à 5"5	de 6"5 à 7"	de 7"6 à 8"		
2	de 5"5 à 6"	de 7"1 à 7"5	de 8"1 à 8"5		
1	+ de 6"	+ de 7"5	+ de 8"5		

**Matériel atelier:**- Couloirs matérialisés  
 - Plots pour les lignes de départ et les lignes d'arrivée

**Matériel à prévoir:**

- Planchette
- Crayon
- Chronomètre

## ATELIERS RENCONTRE

### ATHLÉTISME

#### ATELIER n°: 7

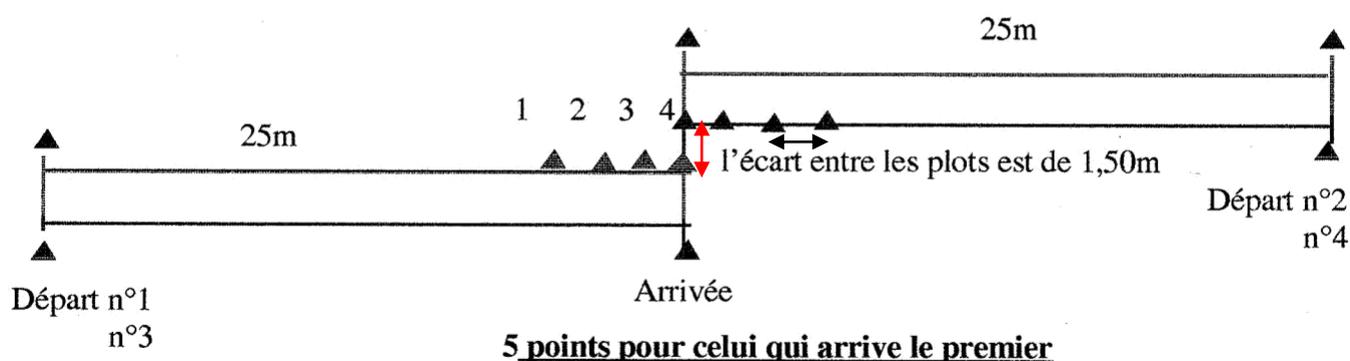
### COURSES

#### - Courir à la rencontre

- **Consignes:**
- Départ au signal.
  - Franchir la ligne le premier.
  - 5 points pour le premier
  - x points pour l'autre coureur (selon la zone où il se trouve quand son adversaire a franchi la ligne)
  - Le n°1 rencontre le n°2
  - Le n°3 rencontre le n°4



Pour éviter un croisement trop proche des élèves dans la zone d'arrivée, pensez à espacer les 2 couloirs d'au moins 5 mètres.



**Matériel atelier:** - plots pour les lignes de départ et d'arrivée

**Matériel à prévoir:**

- Planchette
- Crayon
- Sifflet
- Chronomètre

# ATELIERS RENCONTRE

## ATHLÉTISME

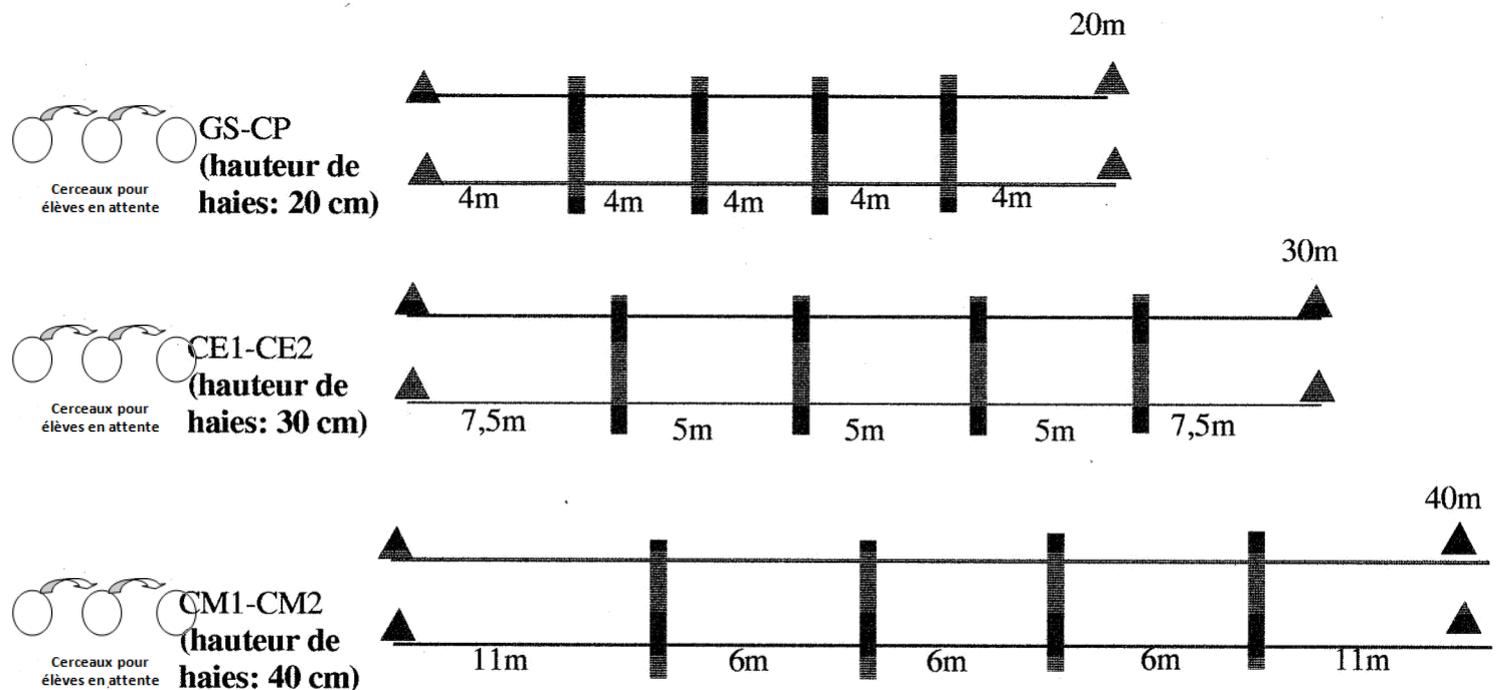
### ATELIER n°:8

### COURSES

#### Courir avec obstacles

#### Consignes:

- Départ au signal
- Réaliser la course et franchir les 2 plots de sa ligne d'arrivée.
- Notation selon la table de cotation jointe



Points	GS-CP	CE1-CE2	CM1-CM2		
5	- de 6"	- de 7"	- de 8"		
4	de 6" à 6"5	de 7" à 7"5	de 8" à 8"5		
3	de 6"6 à 7"	de 7"6 à 8"	de 8"6 à 9"		
2	de 7"1 à 7"5	de 8"1 à 8"5	de 9"1 à 9"5		
1	+ de 7"5	+ de 8"5	+ de 9"5		

**Matériel atelier:** - 12 obstacles: 4 de 20cm  
 4 de 30cm et 4 de 40cm de hauteur  
 - 12 plots pour les lignes de départ  
 et d'arrivée (ou tracés)

**Matériel à prévoir:** - Planchette  
 - Crayon  
 - Chronomètre

**ATELIERS RENCONTRE  
ATHLÉTISME**

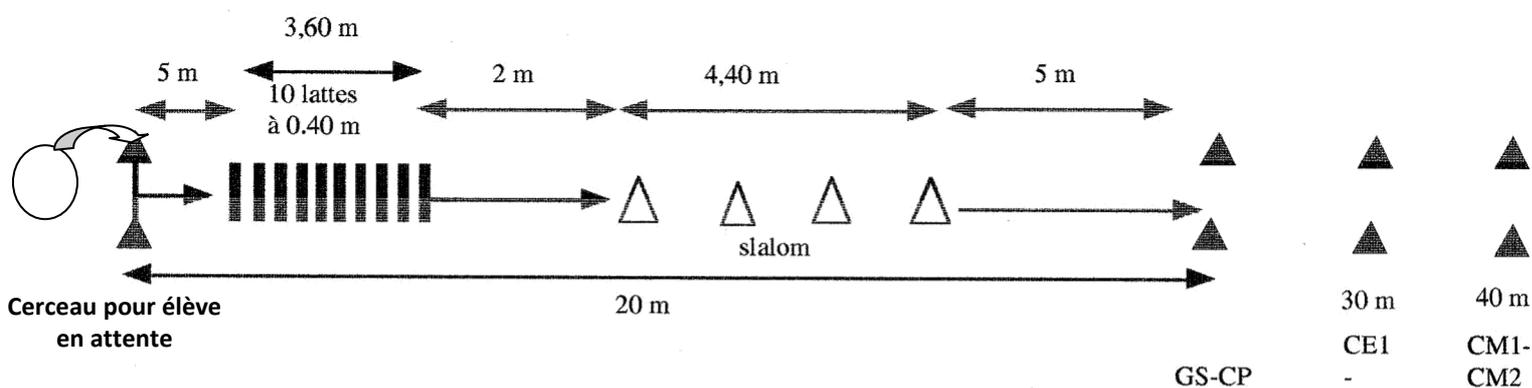
**ATELIER n°: 9**

**COURSES**

**- Parcours slalom et lattes**

**Consignes:**

- Départ au signal
- Réaliser le parcours et franchir les 2 plots de la ligne d'arrivée.
- Notation selon la table de cotation jointe



Points	GS-CP	CE1-CE2	CM1-CM2		
5	- de 9"5	- de 10"	- de 11"		
4	de 9"5 à 10"	de 10" à 10"5	de 11" à 11"5		
3	de 10"1 à 10"5	de 10"6 à 11"	de 11"6 à 12"		
2	de 10"6 à 11"	de 11"1 à 11"5	de 12"1 à 12"5		
1	+ de 11"	+ de 11"5	+ de 12"5		

**Matériel atelier:** - 10 lattes  
 - 4 plots pour le slalom  
 - 8 plots pour les lignes de départ et d'arrivée

**Matériel à prévoir:** - Planchette  
 - Crayon  
 - Chronomètre

# FETE SPORTIVE DES ECOLES

## ATHLÉTISME

### COURSES

#### ATELIER n°: 10

#### Consignes:

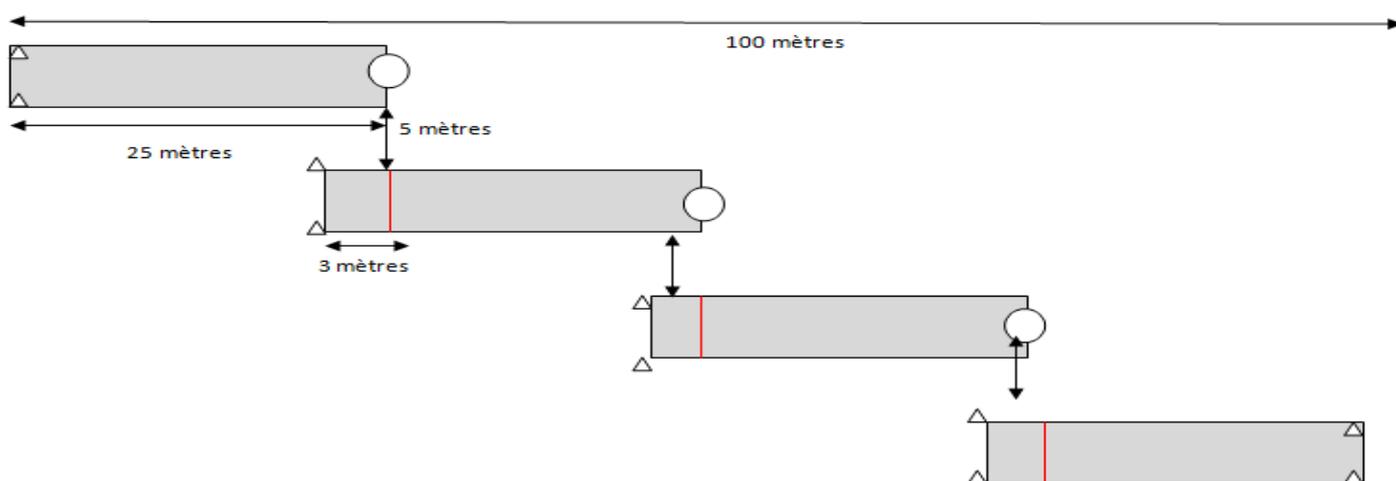
#### - Courir en relais (100m)

- Départ au signal.

- Le relais se fait lorsque le camarade précédent a mis un pied dans son cercle (tracé à la craie par exemple).

- Une zone de relais est prévue afin d'anticiper celui-ci (3mètres).

- Le coureur devant prendre le relais ne doit pas avoir dépassé la ligne rouge avant que le camarade précédent n'ait mis un pied dans son cercle ou sa zone délimitée.



Points	GS-CP	CE1-CE2	CM1-CM2		
20	- de 24"	- de 22"	- de 20"		
16	de 24"1 à 26"	de 22"1 à 24"	de 20" à 22"		
12	de 26"1 à 28"	de 24"1 à 26"	de 22"1 à 24"		
8	de 28"1 à 30"	de 26"1 à 28"	de 24"1 à 26"		
4	+ de 30"1	+ de 28"1	+ de 26"1		

**Matériel atelier:** - Plots verts pour les départs de chaque coureur et l'arrivée du 4<sup>ème</sup> coureur ;  
 - 3 cercles tracés à la craie (ou plots) pour matérialiser la zone d'arrivée pour les 3 premiers coureurs ;  
 - Plots rouges pour définir la fin de la zone de relais (ligne rouge sur le dessin).

**Matériel à prévoir:** - Planchette  
 - Crayon  
 - Sifflet  
 - Chronomètre

## LE SAUT EN CROIX

Objectif : Rebondir en rythmant son déplacement.

Matériel : Une craie pour tracer une croix (5 carrés identiques de 30x30 cm et numérotés de 0 à 4)

But : Rebondir le plus vite possible ([vidéo](#))

Consignes : Pieds joints, tu te places sur la case centrale (0). Tu dois respecter l'enchaînement de rebonds 0 - 1 - 0 - 2 - 0 - 3 - 0 - 4 (A chaque fois, tu repasses par la case 0).



Les défis :

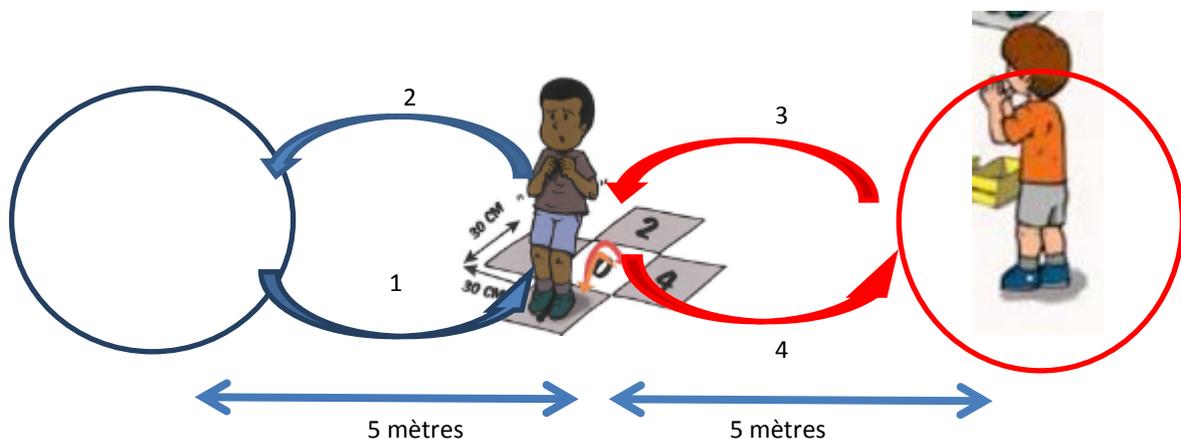
1- Tout seul

- Enchaîner deux séries de rebonds.
- Réaliser des records avec des rebonds pieds joints ou cloche pied (droit puis gauche).
- Compter le nombre de passages par la case « 0 » sur une durée de 30''.

2- En équipe

- Partir de son cerceau vers la croix (1), enchaîner deux séries de rebonds puis rejoindre son cerceau de départ (2). A ce moment, le partenaire peut à son tour se déplacer vers la croix (3). Il enchaîne deux séries de rebonds puis retourne dans son cerceau... et ainsi de suite pendant 2 min (compter le nombre d'enchaînements réalisés par équipe).

Schéma proposé afin de respecter les consignes sanitaires du moment :

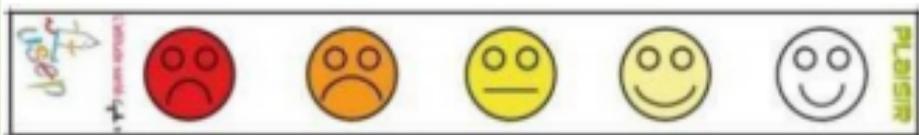


Après le défi, il est possible de proposer de s'intéresser aux effets sur son corps de la pratique sportive. (voir page suivante)

Date : .....

Entoure tes réponses.

- As-tu pris du plaisir à tester ce jeu ?



- Combien de temps as-tu « bougé » ?

30'' à 1 min

1 à 2 min

2 à 5 min

5 à 10 min

- Quel effort as-tu fourni?

C'est facile

Ça commence à être dur

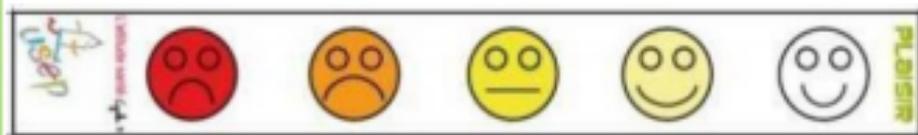
C'est dur

C'est très difficile

Date : .....

Entoure tes réponses.

- As-tu pris du plaisir à tester ce jeu ?



- Combien de temps as-tu « bougé » ?

30'' à 1 min

1 à 2 min

2 à 5 min

5 à 10 min

- Quel effort as-tu fourni?

C'est facile

Ça commence à être dur

C'est dur

C'est très difficile

