

Module activités athlétiques – Challenge virtuel CYCLE 2 et CYCLE 3

Module d'apprentissage de 8 séances (dont 2 séances « Défi virtuel »)

Champ d'apprentissage 1 : Produire une performance maximale, mesurée à une échéance donnée

Compétences

Domaine 1 : Développer sa motricité et construire un langage du corps

- Acquérir des coordinations motrices efficaces pour créer, conserver et transmettre de la vitesse ;
- Mobiliser ses ressources de façon maximale.

Domaine 2 : S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre

- Apprendre par l'action et la répétition, par le constat de ses résultats à l'aide de repères spatio-temporels simples et concrets (connaissance du résultat immédiate : cibles à atteindre, zones ou plots à franchir adossés à des points...)
- Découvrir des habitudes (méthodes) de travail : se préparer avant un effort, respecter les consignes et l'espace de travail sur un atelier.

Domaine 3 : Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités pour apprendre à vivre ensemble

- Assurer des rôles pour mesurer, recueillir des performances.

Domaine 4 : Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière

- Pratiquer dans le respect des règles de sécurité édictées par le professeur (agir en sécurité pour soi et pour les autres)

Domaine 5 : S'approprier une culture physique sportive et artistique

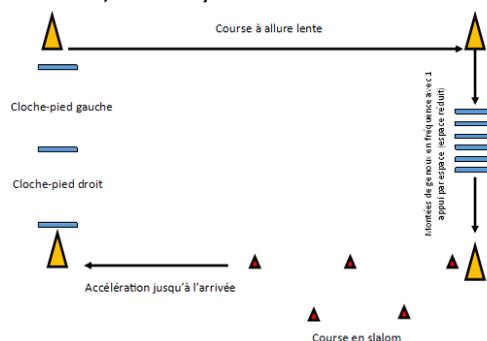
- Construire des repères simples et concrets de performance athlétique pour découvrir ses capacités.

Objectifs d'apprentissage	Non atteints	Partiellement atteint	Atteints	Dépassés
Réagir à un signal de départ et maintenir une trajectoire rectiligne durant les 6 secondes de course.	Part trop tôt ou trop tard et court avec une trajectoire non rectiligne.	Part trop tôt ou trop tard ou court avec une trajectoire non rectiligne.	Réagit rapidement au signal et court en ligne droite	Réagit rapidement au signal et court en ligne droite en maintenant sa vitesse jusqu'à la ligne d'arrivée.
Enchaîner course d'élan et impulsion dans la zone d'appel sans rupture.	Marque un temps d'arrêt entre l'élan et l'impulsion et son impulsion n'est pas identifiable (ou hors zone). Va plus loin sans élan qu'avec.	Ralentit avant l'impulsion ou son impulsion est souvent hors zone. Va aussi loin sans élan qu'avec.	L'impulsion est prise dans la zone d'appel avec une vitesse suffisante. Va plus loin sans élan qu'avec.	L'impulsion est prise dans la zone d'appel à vitesse maximale. Va plus loin sans élan qu'avec.
Maintenir une tonicité dans l'enchaînement des bondissements.	L'impulsion est dirigée vers le haut et non vers l'avant et les sauts sont de plus en plus courts.	Les sauts sont plus équilibrés mais manquent de tonicité (le genou ne monte pas à l'impulsion).	Les sauts sont assez équilibrés et l'élève s'engage avec tonicité.	Les sauts sont équilibrés avec une impulsion optimale vers l'avant, en utilisant les segments libres pour rester équilibré.
Découvrir des méthodes de travail : se préparer avant un effort, identifier le plot de départ	L'élève n'est pas investi durant l'échauffement et il n'identifie pas le plot de départ optimal.	L'élève n'est pas investi durant l'échauffement ou il n'identifie pas le plot de départ optimal.	L'élève est investi et prend en charge une partie de son échauffement et il identifie le plot de départ optimal.	L'élève est capable de prendre en charge son échauffement entièrement et il identifie le plot de départ optimal.
Assurer des rôles pour mesurer, observer, recueillir des performances.	L'élève n'assume pas correctement les rôles d'observateur, de chronométrateur...	L'élève assure correctement, dans la plupart des cas , les rôles d'observateur, de chronométrateur...	L'élève assure correctement les rôles d'observateur, de chronométrateur...	L'élève fait preuve d'initiatives et d'autonomie dans les ateliers et assure parfaitement les différents rôles.

Module proposé

L'échauffement sera **identique pour l'ensemble des séances** afin de permettre aux élèves de construire des méthodes de travail et de leur déléguer, progressivement, la prise en charge de ce temps de la séance.

Organisation : Les élèves enchaînent durant **5 minutes** les passages sur un parcours sollicitant les différentes actions motrices (courir vite, sauter).



SEANCE 1 : Découverte de l'activité – Situations de référence en course et saut

Situation 1 : « 6 secondes chrono »

Objectifs :

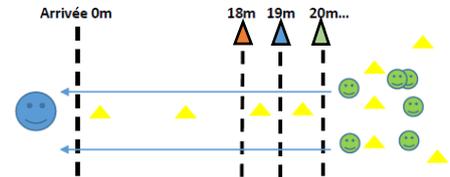
- Courir vite en ligne droite ;
- Réagir à un signal ;
- Pour l'enseignant, c'est un temps de repérage des difficultés.

But : Parcourir la plus grande distance possible en 6 secondes.

Critères de réussite : Passer la ligne d'arrivée avant le coup de sifflet.

Critères de réalisation :

Pieds décalés au départ ;
Abaissement du centre de gravité : jambes fléchies, bras opposés ;
Je cours le regard vers l'objectif / la ligne ;
Je ne ralentis pas ma course avant la ligne.



Organisation :

Un espace de course de 30m environ est installé avec plusieurs couloirs matérialisés par des coupelles ou lattes au sol. Des plots de départ de couleurs différentes sont installés tous les mètres à partir de 18m (18m, 19m, 20m...).

L'enseignant siffle le départ et siffle à nouveau au bout de 6 secondes.

Les élèves font plusieurs passages et expérimentent les différents plots de départ (choix du plot non imposé par l'enseignant) pour déterminer celui qui leur convient le mieux.

En fin de situation, les élèves notent le plot de départ correspondant à leur vitesse maximale (et leur permettant de passer la ligne d'arrivée avant les 6 secondes).

Matériel : sifflet, plots, décamètre

Situation 2 : Multibonds « record du monde » sans élan

Objectifs :

- Enchaîner des impulsions avec le pied droit, le pied gauche, vers l'avant ;
- Orienter ses impulsions en fonction du but (repousser le sol pour aller vers l'avant) ;
- Pour l'enseignant, c'est un temps de repérage des difficultés.

But : Franchir la distance correspondant au record du monde de saut en longueur (masculin ou féminin) en utilisant le moins de sauts possibles.

Critères de réussite : Sans élan, enchaîner des bondissements sans temps d'arrêt (impulsion sur un pied puis l'autre alternativement).

Organisation :

Les distances des records du monde masculin et féminin de saut en longueur sont matérialisées au sol.

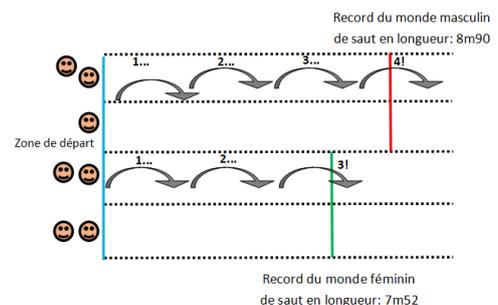
Les élèves font plusieurs passages en enchaînant des bondissements. Les filles passent sur le couloir du record du monde féminin et les garçons sur le record masculin.

Record du monde féminin : 7m52

Record du monde masculin : 8m90

Point de vigilance :

Cette situation peut être mise en place sur une surface en herbe ou dans la cour de l'école. Il est très important d'**interdire la réception à pieds joints du dernier saut** (type réception dans un bac à sable). Le franchissement de la ligne du record se fait par un bondissement similaire aux précédents, sans blocage brutal.



Les élèves fonctionnent en binôme avec un sauteur et un observateur (qui compte les sauts). Les rôles sont ensuite inversés. En fin de situation, les élèves notent le nombre de sauts nécessaires pour franchir la distance matérialisée.

Matériel : plots, lattes souples (qui ne glissent pas si on marche dessus), cordes ou traits à la craie pour matérialiser la zone de départ et le record du monde, décamètre.

SEANCE 2 :

Situation 1 : « Se préparer à courir »

Objectifs :

- Passer d'une position d'attente à une position efficace pour démarrer un sprint

But : Parcourir la plus grande distance possible en 6 secondes.

Critères de réussite :

- Partir au coup de sifflet
- Passer la ligne d'arrivée avant le 2^{ème} coup de sifflet (au bout des 6 secondes);
- Verbaliser la position de départ la plus efficace pour courir vite.

Critères de réalisation :

Je me prépare à courir : pieds décalés au départ, regard vers la ligne d'arrivée et jambes fléchies.

Organisation :

L'organisation matérielle est la même qu'à la séance précédente.

Le **plot de départ** des élèves est **celui retenu en séance 1**.

Les élèves sont répartis en 2 groupes (les rouges et les verts par exemple). Ils peuvent porter des chasubles de couleur pour se différencier.

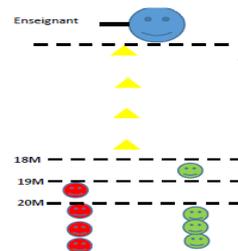
Un rouge et un vert s'affrontent sur une course de 6 secondes et partant chacun de leur plot respectif de départ (qui peut donc être différent).

Temps 1 :

- Les **rouges** vont partir dans la **position idéale** : pieds décalés et le regard sur la ligne d'arrivée, jambes fléchies ;

- les **verts** vont partir avec des positions imposées:

- *Passage 1* : pieds joints, jambes écartés
- *Passage 2* : en regardant le sol, à côté
- *Passage 3* : assis
- *Passage 4* : à genoux



Temps 2 : « On inverse les rôles »

Temps 3 : Faire le point pour convenir de la position idéale de départ.

Temps 4 : Tout le monde effectue 3 courses avec la situation de référence (c'est à dire sur zone de départ de 18 m à 21 m).

Matériel : sifflet, plots, décamètre, chasubles de 2 couleurs (facultatif)

Situation 2 : Multibonds « record du monde » sans élan

Objectifs :

- Enchaîner des impulsions avec le pied droit, le pied gauche, vers l'avant ;
- Orienter ses impulsions en fonction du but (repousser le sol pour aller vers l'avant) ;

But : Franchir la distance correspondant au record du monde de saut en longueur (masculin ou féminin) en utilisant le moins de sauts possibles.

Critères de réussite : Sans élan, enchaîner des bondissements sans temps d'arrêt (impulsion sur un pied puis l'autre alternativement).

Critères de réalisation :

Position de départ avec les pieds décalés, enchaîner les bondissements en ligne droite, créer de la vitesse et la conserver

Organisation : identique à celle de la séance 1

Pour cette séance, il est possible de fonctionner en groupe classe complet (situation 1 puis 2) ou en 2 ateliers. Dans ce cas, l'enseignant dirige l'atelier d'apprentissage « se préparer à courir » et l'atelier multibonds est proposé en autonomie aux élèves.

SEANCE 3 :

Situation 1 : Prendre de l'élan pour sauter plus loin

Objectifs :

- Lier une course d'élan et le premier saut ;
- Déterminer la longueur d'élan optimale (et la vitesse de course d'élan), permettant à l'élève de sauter loin.

But : Utiliser le moins de sauts possibles pour franchir la rivière (5m)

Critères de réussite :

- Lier l'élan et les sauts sans temps d'arrêt ;
- Sauter plus loin (=utiliser moins de sauts pour franchir la rivière) avec élan que sans élan ;
- Prendre appel dans la zone d'appel.

Critères de réalisation :

- Identifier la zone d'élan.
- Identifier la zone d'appel.
- Sauter à un pied (bondissements) après un déplacement.

Organisation :

Temps 1 (3 passages) : les élèves franchissent la rivière sans élan en comptant le nombre de sauts nécessaires.

Temps 2 (3 passages) : les élèves franchissent la rivière après un élan de 2m ; ils comptent le nombre de sauts nécessaires.

Temps 3 (3 passages) : les élèves franchissent la rivière après un élan de 5m en trottinant ; ils comptent le nombre de sauts nécessaires.

Temps 4 (3 passages) : les élèves franchissent la rivière après un élan de 5m en courant le plus vite possible ; ils comptent le nombre de sauts nécessaires.

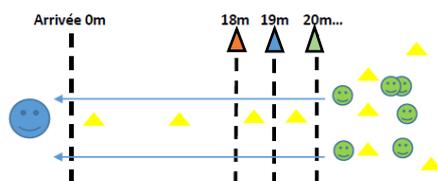
L'enseignant mène un échange avec les élèves pour déterminer l'élan optimal.

En cycle 2 et 3, l'utilisation d'une **zone d'appel** (dans laquelle il faut prendre son impulsion pour le premier saut) est à privilégier à la planche d'appel traditionnelle des épreuves fédérales d'athlétisme.



Matériel : plots, lattes souples (qui ne glissent pas si on marche dessus), cordes ou traits à la craie pour matérialiser la zone d'élan et la zone d'appel.

Situation 2 : « 6 secondes chrono » - retour à la situation de référence



Comme pour la séance 2, il est possible de fonctionner en groupe classe complet (situation 1 puis 2) ou en 2 ateliers. Dans ce cas, l'enseignant dirige l'atelier d'apprentissage « Prendre de l'élan pour sauter plus loin » et l'atelier « 6 secondes chrono » est proposé en autonomie aux élèves (un élève – ou plusieurs par rotation- est responsable de siffler le départ et la fin des 6 secondes).

SEANCE 4 :

Situation 1 : « Courir en ligne droite pour courir plus vite »

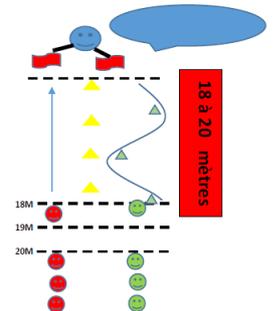
Objectifs :

- Passer d'une trajectoire non efficace à une trajectoire de course rectiligne.

But : Courir le plus vite possible pour attraper le foulard en premier.

Critères de réussite :

- Partir au coup de sifflet ;
- Attraper le foulard avant l'autre coureur.
- Verbaliser la trajectoire de course la plus efficace pour courir vite.



Critères de réalisation :

Je cours le plus parallèle possible à ligne de couloir et je ne ralentis pas ma course avant la ligne d'arrivée.

Organisation :

L'organisation matérielle est la même qu'aux séances précédentes. Le **plot de départ** des élèves est **celui retenu en séance 1**. Les élèves sont répartis en 2 groupes (les rouges et les verts par exemple). Ils peuvent porter des chasubles de couleur. Un rouge et un vert **de même niveau** (même plot de départ) s'affrontent sur une course de 6 secondes.

Temps 1 :

- Les **rouges** vont partir dans la **position idéale, en face de leur foulard** ;
 - les **verts** vont devoir courir sur un **slalom** (3 plots) et attraper leur foulard à l'arrivée.
- Le premier coureur qui attrape le foulard marque 1 point. Les 2 coureurs se rencontrent 3 fois en conservant leur rôle.

Temps 2 : On inverse les rôles. Les élèves passent à nouveau 3 fois.

Temps 3 : Faire le point pour convenir de la trajectoire idéale et de l'importance de maintenir sa vitesse jusqu'à la ligne d'arrivée.

Temps 4 : Tout le monde effectue 3 courses avec la situation de référence (c'est à dire sur zone de départ de 18 m à 21 m), sans slalom.

Matériel : sifflet, plots, décamètre, 2 foulards, chasubles de 2 couleurs (facultatif)

Situation 2 : Multibonds avec et sans élan

Objectifs :

- Lier une course d'élan et le premier saut ;
- Orienter ses impulsions en fonction du but (repousser le sol pour aller vers l'avant) ;

But : Franchir la rivière en utilisant le moins de sauts possibles. Utiliser l'élan pour améliorer sa performance.

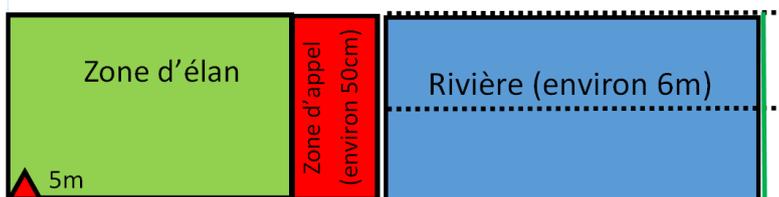
Critères de réussite :

L'élève a besoin de moins de sauts pour franchir la rivière lorsqu'il prend de l'élan.

Critères de réalisation :

- Identification de la zone d'impulsion.
- Je ne m'arrête pas entre la course d'élan et le saut.
- La course d'élan me permet de sauter plus loin que sans élan.
-

Organisation : identique à celle de la séance 3 avec une rivière de 6m



Temps 1 (3 passages) : Les élèves franchissent la rivière **sans élan** en comptant le nombre de sauts nécessaires. Ils gardent en mémoire leur meilleure performance (le moins de sauts pour franchir la rivière).

Temps 2 (3 passages) : Les élèves franchissent la rivière **après un élan de 5m** ; ils comptent le nombre de sauts nécessaires. Ils gardent en mémoire leur meilleure performance.

Temps 3 : Les élèves font le bilan de leurs 6 passages : sont-ils plus performants avec élan ?

Pour cette séance, il est possible de fonctionner en groupe classe complet (situation 1 puis 2) ou en 2 ateliers. Dans ce cas, l'enseignant dirige l'atelier d'apprentissage « courir en ligne droite » et l'atelier multibonds est proposé en autonomie aux élèves.

Matériel : plots, lattes souples (qui ne glissent pas si on marche dessus), cordes ou traits à la craie pour matérialiser la zone d'élan, la zone d'appel et la rivière.

SEANCE 5 :

Situation 1 : Multibonds « record du monde » avec élan

Objectifs :

- Lier une course d'élan et des bondissements sans temps d'arrêt;
- Orienter ses impulsions en fonction du but (repousser le sol pour aller vers l'avant) ;
- Préparer le défi virtuel de la séance suivante (décompte des points)

But : Franchir la distance correspondant au record du monde de saut en longueur (masculin ou féminin) en utilisant le moins de sauts possibles.

Critères de réussite : Avec élan de 5m, enchaîner des bondissements sans temps d'arrêt (impulsion sur un pied puis l'autre alternativement).

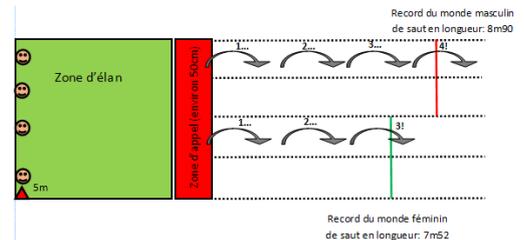
Organisation :

Les distances des records du monde masculin et féminin de saut en longueur sont matérialisées au sol.

Les élèves font plusieurs passages en enchaînant des bondissements. Les filles passent sur le couloir du record du monde féminin et les garçons sur le record masculin.

Record du monde féminin : 7m52

Record du monde masculin : 8m90



Les élèves fonctionnent en binôme avec **un sauteur et un observateur** (qui compte les sauts). Les rôles sont ensuite inversés. En fin de situation, les élèves **notent le nombre de sauts nécessaires** pour franchir la distance matérialisée.

Matériel : plots, lattes souples (qui ne glissent pas si on marche dessus), cordes ou traits à la craie pour matérialiser la zone de départ, la zone d'appel et le record du monde, décamètre.

Situation 2 : Réagir rapidement à un signal

Objectifs :

- Passer d'une réaction tardive au signal à un temps de réaction court.

But : Courir le plus vite possible et réagir rapidement au signal.

Critères de réussite :

- Partir au signal ;
- Arriver avant son adversaire.

Critères de réalisation :

Je focalise mon attention sur le signal et mon regard sur la ligne d'arrivée.

Organisation :

L'organisation matérielle est la même qu'aux séances précédentes.

Le **plot de départ** des élèves est **celui retenu en séance 1**.

Les élèves sont répartis en 2 groupes (les rouges et les verts par exemple). Ils peuvent porter des chasubles de couleur pour se différencier.

Un rouge et un vert **de même niveau** (même plot de départ) s'affrontent sur une course de 6 secondes (départ côte à côte).

Temps 1 (3 passages) : Le **rouge tape dans la main du vert** pour lui donner le signal du départ. Le vert essaie d'arriver avant le rouge.

Temps 2 (3 passages) : « **dès que le rouge part, je pars** » → le signal du départ est donné par la mise en action du coureur rouge.

Temps 3 : Faire le point sur l'importance du temps de réaction et l'attitude de préparation efficace.

Temps 4 : Reprendre les étapes 1 et 2 **en inversant les rôles**.

Matériel : sifflet, plots, chasubles de 2 couleurs (facultatif)

SEANCES 6 et 8:

DEFI VIRTUEL N°1 et DEFI VIRTUEL N°2

Les informations concernant l'organisation de ces défis vous seront transmises dans un autre document.

Les 2 épreuves retenues sont les suivantes :

- Course « 6 secondes chrono »
- Multibonds « record du monde »



SEANCE 7 :

Situation 1 : « Les pas de géant »

Objectifs :

- Lier une course d'élan et des bondissements sans temps d'arrêt ;
- Orienter ses impulsions en fonction du but (repousser le sol pour aller vers l'avant, plus ou moins loin) ;

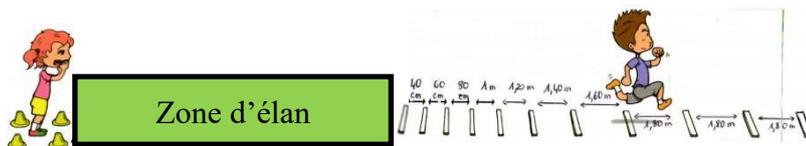
But : Après une course d'élan courte, enchaîner des bondissements en ne posant qu'un seul appui dans chaque zone déterminée (entre 2 lattes ou 2 traits de craie). Réussir à aller le plus loin possible dans le parcours de lattes avec 1 seul appui par espace.

Critères de réussite : Après une course d'élan de 5m maximum, enchaîner des bondissements sans temps d'arrêt (impulsion sur un pied puis l'autre alternativement) en ne posant qu'un appui dans chaque espace.

Organisation :

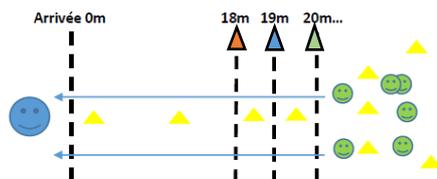
Plusieurs parcours de lattes identiques sont installés en parallèle afin de permettre aux élèves de réaliser un grand nombre de passages.

Chaque parcours est composé de 10 lattes (bandes de caoutchouc non glissantes ou traits à la craie) avec un **espacement croissant jusqu'à 1m80** puis stable ensuite (40 cm, 60 cm, 80 cm, 1m, 1m20, 1m30, 1m60, 1m80, 1m80, 1m80). L'espacement est à adapter aux capacités des élèves en diminuant ou en augmentant les espacements.



Matériel : plots, lattes souples (qui ne glissent pas si on marche dessus), cordes ou traits à la craie pour matérialiser la zone d'élan.

Situation 2 : « 6 secondes chrono » - retour à la situation de référence



Comme pour les séances précédentes, il est possible de fonctionner en groupe classe complet (situation 1 puis 2) ou en 2 ateliers. Dans ce cas, l'enseignant dirige l'atelier d'apprentissage « Pas de géant » et l'atelier « 6 secondes chrono » est proposé en autonomie aux élèves (un élève – ou plusieurs par rotation- est responsable de siffler le départ et la fin des 6 secondes).