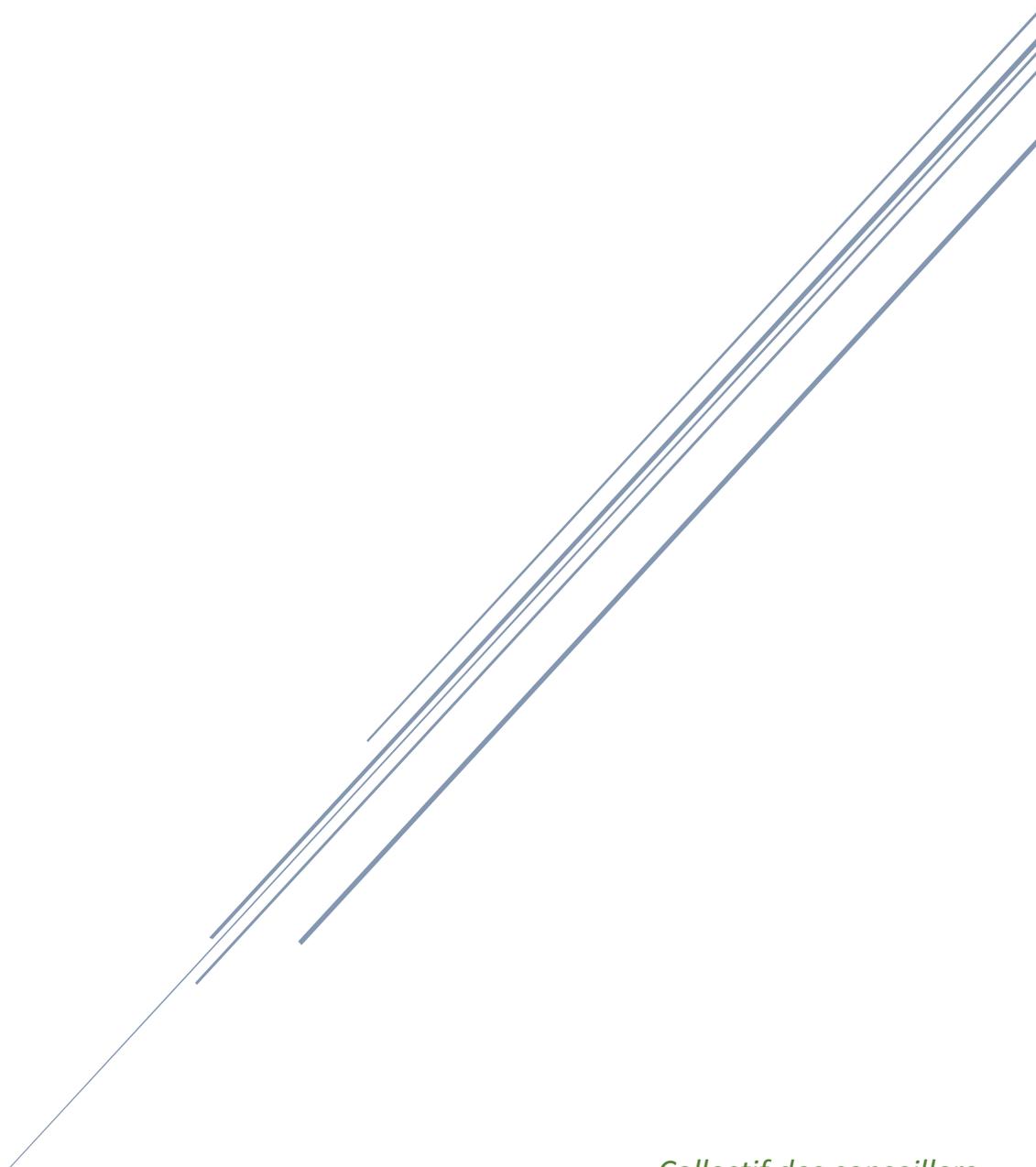


# CONSTRUCTION D'UNE UNITE D'APPRENTISSAGE.

**En Athlétisme.**

**Avril 2018.**



*Collectif des conseillers  
pédagogiques. Mission  
départementale EPS –DSDEN 62*

**1- Visée éducative possible en lien avec  
Les caractéristiques des élèves et /ou de l'APSA.**

**2-Démarche.**

**3-Les savoirs fondamentaux inhérents à l'activité.**

**4- Les textes en lien avec les champs et les attendus de fin  
de cycle.**

**5- La réglementation.**

**6- Un exemple de situation en lien avec le socle commun.**

**7- Des observables.**

**8- Présentation de situations et /ou jeux.**

# 1- Visée éducative possible en lien avec Les caractéristiques des élèves et /ou de l'APSA.

Cycle 2	Cycle 3
S'approprier par la pratique physique des méthodes et outils. VE «. Se mettre en projet... »	S'approprier par la pratique physique des méthodes et outils. VE « ...Anticipe, planifie »

## 2-La démarche.

### Cycle 2 :

- Construction des savoirs fondamentaux par expérimentation et comparaison.  
(Avec quelle main est-on le plus habile pour lancer une balle, un cerceau... ?)
- Verbaliser les savoirs fondamentaux sur lesquels on s'appuie.  
Comment dois- je m'y prendre ? Quel est mon pied d'appel ?  
(Contenus, outils, méthode.)
- Proposer des situations variées et ludiques. (Biathlon, Duel des animaux...)
- Evaluation qui s'appuie sur une présentation de situation nouvelle permettant de réinvestir ses acquis.

### Cycle 3 :

La démarche est identique à celle du cycle 2.les élèves vont être confrontés à des Apsa plus codifiées. Les savoirs à mettre en place vont être plus spécifiques.

Avec mes connaissances liées aux actions motrices générales (en lancer il faut augmenter le chemin de lancement et prendre de l'élan pour lancer loin) et les connaissances liées à mes propres ressources ...

Comment vais-je m'organiser seul ou en équipe pour obtenir la meilleure performance possible ?

L'évaluation proposée mettra l'élève dans une situation de planification collective.

Comment obtenir la meilleure performance possible dans un enchainement de plusieurs activités ? En tenant compte des ressources de son équipe, : points forts et faibles de chacun et de la nature de l'épreuve proposée.

Chaque équipe devra présenter un projet qui s'il est validé rapportera des points et en retirera dans le cas contraire.

### 3-Les savoirs fondamentaux inhérents à l'activité.

Activités.	Les incontournables de l'activité.	Les observables.
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Courir Longtemps.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Je peux courir plus de 6 minutes sans être essoufflé à allure régulière.</li> <li>Je connais mon allure de course.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Baliser la cour compter le nombre de plots franchis toutes les 2 minutes.</li> <li>Observer le coureur/essoufflement</li> <li>Je prévois un nombre de tour et /ou de plots que je fais contrôler par mon partenaire.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Courir vite : 50 m</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Réaction au signal</li> <li>Courir en ligne droite.</li> <li>Finir sa course (travailler en face à face sur des couloirs voisins)</li> <li>Maintenir sa vitesse.</li> <li>Grandissement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Signifier les retards de réaction. Se mettre derrière l'élève pour observer.</li> <li>Evaluer le dépassement par rapport à la ligne d'arrivée.</li> <li>Noter l'endroit où l'élève se remet à marcher(plots)</li> <li>Chronométrer : Prendre le temps à différents endroits.</li> <li>Courir dans des couloirs aménagés avec cerceaux à respecter.</li> <li>Je respecte les cerceaux= Observations.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Courir vite en franchissant des obstacles.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Réaction au signal</li> <li>Courir en ligne droite</li> <li>Finir sa course (travailler en face à face sur des couloirs voisin)</li> <li>Maintenir sa vitesse</li> <li>Grandissement</li> <li>Je m'adapte à des intervalles inter-obstacles différents</li> <li>Franchir l'obstacle en rasant l'obstacle</li> <li>Régularité du nombre d'appuis entre chaque obstacle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Signifier les retards de réaction</li> <li>Se placer derrière le coureur.</li> <li>Evaluer le dépassement par rapport à la ligne d'arrivée</li> <li>Prendre le temps à différents endroits</li> <li>Observations</li> <li>Parcours avec latte ou petit obstacle</li> <li>Prévoir des parcours avec changement de pied d'appel</li> <li>Je choisis l'intervalle qui me convient où je vais le plus vite</li> <li>Dessiner la forme de franchissement (en cloche ou en rasant la haie)</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Positionner 3 plots de différentes couleurs derrière la haie (proche moyen et plus loin et noter l'endroit où le pied se pose.)</li> <li>• Compter</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Courir vite en relais</b></li> <li>• <b>Ex 4X40 M</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réaction au signal</li> <li>• Courir en ligne droite</li> <li>• Finir sa course (travailler en face à face sur des couloirs voisins)</li> <li>• Maintenir sa vitesse</li> <li>• Grandissement</li> <li>• Passage du témoin</li> <li>• Constituer l'ordre de passage avant pour que le relayeur évalue la vitesse pour partir au bon moment</li> <li>• <b>Prise d'information du relayeur :</b></li> <li>• Nécessité de travailler avant avec différents partenaires, donc différentes vitesses pour savoir adapter son départ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Signifier les retards de réaction</li> <li>• Evaluer le dépassement par rapport à la ligne d'arrivée</li> <li>• Prendre le temps à différents endroits</li> <li>• Observation.</li> <li>• Continuité de la course lors du passage du témoin, pas d'arrêt</li> <li>• Passage dans ou hors zone Départ dans la zone ou hors zone.</li> <li>• Prise d'information avec différents plots positionnés sur les derniers mètres de la course (avant la zone du relai)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lancer loin en adaptant Les forme du lancer à l'engin.</b></li> <li>• <b>Balles lestées</b></li> <li>• <b>Cerceaux.</b></li> <li>• <b>Médecine ball.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Lancer loin :</u></li> <li>• En rotation</li> <li>• A bras cassé</li> <li>• En poussée</li> <li>• <u>Lancer avec le levier le plus grand :</u></li> <li>• Cerceau éloigné , balle éloignée et accompagnée le Médecine balle ou ballon de basket = lancer en poussée avec le corps à deux mains avec une poussée sur les jambes. ) Le plus longtemps possible.</li> <li>• <u>Lancer après une phase d'élan :</u> En tournant En courant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Noter la position du bras (vers l'arrière ou vers la tête ou devant)</li> <li>• La position du bras et du corps.</li> <li>• La rampe de lancement (utilisation du bras ou du corps en fonction de l'engin (exemple de la fronde)</li> <li>• La position des pieds (jambe opposée au bras qui lance)</li> <li>• Combiner course, élan et lancer</li> <li>• Savoir s'arrêter dans une zone de lancer</li> <li>• Arriver dans la zone déterminée</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sauter loin.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• J'oriente mon impulsion vers l'avant = Angle d'envol à maîtriser (travailler avec une grande haie, une petite et sans haie à franchir avant le saut en longueur et comparer)</li> <li>• Nécessite d'un élan pour sauter loin</li> <li>• Nécessite d'une vitesse adaptée dans cet élan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrêt ou pas</li> <li>• Observer s'il y a accélération (du – vite au + vite avant le saut)</li> <li>• Noter la courbe de l'envol en cloche et en rasant.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sauter Haut.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• J'oriente mon impulsion vers le haut</li> <li>• J'organise ma course d'élan pour faciliter mon saut.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je me grandis, bras levé, jambe d'attaque tendue et haute : observation.</li> <li>• J'accélère progressivement mise en place de repères su sol, contrôle par un binôme.</li> </ul>

#### 4- Les textes en lien avec les champs et les attendus de fin de cycle.

##### -Cycle 2 et 3 : Produire une performance mesurable à une échéance donnée.

	Cycle 2	Cycle 3
<b>Attendus de fin de cycle.</b>	<p>Courir, sauter, lancer à des intensités variables.</p> <p>Courir vite et longtemps.</p> <p>Lancer loin ou de façon précise.</p> <p>Sauter haut et loin.</p> <p>Tenir un rôle spécifique.</p> <p>Accepter de viser une perf mesurée et se confronter aux autres.</p>	<p>Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices différentes pour aller plus vite plus haut plus loin.</p> <p>Combiner course-saut lancer pour une perf cumulée.</p> <p>Mesurer et quantifier des perfs les comparer les classer.</p> <p>Assumer rôle chrono et observateur.</p>

<b>Compétences travaillées</b>	<p>Maitriser : courir-sauter-lancer.</p> <p>Utiliser sa main d'adresse et son pied d'appel.</p> <p>Mobiliser ses ressources pour produire des efforts à intensité variable.</p> <p>Prendre des repères extérieurs à son corps pendant l'action pour percevoir : l'espace, le temps, la durée et les effets.</p> <p>Respecter les règles de sécurité.</p>	<p>Combiner : courir-lancer et sauter.</p> <p>Mobiliser ses ressources.</p> <p>Appliquer des principes simples pour améliorer la perf dans activités nautiques et athlétiques.</p> <p>Utiliser sa vitesse pour aller plus haut plus loin.</p> <p>Prendre des repères sur son corps pour contrôler son déplacement et son effort.</p> <p>Utiliser outils de mesure simple.</p> <p>Rester horizontale et sans appui en équilibre dans eau.</p> <p>Passer par différents rôles sociaux.</p>
<b>Repères de progressivité</b>	<p>Confronter l'élève à une perf qu'il peut évaluer.</p> <p>Doit agir sur sa motricité spontanée pour améliorer la perf.</p>	<p>Aménagement à mettre en place pour exploiter les ressources et produire une perf max.</p> <p>Privilégier la variété des situations et le retour sur action.</p>

## 5- La réglementation.

- Pas de texte particulier pour la mise en place de cette Aspa.
- Attention cependant à toutes les activités de lancer qui nécessitent de baliser les zones de lancer et celle de réception. Il faudra également instaurer un fonctionnement précis qui verra les élèves lancer tous en même temps et aller rechercher les objets tous en même temps.

## 6- Un exemple de situation en lien avec le socle commun

### Cycle 2 :

« Le Lancer –Challenge » Ve : Se mettre en projet.

Par équipe de 4 Chaque élève doit lancer deux engins au choix (parmi cerceaux-balle et médecine ball) pour atteindre des zones correspondantes à des points.

L'équipe avant de commencer doit présenter son projet de points.

Ce projet s'il est respecté apporte un bonus de 10 points dans le cas contraire c'est un malus de 10 points.

- Variables 1 : chaque élève doit lancer deux engins différents.
- variables 2 : Tirage au sort des engins à lancer.
- Variables 3 : Chaque élève doit respecter son contrat individuel.

<b>Contrat 1 Deux lancers libres</b>			
Points annoncés	Points réalisés	Bonus-Malus	Total
<b>Contrat 2 Deux lancers différents par élèves</b>			
Points annoncés	Points réalisés	Bonus-Malus	Total
<b>Contrat 3 Deux lancers tirés au sort.</b>			
Points annoncés	Points réalisés	Bonus-Malus	Total
<b>Contrat 4 Chaque contrat d'élève compte</b>			
Elève 1 Points annoncés	Points réalisés	Bonus-Malus	Total
Elève 1 Points annoncés	Points réalisés	Bonus-Malus	Total
Elève 1 Points annoncés	Points réalisés	Bonus-Malus	Total
Elève 1 Points annoncés	Points réalisés	Bonus-Malus	Total
			Total Equipe

## Cycle 3 :

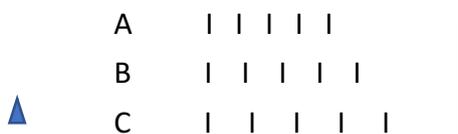
### Présentation d'un parcours athlétique à choix multiples.

L'élève devra prévoir son parcours et indiquer sur quel atelier il place les coefficients 1, 2 ou 3.

Chaque erreur dans le parcours le pénalise de 5 points ex latte touchée ou limite non dépassée en lancer et/ou mordu en saut.

L'élève pourra se tester sur le parcours avant d'établir son choix.

Course 50M (chronométré)



▲ Lancer au choix balle lestée ou medecine ball (écart noté)

Effectuer un lancer avec élan et sans élan.

Sans élan

Avec élan



▲ Saut avec et sans élan (Ecart noté)



	Performance/points.	Coefficient attribué	Points.
Course			
Lancer			
Saut			
Total :			

## 7- Des observables : Le lancer « challenge » Contrat 1.

Actions de l'élève.	Quels savoirs ?	<u>Validation :</u> -Non acquis. -En cours d'acquisition. -Acquis.
Forme du lancer /à l'engin utilisés.	Savoirs moteurs/à la forme/au trajet de l'engin.	
Précision du lancer.	Savoirs moteurs. Utilisation du bras libre. Trajet donnée à l'engin.	
Rapport entre choix de l'engin et réalisation du contrat.	Connaissance de ses possibilités. VE	
Régulation en fonction des actions des partenaires.	Mise en projet et réalisation. VE	

## 9- Présentation de situations et /ou jeux.

- Circuit Running cycle 3
- Course de durée.
- Biathlon.Kitcross.
- Jeu du compteur.
- Jeu du non-stop.
- Duel des animaux.
- Anim'athlé (fiches)

