

## Découverte - Athlétisme



**But de l'élève :** sauter haut, sauter loin, courir vite, enjamber

**Domaine :** Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique

Sous-domaines :

- Ajuster ses équilibres et ses déplacements à des environnements et des contraintes variées

**Compétences visées :**

| Élève 1  | Élève 2 | Élève 3 | Élève 4 | Élève 5 | Élève 6 | Élève 7 |
|--|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Ajuster et enchaîner ses actions et ses déplacements en fonction d'obstacles à franchir ou de la trajectoire d'objets sur lesquels agir.                 |         |         |         |         |         |         |
| <b>Mobilisation de son énergie pour parcourir un espace aménagé</b>  |         |         |         |         |         |         |
| - Investir un espace aménagé et explorer différents cheminements ou différentes actions  |         |         |         |         |         |         |
| - Proposer différentes solutions ou reproduire celles d'un autre, sur un parcours orienté, pour s'adapter aux obstacles rencontrés.                      |         |         |         |         |         |         |
| - Enchaîner, dans la continuité, une succession d'actions différentes en respectant les contraintes de réalisation ou les critères de réussite proposés. |         |         |         |         |         |         |
| - Anticiper et mettre en œuvre un projet d'action en fonction des effets ou des résultats obtenus afin d'atteindre le but recherché.                     |         |         |         |         |         |         |
| - Enchaîner, dans la continuité, une succession d'actions différentes en respectant les contraintes de réalisation ou les critères de réussite proposés. |         |         |         |         |         |         |
| <b>Prise de risques mesurés dans différents types d'espaces aménagés sécurisés</b>   |         |         |         |         |         |         |
| S'engager dans l'activité et élaborer des itinéraires ou des actions en réponse à un aménagement donné.  |         |         |         |         |         |         |
| Oser proposer, reproduire ou inventer des actions nouvelles, remettant en jeu les repères habituels.   |         |         |         |         |         |         |

**Compétences transversales :**

- Respecter les consignes
- Accepter les activités de groupe

**Matériel :**

Terrain de sport, plots, cerceaux, petites haies, échelle de sauts, barres.

Comptine et/ou sablier, tambour

**Organisation :**

Individuel : proposer tous les ateliers tour à tour à tous les élèves

### **1 - Courir vite en ligne droite**

- pendant quelques secondes (5 secondes environ)
- sur une distance courte (une dizaine de mètres)

| <b>Déroulement / consigne</b>  | <b>Critères de réussite</b>   |
|--|---|
| « Vous devez courir d'un plot à l'autre » <ul style="list-style-type: none"><li>- Pendant le temps du tambour (5s)</li><li>- Du plot jaune au plot jaune (10m)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- A couru le temps du tambour</li><li>- A couru du plot jaune au plot jaune</li></ul> |

#### **Variables didactiques :**

Durée du tambour

Distance entre les 2 plots

### **2. Sauter à pieds joints**

- Sauter dans les espaces dédiés de l'échelle

| <b>Déroulement / consigne</b>                         | <b>Critères de réussite</b>   |
|---|---|
| « Vous devez sauter dans chaque case à pieds joints » | <ul style="list-style-type: none"><li>- A sauté à pieds joints</li><li>- A sauté dans les cases</li></ul> |

#### **Variables didactiques :**

Aide de l'adulte

### **3. Enjamber/marcher sur des plots**

- Plots espacés de 50 cm

| <b>Déroulement / consigne</b>              | <b>Critères de réussite</b>  |
|--|--|
| « Vous devez marcher d'un plot à l'autre » | <ul style="list-style-type: none"><li>- A marché d'un plot à l'autre sans tomber</li></ul> |

#### **Variables didactiques :**

Aide de l'adulte

Espacement des plots

#### **4. Courir et sauter en franchissant des obstacles**

- 3 petites haies basses espacées de 1 à 2 mètres, puis barre à franchir en dessous
- distance totale de course de 10 m

| <b>Déroulement / consigne</b>  | <b>Critères de réussite</b>  |
|--|--|
| « Vous devez courir en passant par-dessus les haies, puis en dessous de la barre » | <ul style="list-style-type: none"><li>- A couru en enjambant les haies sans les faire tomber</li><li>- Est passé sous la barre</li></ul> |

#### **Variables didactiques :**

Nombre de haies, espacement entre les haies, hauteur des haies et des barres  
Consigne fractionnée en deux temps

#### **4. Se déplacer en marche arrière**

Aller d'un plot à l'autre en marche arrière

| <b>Déroulement / consigne</b>                              | <b>Critères de réussite</b>  |
|--|--|
| « Vous devez aller du plot bleu au plot bleu en reculant » | <ul style="list-style-type: none"><li>- A pu marcher en marche arrière en trajectoire linéaire</li></ul> |

#### **Variables didactiques :**

Distance entre les plots  
Guidance de l'adulte

**Adaptations/variables par enfant :**

| Élève 1  | Élève 2                       | Élève 3   | Élève 4   | Élève 5 | Élève 6                  | Élève 7                                    |
|--|-------------------------------|---|---|---------|--------------------------|--|
| Guidance physique de l'adulte  | Guidance physique de l'adulte | Guidance physique de l'adulte   | Guidance physique de l'adulte   |         |                          |  |
| Critères de réussite adaptés (nombre de réussites, enrôlement dans la tâche) | Critères de réussite adaptés  | Critères de réussite adaptés  | Critères de réussite adaptés  |         |                          |  |
|  |                               |   |   |         |                          | Course : aller/retour                      |
|  |                               |   |   |         | Saut sur place (échelle) |  |
| Plots peu espacés  | Plots peu espacés             | Plots peu espacés   | Plots peu espacés   |         | Plots peu espacés        | Plots plus espacés                         |
| Enjamber : guider la jambe.<br>Passer dessous : guider le corps/la tête      | Enjamber : guider la jambe.   | Enjamber : guider la jambe.<br>Passer dessous : guider le corps/la tête | Enjamber : guider la jambe.<br>Passer dessous : guider le corps/la tête |         |                          |  |
|  |                               |   |   |         |                          | Marcher en arrière : le plus vite possible |