

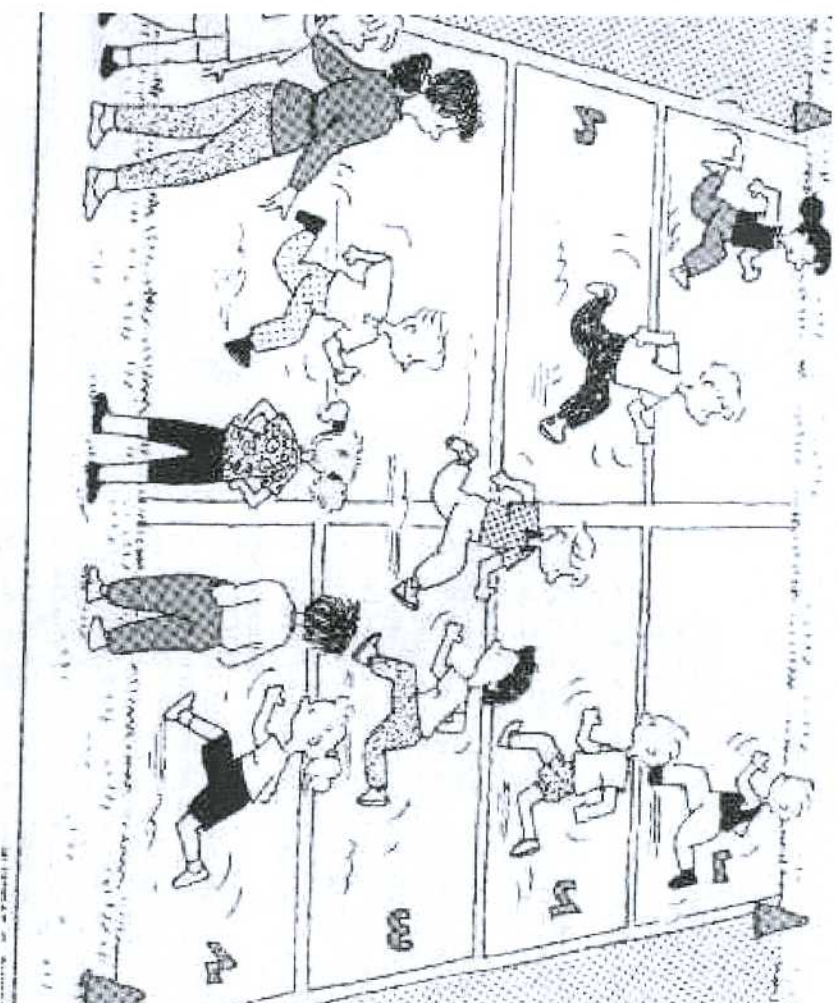
# Agir et s'exprimer avec son corps

Cycle 1

Des actions globales à base de  
locomotion

aux

Activités athlétiques



Athlétisme

## Cycle 1

### Les programmes de l'école

#### Compétences de l'élève

Utiliser à son initiative ou en réponse aux sollicitations du milieu un répertoire aussi large que possible d'**actions élémentaires** : courir, grimper, lancer, sauter, glisser, chuter, tirer, pousser, manipuler... (1995)

**Réaliser une action que l'on peut mesurer. Être capable de :**

- courir, sauter, lancer de différentes façons (par exemple : courir vite, sauter loin avec ou sans élan) ;
- courir, sauter, lancer dans des espaces et avec des matériels variés (par exemple : lancer loin différents objets) ;
- courir, sauter, lancer pour "battre son record" (en temps, en distance). (2002).

#### Les activités

Actions globales à base de **locomotion**, exercices des capacités motrices dans des **situation variées**, incluant la rencontre et l'utilisation d'obstacles matériels: **marcher, courir, sauter, lancer...**

**Adaptation des conduites motrices**: efficacité et précision, ajustement global des actions en fonction des trajectoires d'objets en mouvement, appréciation des distances, réaction à un signal

Activités athlétiques.

En fin de cycle 1, l'élève sera capable d'effectuer un parcours "athlétique" adapté dans lequel il devra :

- ♦ courir vite 30 m dans un couloir.
- ♦ sauter par-dessus un obstacle bas (hauteur de genoux) ou au-delà d'un espace délimité (environ 1 mètre).
- ♦ lancer des objets légers (balle, sacs de graines...) dans des cibles adaptées, verticales ou horizontales.

## **SAVOIRS A CONSTRUIRE**

### **Que doit apprendre l'élève ?**

#### **Habiletés motrices :**

- utiliser et affiner des actions élémentaires (courir, sauter, lancer) dans un milieu aménagé et contraignant.

#### **Méthodes :**

- intégrer les contraintes liées aux consignes du maître et à l'aménagement matériel.
- reconnaître le résultat de son action.

#### **Attitudes et motivations :**

- accepter de réussir, d'échouer.
- accepter de passer à son tour.

#### **Notions et connaissances :**

- vite, loin, limites (dehors, dedans...), cible, trajectoire.

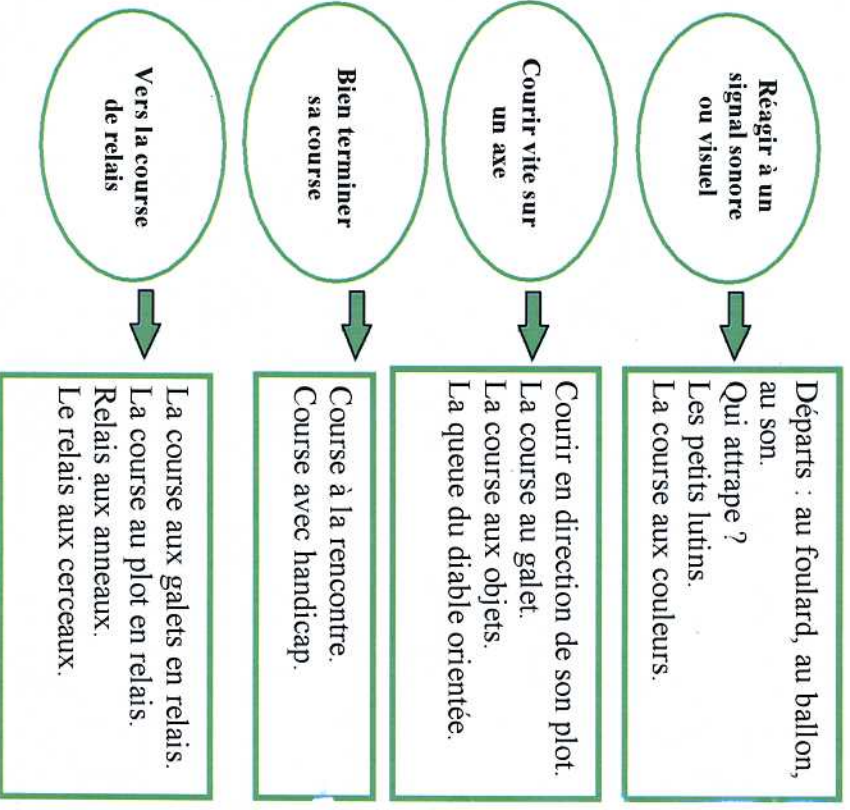
# ATHLETISME COURRIR VITE - CYCLE I - Module d'apprentissage



**Espace de jeu large**  
Quand le chat dort, les souris dansent.  
Le loup dans la bergerie.  
Les lapins dans la clairière.  
Les facteurs.

**Espace de jeu rectiligne**  
Course à la chaussure.  
L'épervier.  
La rivière aux crocodiles.  
Les 4 coins.

**Le premier dans sa maison de couleur**



**Les fusées**

sommaire athlé

## COURIR VITE ESPACE DE JEU LARGE

QUAND LE CHAT DORT LES SOURIS DANSENT**But :**

Se déplacer dans un espace sans se faire attraper. Courir vite avec des changements de direction .

**Organisation du groupe :**

Groupe classe dans sa totalité. Les élèves sont « souris » sauf un qui est « chat ».

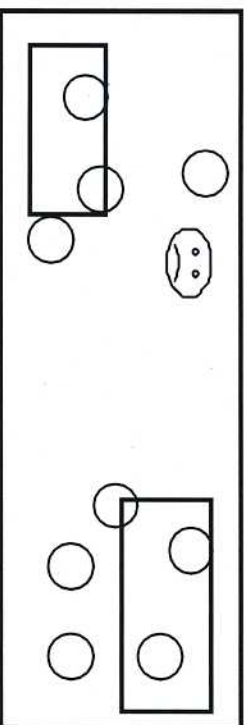
**Organisation matérielle :**

Salle de motricité, cour, gymnase, terrain de jeux, stade.

Espace de jeu délimité par des plots qui en marquent les limites.

Dans cet espace un ou deux « refuges » matérialisés par des tapis au sol ou des cordelettes.

Pour faciliter la « reconnaissance » du loup, lui faire porter une chasuble ou un brassard.

**Déroulement :**

Lorsque le « chat » dort, les souris sortent de leur refuge, courent dans tout l'espace de jeu, viennent provoquer le chat. Celui-ci se réveille, fait « miaou ! » c'est le signal de début de chasse des souris.

Les souris attrapées s'immobilisent sur place. Quand le chat a attrapé plusieurs souris, on change de rôle.

**Variantes :**

- Mettre 2 ou 3 chats en jeu.
- Mettre plusieurs refuges dans l'espace, les souris n'ayant pas le droit de se réfugier dans le refuge qu'elles viennent de quitter.
- Pour ne pas être pris par le chat, les souris doivent se mettre en rond, se percher...

LE LOUP DANS LA BERGERIE**But :**

Se déplacer dans un espace délimité, en changeant ses trajectoires de course afin d'éviter un obstacle.

**Organisation du groupe :**

Groupe classe dans sa totalité. Les élèves sont « moutons » ou « loup ».

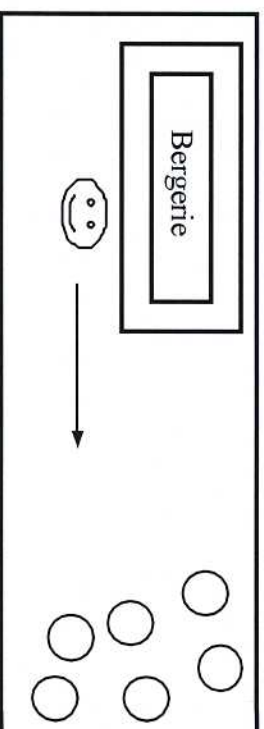
**Organisation matérielle :**

Salle de motricité, cour, gymnase, terrain de jeux, stade.

Espace de jeu délimité par des plots qui marquent les limites de jeu.

Dans cet espace une « bergerie » est matérialisée, facilement identifiable par les « moutons ».

Pour faciliter la « reconnaissance » du loup lui faire porter une chasuble, un brassard.

**Déroulement :**

Le loup et les « moutons » se déplacent dans l'espace de jeu. Au signal de l'enseignant les « moutons » tentent de courir vers la bergerie pour s'y réfugier, le loup ayant alors le droit de les attraper. Pour que le loup ne bouscule pas les moutons, risquant de les faire tomber, demander à ce qu'il les touche à l'aide d'un foulard, d'un sac de grains tenu à la main. Ceux qui sont touchés par le loup avant de pénétrer dans la bergerie deviennent des arbres. La durée du jeu dépend de la facilité avec laquelle le loup attrape les moutons. Le changer au bout de cinq minutes.

**Variantes :**

- Le nombre de loups
- La « délivrance » des moutons attrapés par le loup.

## COURIR VITE ESPACE DE JEU LARGE

LES LAPINS DANS LA CLAIRIERE**But :**

Courir le plus vite possible sur une courbe, un cercle pour revenir à sa place de départ.

**Organisation du groupe :**

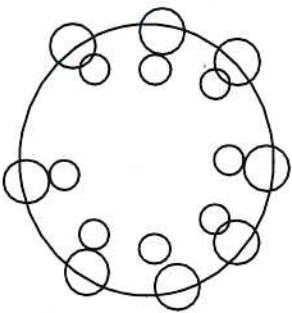
Le groupe classe est divisé en 2.

Un groupe d'élèves fait une ronde, jambes écartées, figurant les arbres de la clairière.

L'autre groupe d'élèves est assis devant leur partenaire, au pied de l'arbre.

**Organisation matérielle :**

Salle de motricité, cour de récréation, gymnase, terrain de jeux. Eviter les surfaces glissantes.

**Déroulement :**

Au coup de fusil du chasseur (coup de sifflet du maître ou frappe dans les mains) les lapins effrayés se sauvent en passant entre les jambes de leur partenaire, courent autour de la forêt (cercle d'enfants) et reviennent se cacher dans leur terrier au pied de l'arbre. (Ils repassent sous les jambes des partenaires).

Le premier lapin en place frappe dans ses mains pour annoncer son arrivée. Inverser les rôles après deux ou trois courses.

**Variante :**

• Placer une « carotte » au centre de la clairière, le premier lapin qui après avoir effectué le tour de la forêt revient au centre de la clairière pour se saisir de la carotte a gagné.

LES FACTEURS**But :**

Courir le plus vite possible pour réaliser une tâche spécifique.

**Organisation du groupe :**

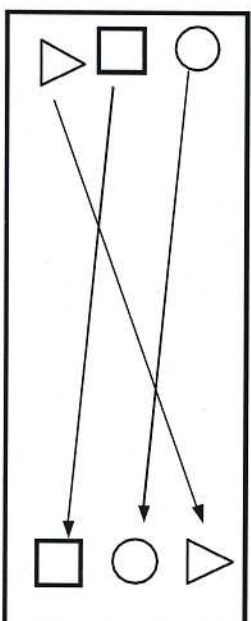
Le groupe classe est scindé en deux.

Les élèves sont en binômes, un « facteur » et une « boîte aux lettres ».

**Organisation matérielle :**

Salle de motricité, cour de récréation, gymnase, terrain de jeux. Eviter les surfaces glissantes, « les obstacles » à éviter.

Des « enveloppes », « lettres » à distribuer, à savoir des petits objets à transporter comme sacs de grains, balles, foulards... Prévoir deux à trois objets par « facteur ».

**Déroulement :**

Quand les rôles ont été distribués, les « boîtes aux lettres » se dispersent dans l'espace. L'enseignant vérifie que les différents « facteurs » ont identifié correctement la « boîte aux lettres » vers laquelle ils vont « courir » pour apporter le courrier.

Au signal de départ, les « facteurs » se saisissent de la première « lettre » et courent le plus vite possible déposer cette dernière dans leur « boîte aux lettres » puis reviennent chercher la seconde et ainsi de suite. On change de rôles dans un deuxième temps.

**Variantes :**

• Le nombre de lettres à distribuer, ne pas dépasser 5.  
• Le nombre de boîtes aux lettres, le facteur doit faire une « tournée » avec deux ou trois « boîtes aux lettres ».

COURIR VITE *ESPACE DE JEU RECTILIGNE*COURSE A LA CHAUSSUREBut :

Se chausser correctement le plus rapidement possible.

Organisation du groupe :

Toute la classe

Organisation matérielle :

Les joueurs mettent leurs chaussures en tas, bien mélangées, à l'autre bout du terrain.

Choisir un sol adapté aux déplacements sans aucun risque (salle de motricité, salle de classe).

Déroulement :

Au signal, les joueurs se précipitent pour récupérer leurs chaussures. Ils se rechaussent et regagnent leur place de départ. Ont gagné les premiers qui sont correctement chaussés.

Variantes :

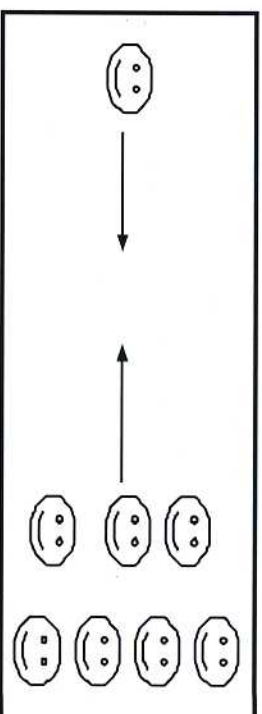
- Distance à parcourir pour remettre ses chaussures.
- Organisation par équipe de 3 à 4 enfants.

L'ÉPÉRIERBut :

Ne pas se faire prendre par l'épérier

Organisation du groupe :

Toute la classe, l'adulte fait l'épérier.

Organisation matérielle :

Matérialiser un terrain de forme rectangulaire. L'épérier se place sur un côté du terrain et le groupe classe en face.

Déroulement :

Au signal donné par l'épérier, les joueurs traversent en courant le terrain pour regagner leur nid. L'épérier sort de son nid pour essayer d'attraper le plus de joueurs en les touchant.

Variantes :

- Les joueurs pris deviennent à leur tour épériers.
- Les épériers se donnent la main pour se déplacer (former une chaîne).

## COURIR VITE ESPACE DE JEU RECTILIGNE

LA RIVIERE AUX CROCODILES**But :**

Courir vite d'un endroit à un autre en évitant des obstacles.

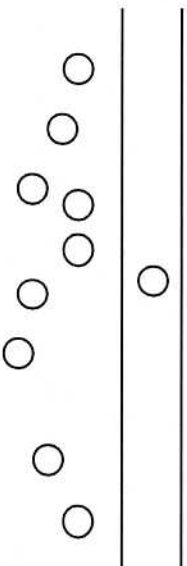
**Organisation du groupe :**

Le groupe classe dans son ensemble. Un « crocodile » dans la rivière.

Tout le groupe classe est rassemblé sur la largeur du terrain de jeu derrière la rivière.

**Organisation matérielle :**

Matérialiser la rivière : un couloir de 2 à 3 m de large, dans lequel évolue le crocodile.

**Déroulement :**

Le meneur de jeu est le crocodile. Les enfants doivent traverser la rivière gardée par le crocodile sans se faire prendre.

Le crocodile capture ses proies sans sortir de la rivière.

**Variantes :**

- Les enfants qui traversent la rivière peuvent avoir plusieurs vies (jetons tenus dans la main), à chaque fois que le crocodile les attrape, ils lui donnent un jeton.
- La largeur de la rivière à traverser est plus ou moins grande.

LES QUATRE COINS**But :**

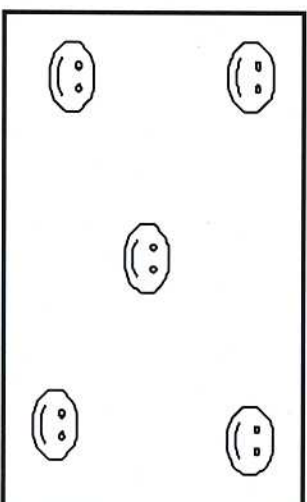
Trouver un cerceau

**Organisation du groupe :**

Toute la classe répartie en groupe de 5 élèves.

**Organisation matérielle :**

4 cerceaux sont disposés aux 4 coins d'un espace. 1 enfant par cerceau, l'enfant qui n'a pas de cerceau se place au centre de l'espace.

**Déroulement :**

Au signal, les joueurs doivent changer de cerceau. Le joueur du milieu doit trouver un cerceau.

**Variantes :**

- Changer la forme du signal (sonore, visuel).
- Distance entre les cerceaux.

## COURIR VITE

**LE PREMIER DANS SA MAISON DE COULEUR****But :**

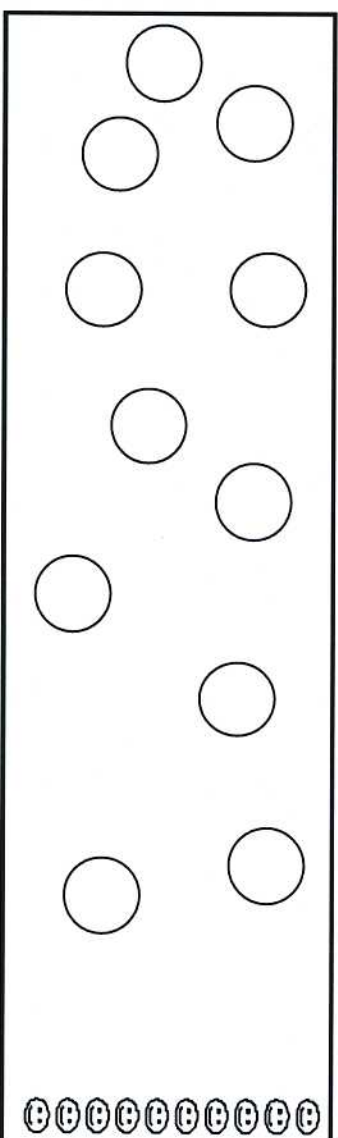
Courir le plus vite possible pour réaliser une tâche spécifique.

**Organisation du groupe :**

Le groupe classe dans son ensemble.

**Organisation matérielle :**

Salle de motricité, cour de récréation, gymnase, terrain de jeux. Eviter les surfaces glissantes. Des cerceaux de couleurs, des cordelettes ou des cercles dessinés au sol de couleurs différentes.

**Déroulement :**

Chaque enfant est dans un terrier matérialisé par le cerceau. A l'invitation de l'enseignant les joueurs vont se promener loin de leur maison. A un signal convenu, chaque joueur se cache dans n'importe quelle maison.

**Variantes :**

- Chaque joueur, au signal doit retrouver sa maison. Avec de très jeunes enfants, on peut, au début, personnaliser la maison par un objet propre à chacun, par exemple le signe de chaque enfant.
- Chaque joueur, au signal doit retrouver une maison de la même couleur que la première choisie.
- Varier la distance entre les maisons
- Le point de départ n'est plus anarchique mais organisé derrière une ligne.

## REAGIR A UN SIGNAL SONORE OU VISUEL

QUI ATTRAPE ?But :

Ne pas se faire toucher par la personne de nommer.

Organisation du groupe :

Toute la classe.

Organisation matérielle :

Matérialiser l'espace de jeu. Les enfants sont groupés ou alignés à une extrémité de la salle ou du terrain.

Déroulement :

L'enseignant donne en même temps le signal de la poursuite et le nom du poursuivant, ex : « C' est Pierre qui attrape ! ». Dès que le prénom est donné, tous les enfants doivent courir pour arriver à l'autre extrémité de la salle ou du terrain sans se faire toucher par Pierre.

Variantes :

- Donner 2 pré-noms à la fois pour la poursuite.
- Distance à parcourir plus ou moins grande.

LA COURSE AUX COULEURSBut :

Reconnaître la couleur donnée.

Organisation du groupe :

Toute la classe, groupée au centre du terrain autour de l'enseignant.

Organisation matérielle :

Tracer quatre refuges aux 4 coins de l'espace jeu.  
Cerceaux de couleurs différentes pour matérialiser la couleur des refuges.

Déroulement :

A l'annonce d'une couleur par l'enseignant, « bleu », par exemple, les enfants ayant du bleu sur tout ou une partie de leurs vêtements doivent courir vers le refuge correspondant.

Variantes :

- Garder les mêmes 4 couleurs mais modifier leur place dans les refuges.
- Changer les couleurs.
- Encourager la rapidité des déplacements.
- Un enfant devient meneur.

### REAGIR A UN SIGNAL SONORE OU VISUEL

#### LES PETITS LUTINS

**But :**

Réagir à un signal visuel.

**Organisation du groupe :**

Toute la classe.

**Organisation matérielle :**

Matérialiser un cercle au sol (craie), les enfants sont répartis autour d'un cercle. Le meneur de jeu (l'enseignante) tient une baguette magique, (un bâton).

**Déroulement :**

La fée, au centre du cercle, tient la baguette magique, à laquelle les lutins doivent obéir.

L'enseignante lève la baguette : les lutins sautent.

Elle abaisse la baguette : les petits lutins s'accroupissent.

Elle déplace la baguette vers la droite, ou vers la gauche : les petits lutins marchent, courent sur le cercle dans le sens indiqué par la baguette.

**Variantes :**

- Elle laisse tomber la baguette : les lutins doivent faire une action très précise décidée en début de jeu, par exemple : se tenir en équilibre sur un pied.
- Quand la baguette tombe, les lutins courent vers un endroit précis, le premier devenant la fée.
- Le meneur est un enfant.

#### DEPARTS AU FOULARD, AU BALLON, AU SON

**But :**

Réagir à un signal

**Organisation du groupe :**

Toute la classe

**Organisation matérielle :**

Accessoires variés pour donner le départ d'une course.

**Déroulement :**

Courir sans s'arrêter jusqu'au cerceau dès que l'on entend, que l'on voit le signal de départ.

**Départ donné :**

- avec un foulard levé,
- avec les mains levées vers le haut,
- Au coup de sifflet, au son du tambourin, avec un claquoir.
- Un ballon est lancé vers l'avant, vers le haut.

**Variantes :**

- Les enfants donnent le départ.
- Mettre toute situation de course en variant les modalités de départ.

COURIR VITE SUR UN AXECOURIR EN DIRECTION DE SON PLOT**But :**

Courir le plus vite possible pour réaliser une tâche spécifique

**Organisation du groupe :**

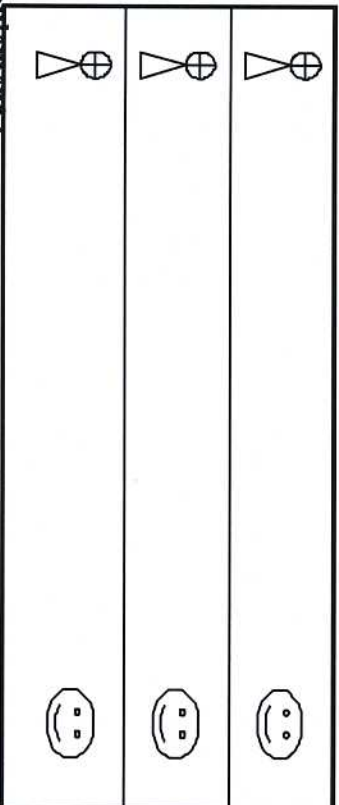
Groupe classe dans son ensemble. 5 à 6 équipes de 3 coureurs.

**Organisation matérielle :**

Gymnase, cour de récréation et terrain de jeux.

Matérialisation de couloirs de course.

En bout de chacun des couloirs est disposé un ballon posé sur un plot.

**Déroulement :**

Les élèves sont alignés par 4 ou 5 sur la ligne de départ. Au signal, ils courent vers le ballon, arrivés devant le plot ils brandissent le ballon au-dessus de leur tête et le reposent sur le plot. Ceci constitue le signal pour le départ du deuxième coureur et ainsi de suite.

**Variantes :**

- La distance entre la ligne de départ et le plot surmonté du ballon.
- Le nombre de fois que le ballon est soulevé en un temps donné. (15 à 20 secondes)

LA COURSE AUX GALETS**But :**

Courir le plus vite possible en réalisant une tâche spécifique

**Organisation du groupe :**

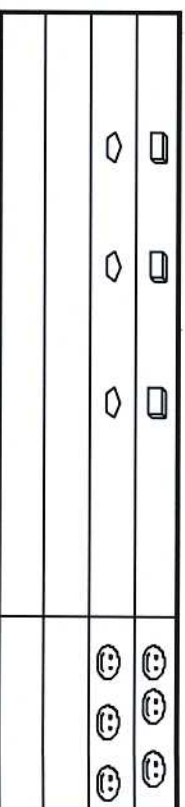
Groupe classe dans son ensemble. 5 à 6 équipes de 3 coureurs.

**Organisation matérielle :**

Gymnase, cour de récréation et terrain de jeux.

Matérialisation de couloirs de course.

Trois objets par couloirs (galets, petits anneaux, sacs de graines,...)

**Déroulement :**

Les premiers coureurs de chaque équipe sont sur la ligne de départ. Au signal, ils vont chercher le premier objet, le ramènent à la ligne de départ. C'est le signal pour le second coureur qui va chercher le second objet et ainsi de suite.

**Variantes :**

- Le nombre d'objets à ramener peut varier.
- La distance entre les objets et la ligne de départ est augmentée.
- Le premier coureur ramène les objets les uns après les autres, le second les repose alors que le troisième va les rechercher.
- Le nombre d'objets est important et l'équipe doit ramener le plus d'objets possible en un temps donné. (15 à 20 secondes)

