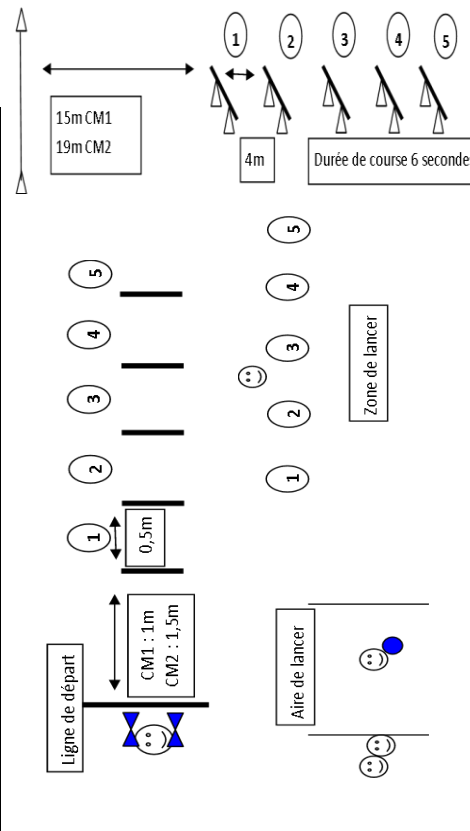


Compétence en Cycle 3 : Produire une performance maximale, mesurable à une échéance donnée		Nom du jeu : Ateliers tournants en athlétisme n°2	Activité : Athlétisme / courir, sauter, lancer
Objectif d'apprentissage : identifier sa performance			
Descriptif de la tâche :			
But	Relever sa performance en passant dans 3 ateliers (courir, sauter, lancer) pour l'améliorer lors des séances suivantes		
Dispositif	<p>Dans la cour (ou stade), répartir la classe sur 3 ateliers :</p> <ul style="list-style-type: none">- pour la course (obstacles), matérialiser avec des plots une zone de départ et 2 couloirs de 40m. Des haies d'une hauteur de 30 cm sont disposées sur la piste tous les 4m à partir de 15m (ou de 20m selon le niveau de classe). Prévoir un signal sonore indiquant une durée de 6 secondes (cf. fichier course 6 secondes);- pour le lancer (médecine-ball), définir une aire de 8m de large sur une longueur de 15 m (voir tableau) et placer des plots de couleur pour matérialiser des zones. Prévoir des médecine-balls (1 kg ou 2 kg) ou des ballons de basket.- pour le saut (saut antique), définir un espace de saut composé d'une ligne de départ et de 5 zones matérialisées par des plots de couleurs espacées de 50 cm. La première zone est située à 1m de la ligne d'appel. Prévoir une paire d'altères (1kg) ou deux petites bouteilles d'eau lestées remplies de sable. Pour les trois épreuves, les plots de couleur, disposés dans le même ordre, indiquent les zones atteintes par les élèves. Chaque zone correspond à un nombre de points (cf. barème ci-dessous). Chaque élève inscrit sa meilleure performance après 5 essais sur une fiche de relevés (conçue en classe en amont). Les performances sont traduites en points correspondant aux zones atteintes. Les élèves changent d'atelier toutes les 15mn.		
Consigne	« Vous allez effectuer 5 essais dans chaque atelier et noter votre meilleure performance. Vous devrez changer d'atelier au signal ».		
Critères de réussite	Courir, sauter, lancer de plus en plus loin		



1	2	3	4	5
15m CM1	19m CM2	4m	Durée de course 6 secondes	

Comportements attendus :	
Pour la course : réagir vite au signal de départ ; courir droit ; franchir les haies en maintenant son allure de course jusqu'au signal de fin de course. Pour le lancer : lancer le médecine-ball ou le ballon de basket à une seule main, pied en avant opposé au bras du lancer (avec ou sans élan) ; construire la trajectoire en direction et en hauteur ; finir face à la zone de chute après le lancer. Pour le saut : enchaîner trois bonds successifs, à pieds joints en s'aidant des altères ; se réceptionner sans déséquilibre.	
Sécurité : L'enseignant se place à un endroit central pour avoir une vue d'ensemble. Bien préciser les zones interdites (couloirs de course et de saut, zone de chute des lancers). Nommer 2 responsables par équipe chargés de la bonne marche des ateliers. Prévoir un signal sonore de rassemblement en cas de problème.	Evaluation : L'élève est capable : <ul style="list-style-type: none">- d'identifier sa performance en vue de l'améliorer- d'identifier les éléments qui permettent de l'améliorer

Course d'obstacles sur 6 secondes

	Sur 6 sec CM1	Sur 6 sec CM2	<p>Les élèves se rangent sur la ligne de départ 2 par 2.</p> <p>La durée de la course – 6 secondes - est indiquée par un signal sonore (début et fin de course) : bande enregistrée (signal à télécharger : cf. fichier course 6 secondes) ou gestion avec chronomètre et sifflet.</p> <p>Des élèves se placent sur le côté de la piste au niveau des haies pour contrôler la zone atteinte par les coureurs, d'autres se placent sur la ligne de départ pour organiser le départ de la course. Une rotation des rôles est organisée.</p> <p>La zone atteinte à l'issue des 6 secondes détermine le nombre de points obtenus.</p> <p>Les élèves notent leur score sur leur fiche individuelle, de retour dans la zone de départ.</p> <p>A la fin de l'atelier, chaque élève entoure sa meilleure performance.</p>
1 point	Haie 1 à 15m	Haie 1 à 19m	
2 points	Haie 2 à 19m	Haie 2 à 23m	
3 points	Haie 3 à 23m	Haie 3 à 27m	
4 points	Haie 4 à 27m	Haie 4 à 31m	
5 points	Haie 5 à 31m	Haie 5 à 35m	

En cas d'utilisation d'une bande sonore, prévoir un appareil suffisamment puissant pour que les coureurs entendent le signal de départ et de fin



Lancer en distance de médecine-balls

Médecine-ball	CM1	CM2	<p>Les élèves non lanceurs se placent en retrait de l'aire de lancer.</p> <p>L'un après l'autre, les élèves lanceurs lancent successivement – à une seule main - deux Médecine-balls ou ballons de basket le plus loin possible à l'intérieur de la zone de lancer matérialisée par les plots, vont les chercher après avoir repéré le point de chute et notent le nombre de points gagnés sur leur fiche individuelle.</p> <p>Comme pour les courses, des élèves peuvent être placés sur le côté de l'aire de lancer pour contrôler les zones effectivement atteintes par les lanceurs</p> <p>Les élèves effectuent 5 lancers.</p> <p>A la fin de l'atelier, chaque élève entoure sa meilleure performance.</p>
1 point	Plot 1 à 3m	Plot 1 à 3m	
2 points	Plot 2 à 4m	Plot 2 à 5m	
3 points	Plot 3 à 5m	Plot 3 à 7m	
4 points	Plot 4 à 6m	Plot 4 à 9m	
5 points	Plot 5 à 7m	Plot 5 à 11m	



ou



Saut Antique

	CM1	CM2	<p>L'aire de saut est composée d'une ligne d'appel et d'une zone de saut comprenant 5 plots disposés comme indiqués ci-contre.</p> <p>Les élèves se rangent sur la ligne de départ avec une altère (1kg) ou une bouteille lestée dans chaque main et enchaînent 3 bonds successifs à pieds joints sans course d'élan.</p> <p>Les sauteurs identifient la zone atteinte à l'issue des trois bonds et notent le nombre de points correspondant, de retour dans la zone de départ.</p> <p>Comme pour les courses, des élèves peuvent être placés sur le côté de l'aire de saut pour contrôler les zones effectivement atteintes par les lanceurs</p> <p>Les élèves effectuent 5 essais.</p> <p>A la fin de l'atelier, chaque élève entoure sa meilleure performance.</p>
1 point	Plot 1 à 1m	Plot 1 à 1,5m	
2 points	Plot 2 à 1,5m	Plot 2 à 2m	
3 points	Plot 3 à 2m	Plot 3 à 2,5m	
4 points	Plot 4 à 2,5m	Plot 4 à 3m	
5 points	Plot 5 à 3m	Plot 5 à 3,5m	

