

## Activités athlétiques (1)

### Lancers et courses

#### LANCERS

##### Echauffements :

- Déplacements avec objets, par groupe (2, 3, 4) se faire des passes : avec rebond, directes au-dessus de la tête.
- Jeux de la passe à 10 par exemple
- Solliciter les membres inférieurs et surtout supérieurs
- Par 2, dos à dos : Passes sur le côté, dans un sens et dans l'autre  
Passes au dessus de la tête pour l'un, passes entre les jambes pour l'autre

##### Lancer précis Sans élan

Panneau de Basket : Toucher la planche de bois (+ précis le rectangle noir sur le panneau)  
Si réussite on peut reculer + Marquer le panier

But de Hand : Viser avec précision les différentes cibles proposées (cibles : cerceaux différents attachés au but)

Tapis Dima : Viser avec précision les différentes cibles proposées

Tracé à la craie : Cibles horizontales  
Viser la zone à 1 point, puis 2... 3... 4 si réussite  
Lancer précis dans un couloir + ou – large  
Aire de lancer avec un angle maxi de 30°

##### BRAS CASSES

Balle de tennis

##### POUSSE

Ballon de basket dégonflé (balle lestée)

##### CIRCULAIRE

Anneaux durs

##### Lancer loin

##### Sans élan au départ

Tous dans le même sens, avec les différents objets et différentes techniques de lancer

→ obligation de lancer au dessus de l'élastique car pour lancer loin il faut lancer environ à 45° par rapport au sol

→ corriger les positions du corps et le moment du « lacher » de l'engin, quand on lance loin on perd en précision

→ idéal : lancer droit

##### Même chose avec élan

*Lancer Bras Cassé* : déplacement course lente, puis pas chassés, placement du bras tendu sur les derniers pas – Regard fixe

*Lancer Poussé* : juste en appuis sur jambe arrière, pied avant soulevé / 1 pas chassé. Objet collé à la joue

*Lancer circulaire* : rotation importante : vissage – dévissage du tronc sur 180°  
Elan possible, en décrivant un 1<sup>er</sup> demi-tour et un 2<sup>ème</sup> demi-tour pour se retrouver face à l'aire de lancer

## Techniques de lancer

### Bras cassé :

Appuis sur jambe arrière, jambe fléchie légèrement

Bras tendu vers l'arrière / passage avec les épaules au même niveau + coude + objet / le bras tendu vers l'avant et dirigé à 45° ~. Regard dans cette direction, objet lâché.

Finir le geste avec la main ouverte et tendue à l'endroit où le lâché a été effectué

c'est-à-dire à 45° (et non vers le bas comme cela se produit souvent)

### Poussé

1<sup>ère</sup> étape ► 2 pieds sur la même ligne, engin à la poitrine, poussée vers l'avant et le haut → se grandir

2<sup>ème</sup> étape ► 1 pied devant l'autre (pied opposé à la main ou aux mains qui lancent. Finir le geste haut, bras en haut 45°.

Circulaire : Pour le lancer circulaire apprentissage avec l'anneau, le faire rouler au sol pour sentir le sens de rotation de l'engin (l'index sera le moteur)

jeu de l'anneau à rouler ... => index ...

Garder la main opposée (paume vers le haut) à la main avec engin

## JEUX

Records du Monde.

Surtout avec le lancer poussé (lancer du poids) ~ 23 mètres

Avec ballons de basket dégonflés

## COURSES

### Echauffement – Travail en ateliers

\* Différents parcours permettant de démarrer l'activité

- découverte : passage libre
- puis donner des consignes au fur et à mesure

→ demander au 1<sup>er</sup> de choisir son propre déplacement

et aux autres de faire le même passage que le 1<sup>er</sup>

→ parcours en lien avec le niveau, l'âge de l'enfant

Enseignants de cycle 2 : faire un passage que les enfants de cycle 2 pourraient réaliser ; Idem cycle 3.

→ chaque cycle propose pour finir un parcours adapté au niveau des enfants ; mise en place + consignes

...

\* Etirements : chaîne musculaire

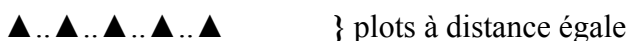
Hanches / Cuisses / Mollets ...

\* Différents ateliers



(plots à distance égale)

(plots à distance inégale)



1



3



### Consignes

→ passages libres

→ Aller vite, sans se préoccuper du nombre d'appuis entre ...

→ Nombres d'appuis entre les obstacles (ex. 4,3,2...)

→ Travail de la technique

- Regard : fixer un point devant soi

éviter de regarder ses pieds, le plafond

- Placement du bassin

- Monter les genoux

- Utilisation des bras (essayer avec les bras

dans le dos)

→ Eviter de piétiner

Même principe mais avec des haies

Ex : saut de lattes avec plots en dessous, saut des rivières

### Le départ

→ pieds sur la même ligne, rechercher le déséquilibre avant, mains sur les genoux, démarrer dès que le déséquilibre est réellement créé.

→ corriger les attitudes : bras / jambes à l'amble

→ multiplier les départs

→ départ avec les pieds décalés / recherche du déséquilibre

→ départ en position « STARTING », rechercher la meilleure position

→ s'aider du camarade (pied pour caler le pied avant)

→ c'est le pied avant qui donne ou qui doit donner la plus forte impulsion au départ

Jeux : Bleu / Rouge; Chameau / Chamois; Pair / Impair

Départ debout, assis, accroupi, dos à dos, face à face ...

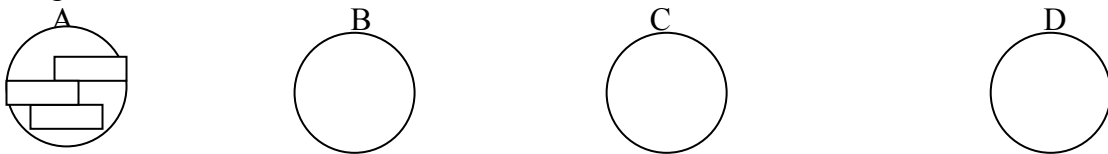
Annonce de chiffres : « 2 » : l'équipe des « pair » s'enfuit dans son refuge

l'équipe des « impairs » doit toucher l'équipe « pair »

Variantes : annonce orale, visuelle.

Addition, Soustraction .... ( $3 + 4 = \text{« 7 »}$ ) : seul le résultat compte)

### Relais déménageur



Différents objets à transporter de A à D.

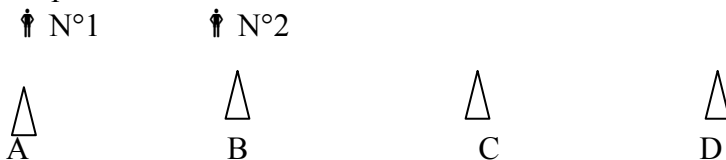
Un joueur par cerceau. Le A transporte un objet jusqu'au cerceau B. Le B prend l'objet et court jusqu'au cerceau C. C .... Lorsque A a déposé son premier objet il repart chercher un second...

### Aborder le relais : Transmission du témoin

- Par 2, A marche devant B qui le suit avec le témoin, lorsque A le décide, il met sa main vers l'arrière en position ouverte, d'appel à l'objet. Il attrape le témoin donné par B, qui lui va se replacer devant A.

- Idem en courant.

- Idem avec des repères :



N°1 part de A avec le témoin vers D. N°2 le regarde et part en même temps en course. N°2 doit recevoir le témoin entre C et D, alors que son regard est tourné vers l'avant à partir du point C.

Quand je suis prêt à donner le témoin, je dis « TOP » pour bien signaler à l'autre que sa main doit être prête.

