

## CYCLE 2



**Champ d'apprentissage :** produire une performance maximale, mesurée à une échéance donnée.

**Compétences à travailler :** transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices, courir; Utiliser sa main d'adresse et son pied d'appel et construire une adresse gestuelle et corporelle bilatérale ; Mobiliser de façon optimale ses ressources pour produire des efforts à des intensités variables ; Pendant l'action, prendre des repères extérieurs à son corps pour percevoir : espace, temps, durée et effort ; Respecter les règles de sécurité édictées par le professeur.

**Attendus de fin de cycle :** courir à des intensités et des durées variables dans des contextes adaptés ; Savoir différencier : courir vite et courir longtemps ; Accepter de viser une performance mesurée et de se confronter aux autres ; Remplir quelques rôles spécifiques.

### SITUATION 1 : Le carré

**Compétences travaillées pendant la séance :** se déplacer rapidement selon différentes modalités

#### Consignes :

Je ne pars qu'à la transmission de l'anneau. Je me déplace le plus vite possible en respectant les modalités imposées.

#### Descriptif :

Un parcours rectangulaire pouvant se pratiquer éventuellement en salle de motricité. Une modalité de déplacement par côté du parcours : course en arrière, en pas chassés pied gauche devant, pied droit devant, course en avant, puis relai où l'élève transmet l'anneau.

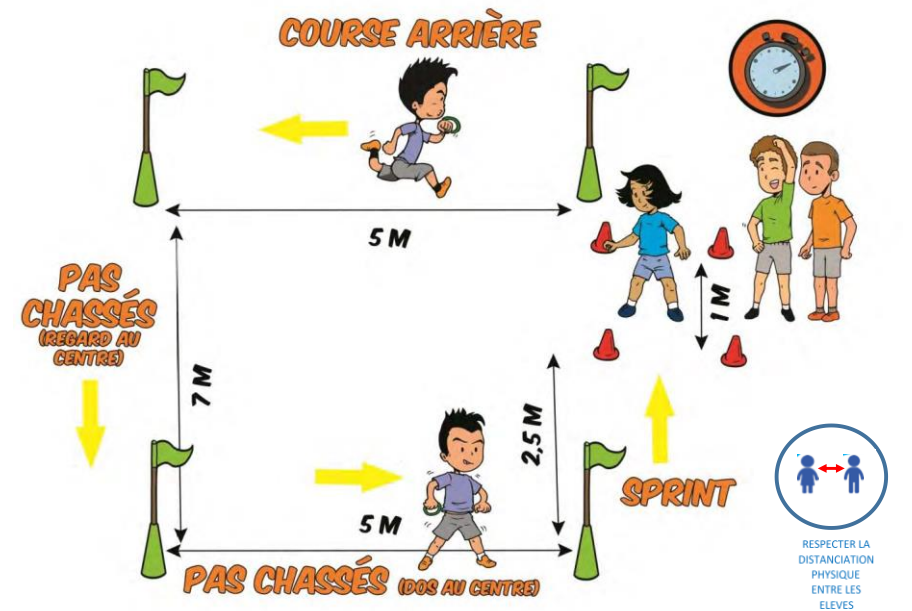
#### Variables :

Longueur du parcours

Modalités des courses : n'introduire qu'une modalité à la fois

#### Matériel :

Un tapis ou 4 cônes matérialisant la zone de relais, 4 cônes balisant le parcours, un anneau comme témoin de course



**Référence :** situation extraite de la [Saison des U12 de la fédération française d'athlétisme](#)



## SITUATION 2 : Le serpent

Compétences travaillées pendant la séance : courir et marcher vite

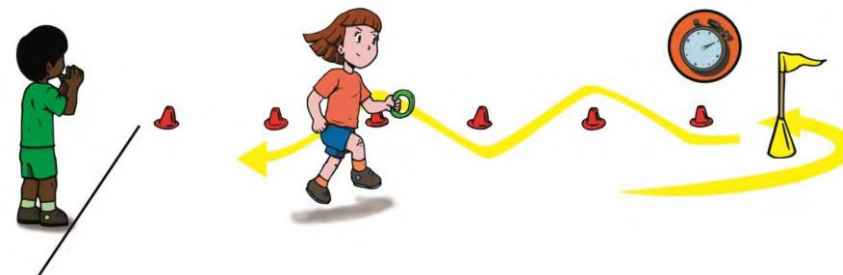
### Consignes :

- je réalise le parcours le plus vite possible l'anneau à la main.
- je respecte le sens de circulation.
- je ne cours pas lors de la marche rapide.

### Descriptif :

l'élève effectue l'aller en courant, contourne le jalon, slalome en marchant au retour, transmet l'anneau au suivant et ainsi de suite.

Privilégier un nombre conséquent de parcours côte à côte pour éviter que les élèves soient statiques en attendant la transmission de l'objet.



### Variables :

Longueur du parcours et temps de l'activité

### Matériel :

Un anneau, 6 plots, un jalon pour un groupe de 2 élèves ou 3 élèves maximum.



[https://back.entrainement-athle.fr/sites/default/files/7\\_s1\\_le\\_serpent.mp4](https://back.entrainement-athle.fr/sites/default/files/7_s1_le_serpent.mp4)



Référence : situation extraite de la [Saison des U12 de la fédération française d'athlétisme](#)

**SITUATION 3 : Haies différentes****Compétences travaillées pendant la séance :** rythmer un déplacement couru.**Consignes :**

Je ne pars qu'à la transmission de l'anneau.

Je vais le plus vite possible en franchissant les obstacles avec la même jambe.

**Descriptif :**

L'enfant franchit les obstacles à l'aller, effectue le retour sans obstacle et transmet l'anneau au suivant.

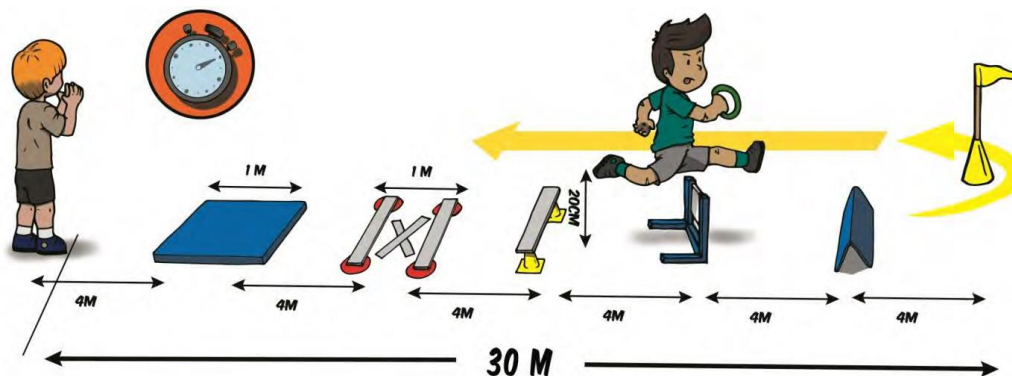
**Variables :**

Longueur du parcours et temps de l'activité.

Modification du matériel.

**Matériel :**

Pour 3 ou 4 élèves maximum : Un tapis de 1 x 0,5 m, 4 coupelles de 5 cm, 2 plots de 20 cm, 3 lattes, un jalon, une mini haie et une haie masquante (hauteur à mi- tibia des enfants), un anneau. Si l'enseignant souhaite que les élèves comptabilisent le nombre de passage effectués : 2 récipients, des bouchons

[https://back.entrainement-athle.fr/sites/default/files/8\\_s1\\_la\\_course\\_de\\_peter\\_pan.mp4](https://back.entrainement-athle.fr/sites/default/files/8_s1_la_course_de_peter_pan.mp4)**Référence :** situation extraite de la [Saison des U12 de la fédération française d'athlétisme](#)

#### SITUATION 4 : Pas sautés

Compétences travaillées pendant la séance : bondir et adapter sa foulée pour aller vite.

#### Consignes :

Je ne prends qu'un seul bouchon à la fois.

Je ne pars que lorsque mon camarade a franchi la ligne d'arrivée.

J'enchaîne des bonds en respectant les zones obstacles.

Je vais le plus vite possible en respectant la pose d'un appui entre les échelons repères.

#### Descriptif :

Sur le parcours aller, l'enfant franchit les zones obstacles, contourne le jalon et court en respectant une pose d'appui entre les échelons de l'échelle de rythme sur le parcours retour. Dès qu'il franchit la ligne d'arrivée, le second enfant effectue à son tour le parcours et ainsi de suite. Les enfants prennent un bouchon à chaque parcours réalisé.

#### Variables :

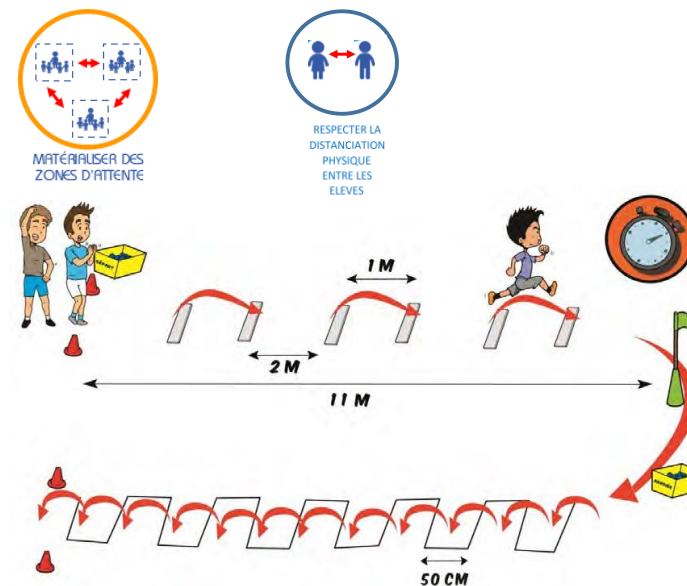
Nombre et largeur entre obstacles

#### Matériel :

24 bandes souples, échelle de rythme ou tracés à la craie, un jalon, 2 récipients et des bouchons.



[https://back.entrainement-athle.fr/sites/default/files/4\\_s1\\_les\\_bottes\\_de\\_7\\_lieues.mp4](https://back.entrainement-athle.fr/sites/default/files/4_s1_les_bottes_de_7_lieues.mp4)



Référence : situation extraite de la [Saison des U12 de la fédération française d'athlétisme](#)



## SITUATION 5 : Le déménageur

**Compétences travaillées pendant la séance :** produire un déplacement intermittent imposé

### Consignes :

Je prends un seul bouchon à la fois.

Je respecte les allures de déplacements imposés (5 m de marche et 15 m de course).

### Descriptif :

Départ au centre du dispositif, une moitié de l'équipe court sur les 15 m, prend un bouchon, retourne au centre pour y déposer le bouchon, puis continue sur les 5 m du parcours marché, prend à nouveau un bouchon et revient en marchant pour y déposer un autre bouchon au centre et ainsi de suite.

L'autre moitié de l'équipe fait la même chose en commençant par la séquence marchée.

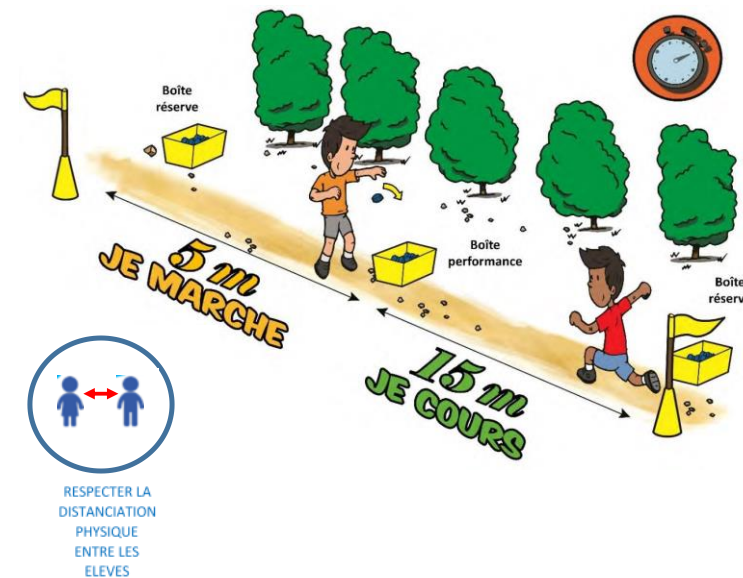
Tracer 2 parcours (ou plus selon le nombre d'élèves) identiques distants de 2m minimum afin de permettre à un maximum d'élèves d'être en activité physique en même temps.

### Variables :

Le temps de l'activité. Il faut que le temps de marche soit équivalent au temps de course.

### Matériel :

Pour un groupe = 2 jalons, 3 récipients et des bouchons.



**Référence :** situation extraite de la [Saison des U12 de la fédération française d'athlétisme](#)