

# ATHLETISME A L'ECOLE PRIMAIRE

## LES INCONTOURNABLES

### Course de vitesse

- Réagir vite à un signal (être concentré et prêt à jaillir en avant comme un ressort)
- Courir en ligne droite (regarder devant soi)
- Courir sans faire de bruit, sur l'avant du pied
- Courir en s'aidant des bras : ils vont d'avant en arrière, fléchis et dans l'axe
- Passer la ligne d'arrivée à pleine vitesse

### Course de haies (dire franchir les haies, plutôt que sauter les haies)

- Conserver sa vitesse malgré les obstacles, c'est une course
- Etre équilibré et axé malgré les obstacles
- Prendre son impulsion loin de la haie (faire de longs bonds rasants, ne pas piétiner)

### Course de relais

- Le témoin doit aller du départ à l'arrivée le plus vite possible
- Tenir solidement le témoin
- Se mettre d'accord sur un signal sonore pour tendre le bras et échanger le témoin
- Relayeur : attendre le relayé dans une position de départ tout en le regardant
- Relayeur : réagir à un signal visuel et prendre de la vitesse
- Relayeur : ne pas courir en regardant derrière soi

### Lancer d'anneau (en rotation)

- Tenir l'engin de façon adaptée (paume vers le bas)
- Lancer pieds décalés, le gauche devant pour les droitiers et vice versa
- Se grandir en lançant
- Accélérer le mouvement pour donner de la vitesse à l'engin
- Trajectoire : lancer selon le bon angle (45°) et dans l'axe (dans un couloir)
- Le bras libre, fixe, montre la direction du lancer jusqu'au lâcher de l'engin
- Se servir de tout son corps pour lancer (les jambes aussi participent, le tronc transmet)



## Lancer de balle ou de vortex (en translation)

- Tenir l'engin de façon adaptée (en porte plume)



- Lancer pieds décalés, le gauche devant pour les droitiers et vice versa
- Etirer son bras loin en arrière, puis le ramener vivement en avant (comme un fouet) pour lancer par dessus l'épaule
- Se grandir en lançant
- Accélérer le mouvement pour donner de la vitesse à l'engin
- Trajectoire : lancer selon le bon angle (45°) et dans l'axe (dans un couloir)
- Le bras libre, fixe, montre la direction du lancer jusqu'au lâcher de l'engin
- Se servir de tout son corps pour lancer (les jambes aussi participent, le tronc transmet)

## Sauter loin en plusieurs bonds ou en un seul

- Prendre un élan progressivement accéléré mais qui permet l'impulsion (vitesse optimale et pas maximale)
- Prendre l'impulsion dans la zone d'appel (donc prévoir son élan pour ne pas avoir à s'adapter au dernier moment)
- Se grandir à chaque impulsion en fixant le genou haut vers l'avant et en poussant jusqu'au bout des orteils
- S'élever à chaque bond pour aller loin
- S'aider des bras pour s'élever
- Enchaîner des bonds de taille régulière en restant grand
- En cas de réception 2 pieds (dans le sable) lancer les talons loin en avant et s'asseoir dessus

\*\*\*\*\*

Pour trouver des exercices permettant de travailler ces incontournables, consulter le **Document Athlétisme rédigé par les CP EPS 68**

Site de la DSDEN : ac-strasbourg → outils et services → espace réservé directeurs et enseignants du Haut-Rhin → ressources pédagogiques → Education Physique et Sportive → document athlétisme

Site du CRDP Alsace : primaire → école élémentaire → EPS → documents EPS à télécharger → document athlétisme