

| | | Réaliser une action que l'on peut mesurer CYCLE 1 | Réaliser une performance mesurée CYCLE 2 | Réaliser une performance mesurée CYCLE 3 |
|--------------------------------|---|---|--|--|
| Compétences spécifiques | Courir | | | |
| | En vitesse | > Vite en ligne droite (-5s., -15 mètres). | > Partir vite à un signal. > <i>Maintenir sa vitesse 6 à 7s.</i> > Franchir une ligne d'arrivée sans ralentir. | > Partir vite au signal. > <i>Maintenir sa vitesse 8 à 9 secondes.</i> |
| | En durée | > Plus longtemps sans s'essouffler (quelques minutes). | > Entre 6 et 12 min. <i>de façon régulière, sans s'essouffler, sur une plus longue distance.</i> | > De 8 à 15 minutes <i>régulièrement sans s'essouffler</i> > Courir au même rythme que les autres. Le faire régulièrement à une échéance donnée. |
| | D'obstacles | > 3 à 5 petites haies distantes de 1 à 2 mètres. | > 3 obstacles bas sans ralentir. | > Départ rapide. > Franchir 3 haies basses sans ralentir. > Terminer sans ralentir. |
| | Sauter | > Le plus loin possible et arriver sur ses pieds (depuis une hauteur, ou avec élan) | > Courir et sauter le plus loin ou le plus haut possible. > Courir et sauter loin et/ou le plus haut possible et se réceptionner. | > <i>En hauteur</i> avec un pied d'appel, par-dessus un fil, avec quelques pas d'élan. > <i>En longueur</i> avec élan rapide, un ou plusieurs bonds, le plus loin possible. |
| Lancer | > Le plus haut possible sans sortir de la zone d'élan, différents objets. | > Courir et lancer des objets légers ou des lestés le plus loin possible sans sortir de la zone d'élan. | > Courir pour lancer le plus loin possible sans sortir de la zone d'élan. Adapter course et lancer à l'engin. | |

| | | | |
|----------------------------------|--|---|--|
| Compétences transversales | CYCLE 1 | CYCLE 2 | CYCLE 3 |
| | <p><u>S'engager dans l'action</u> > Oser > Éprouver, ressentir, accepter des sensations, des émotions > Les reconnaître, les nommer : je vais vite, je saute haut ou loin, je suis essoufflé, j'ai le cœur qui bat...</p> | <p><u>S'engager lucidement dans l'activité</u> > Se mesurer à d'autres > Augmenter sa distance de course > Franchir des obstacles plus hauts > Anticiper le résultat de son action > Se fixer un contrat</p> | <p><u>S'engager lucidement dans la pratique de l'activité</u> Idem cycle 2 > Fournir des efforts variés et adaptés sollicitant les grandes fonctions</p> |
| | <p><u>Faire un projet d'action</u> > Elaborer un projet d'action individuel, le mener à terme. > Découvrir, connaître, nommer des éléments caractéristiques de l'activité (objets à lancer, zones à franchir, distances à courir...)</p> | <p><u>Construire un projet d'action</u> > Viser une meilleure performance > Doser son effort > Acquérir des savoirs nouveaux</p> | <p><u>Construire de façon de plus en plus autonome un projet d'action</u> Idem cycle 2</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <p><u>Identifier et apprécier les effets de l'activité</u></p> <ul style="list-style-type: none"> > Prendre des repères dans le temps et l'espace pour être plus efficace. > Comparer les effets recherchés et ceux obtenus. > Moduler son énergie. > Observer les autres et savoir apprécier leur action | <p><u>Mesurer et apprécier les effets de l'activité</u></p> <ul style="list-style-type: none"> > Relation entre vitesse et distance. > Relation entre geste, trajectoire et longueur du lancer. > Dire qui a respecté son contrat et pourquoi. > Dire qui a sauté le plus loin et comment il s'y est pris. > Mesurer les longueurs ou les hauteurs, les temps de course. > Reconnaître et nommer les impulsions, les projections. > Reconnaître différents types d'efforts et leurs effets sur l'organisme. | <p><u>Mesurer et apprécier les effets de l'activité</u></p> <ul style="list-style-type: none"> > Lire les indices de plus en plus nombreux : zones d'appel, passage de témoin, lignes d'arrivée... > Régler sa propre course/ autres coureurs. > Adapter sa vitesse à la distance. > Adapter son lancer aux caractéristiques de l'engin. > Adapter sa technique de course au terrain. > Connaître ses réactions cardiovasculaires. > Savoir prendre une course d'élan efficace. > Connaître ses points forts/faibles. > Utiliser le chronomètre, décamètre. |
| | <p><u>Se conduire dans le groupe en fonction des règles</u></p> <ul style="list-style-type: none"> > Comprendre et respecter les règles de vie collective > Participer aux actions collectives : course de relais, parcours à thèmes... > Tenir différents rôles : athlète, juge... | <p><u>Appliquer des règles de vie collective</u></p> <ul style="list-style-type: none"> > Agir ensemble, élaborer, organiser en commun > Remettre en place le matériel > Être athlète, juge, starter, compteur de temps, collecteur de résultats. | <p><u>Se confronter à l'application et à la construction des règles de vie et de fonctionnement collectif</u></p> <ul style="list-style-type: none"> > Idem Cycle 2 > Coopérer, aider, conseiller, écouter, construire ensemble des projets. |

Course d'endurance : exemple de contrats

| | Contrats | Allures aux 100 mètres |
|------------|--|-------------------------------|
| CE2 | Courir 800 mètres en moins de 5 minutes | 37'' |
| CM1 | Courir 1000 mètres en moins de 6 minutes | 36'' |
| CM2 | Courir 1200 mètres en moins de 7 minutes | 35'' |

Exemple de la mise en place de points

| | CE2 Course de 800 mètres | CM1 Course de 1000 mètres | CM2 Course de 1200 mètres |
|----------|---|--|--|
| 1 | 5'30'' et plus | 6'30'' et plus | 7'30'' et plus |
| 2 | 5'20'' à 5'30'' | 6'20'' à 6'30'' | 7'20'' à 7'30'' |
| 3 | 5'10'' à 5'20'' | 6'10'' à 6'20'' | 7'10'' à 7'20'' |
| 4 | 5' à 5'10'' | 6' à 6'10'' | 7' à 7'10'' |
| 5 | Moins de 5' | Moins de 6' | Moins de 7' |