

## ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Pour démarrer : concevoir et mettre en œuvre un enseignement de l'EPS au cycle 2

Concevoir une séance d'apprentissage en EPS

# Fiche de préparation d'une séance d'activités athlétiques aménagées

## Exemple de fiche de préparation d'une séance : une séance d'« activités athlétiques aménagées » en cycle 2

La mise en œuvre de cette séance a fait l'objet de prises de vue et les séquences filmées correspondantes sont disponibles au chapitre « mettre en œuvre une situation d'apprentissage et la faire évoluer ». Il s'agit de la cinquième séance du module.

### Organisation

Séance de 50 minutes.

Travail autour de quatre ateliers (6 à 8 élèves par atelier).

Chaque atelier dure 10 minutes + 2 minutes pour les rotations.

### Matériel

**Pour chaque atelier, une fiche individuelle permet de comptabiliser les points.**

**Atelier 1 :** plots pour délimiter les zones (départ, course, arrivée), foulards (queues des gazelles), sifflet.

**Atelier 2 :** plots pour délimiter les zones (départ, course, arrivée), matériels pour différents signaux (sifflet, ballon, claves...).

**Atelier 3 :** 12 balles, cibles de deux tailles différentes, plots pour délimiter la zone de lancer.

**Atelier 4 :** balles, buts mobiles, plots pour délimiter la zone de lancer et apprécier la zone de réception.

## Déroulement

### Échauffement, entrée dans l'activité : 5 / 10 minutes

Échauffement cardio-vasculaire : course longue / déplacements divers avec exercices gainage (échelle motricité entre autre).

Échauffement articulaire et musculaire : chevilles / épaules.

### Présentation globale des ateliers : 5 minutes

**Atelier 1 :** les lions et les gazelles : au signal, courir le plus vite possible dans le but de rattraper la gazelle.

**Atelier 2 :** les lions : réagir vite à un signal de départ pour se mettre rapidement en action sur une distance courte (atelier avec fiche en autonomie).

**Atelier 3 :** lancer précis (atelier avec fiche en autonomie).

**Atelier 4 :** lancer loin et dans l'axe.

### Activité des élèves : 45 minutes

### Retour sur activité : 5 minutes

ATELIERS	COURIR VITE (ATELIER FILMÉ)	COURIR VITE	LANCER PRÉCIS	LANCER LOIN (ATELIER FILMÉ)
<b>OBJECTIFS</b>	Être capable de réagir vite à un signal sonore ou visuel pour rattraper la gazelle sur une distance de 20 m.	Être capable de réagir vite à un signal visuel, sonore pour gagner sa course et être le roi de la jungle.	Être capable de lancer précis à bras cassé dans une cible.	Être capable de lancer loin à bras cassé : lancer une balle au-dessus d'un fil pour atteindre des zones de performance.
<b>SITUATION</b>	2 élèves (1 lion et une gazelle), chacun dans un couloir différent dont ils ne doivent pas sortir. Les lions sont derrière les gazelles à environ 3 m. Binômes mixtes. <b>Consignes :</b> Les gazelles vont traverser la savane sans se faire manger la queue par le lion qui les poursuit. Quand la course est finie, on échange les rôles. 3 départs sous cette forme et comptabiliser le nombre de victoires (fiche récapitulative). Le retour se fait par l'extérieur.	Chaque coureur est dans un couloir différent. <b>Consignes :</b> Vous êtes tous des lions et, au signal, vous devez vite rejoindre la clairière (arrivée située à 20 m). Le vainqueur devient le roi des lions. Un élève donne le départ. Signaux sonores (ballon frappé au sol / mains frappées, claves...) puis visuel (lancer balle, à vos marques...) Positions de départ : debout, assis, couché, retourné, à genoux.	Élèves par 2 : un lanceur et un «juge». Une cible horizontale (caisse, cerceau) placée à 1 m 50 du mur. Une ligne tracée entre 2 et 3 m de la cible. <b>Consignes :</b> A partir de la ligne tracée au sol, lancer une balle de tennis sur le mur afin que celle-ci rebondisse dans la caisse (5 lancers successifs). Le juge annonce le nombre de lancers réussis. 2 types de caisse (grande, moyenne).	Le lanceur a trois balles lestées. 4 lanceurs. <b>Consignes :</b> Lancer la balle le plus loin possible en passant au-dessus de la cible. Les autres lanceurs précisent la performance (zone atteinte : 1, 2, 3 ou 4 points) et ramassent les balles. <b>Rappel de sécurité : les lanceurs récupèrent leurs balles lorsque tout le monde a effectué son lancer.</b>

## Concevoir une séance d'apprentissage en EPS

ATELIERS	COURIR VITE (ATELIER FILMÉ)	COURIR VITE	LANCER PRÉCIS	LANCER LOIN (ATELIER FILMÉ)
<b>RÔLE DE L'ENSEIGNANT</b>	Prépare la situation matérielle et donne les consignes, notamment en ce qui concerne le rôle des lions et des gazelles. Respect des couloirs.	Installation du matériel et présentation de l'affiche pour les différents types de signaux et positions de départ. Respect des couloirs.	Installe le matériel et présente la fiche de points. Rappelle l'alternance obligatoire entre petite et grande cible.	Installation du matériel et présentation de la fiche équipe. <b>Vigilance sur la sécurité.</b>
<b>RÔLE DES ÉLÈVES</b>	Assume les rôles de lion et de gazelle.	Assume le rôle de coureur et de starter suivant l'ordre indiqué sur l'affiche.	Travail à deux en changeant de cibles suite au premier lancer.	Assume les rôles de lanceur et d'observateur (renseigner les résultats sur la fiche).
<b>ÉVOLUTIONS</b>	Variation des binômes et des distances entre lions et gazelles, des signaux et de la distance de course.	Variation des positions de départ (assis, couché, retourné...) et des signaux (frappé mains, lancer ballon, geste...).	Varier la grosseur de la cible et éventuellement la distance de lancer.	Variation de la distance par rapport à la cible.
<b>DURÉE</b>	5 min : première série de 3 courses en alternant lion et gazelle. 5 min : seconde série de 3 courses en ayant modifié les binômes et les distances (après intervention enseignant et nouvelles consignes).	10 minutes en alternant signaux et positions de départ.	10 minutes : grosse cible (5 minutes). petite cible (5 minutes).	10 minutes.
<b>COMPORTEMENTS À VALORISER</b>	Concentration sur le signal. Fléchir légèrement les jambes (ressort) et avancer les épaules. Courir vite en restant dans son couloir.	Concentration sur le signal. Fléchir légèrement les jambes (ressort) et avancer les épaules. Courir vite en restant dans son couloir.	Lancer à bras cassé. Ma balle passe au-dessus de l'épaule. J'accompagne ma balle et je montre l'endroit visé.	Ma balle passe au-dessus de l'épaule. Main lanceuse part loin de l'épaule et finit loin devant.