

ACTIVITES ATHLETIQUES à l'école primaire

	Cycle 1	Cycle 2	Cycle 3
Caractéristiques du développement moteur et cognitif	Au début de l'école maternelle, l'enfant est essentiellement centré sur lui-même et le plaisir que lui procure l'activité. A partir de 5/6 ans (GS), il est capable de combiner des actions et de commencer à en apprécier les effets. Il est friand de l'exploit individuel. Passage d'une motricité se développant par essais/erreurs, centrée sur la perception des effets de l'action, à la construction des guidages (notion de projet).	Age de la maturation neurologique (myélinisation, connexions inter neuronales). Les processus cognitifs sont plus efficaces (mémoire, attention...). L'enfant devient capable d'intégrer une information en cours d'action. Respect d'une règle mise au point par une autorité extérieure. L'âge de 6/7 ans marque la fin des grandes transformations des « patrons moteurs de base ». Jusqu'à 7/8, l'enfant fait preuve d'une incapacité à réagir rapidement à un signal.	Phase de motricité sportive : possibilité de greffer des stratégies cognitives pour utiliser sa motricité selon le projet intentionnel de l'enfant. L'enfant sait faire un projet d'action. Il peut s'engager contractuellement individuellement ou en groupe. Exemple : battre le record du 10 000m à plusieurs... Il peut mesurer ses performances et celles des autres.
Ressources énergétiques mobilisées	L'enfant dépense son énergie par la répétition d'actions brèves.	L'enfant fournit des efforts variés et adaptés sollicitant les grandes fonctions : respiration, circulation...	L'enfant gère ses efforts avec efficacité : capacité à rythmer sa respiration en course, gérer son allure, courir au rythme des autres...
Principes et objectifs opérationnels	Construction du répertoire moteur de base : les locomotions, les équilibres, les projections et réception d'objets (Les patrons moteurs de base – vocabulaire moteur). Les actions motrices (courir, sauter, lancer) sont juxtaposées, réalisées dans leur forme simple, diversifiées et enrichies progressivement. C'est la variété du matériel utilisé (objets, espace/temps) qui va induire les différentes réponses motrices (notion de milieu incitateur).	Automatisation du mouvement : avec une réduction de la demande d'attention et la possibilités de nouvelles réponses plus fines. Exemple : je suis capable de réaliser la même action en regardant ailleurs. La capacité à n'utiliser qu'une partie du corps pour agir et la capacité à accepter le déséquilibre se construisent. Capacité à coordonner différents modes de courses et d'impulsions. Capacité à produire, mesurer et analyser une performance.	Réaliser des formes d'actions variées, courir, sauter, lancer dans des situations codifiées. Réaliser des enchaînements d'action de plus en plus complexes : Lier élan et impulsion en saut et en lancer ; Lier course et franchissement ; L'élève s'organise pour adopter des schémas moteurs de plus en plus « athlétiques ».
MOTS CLES	Plaisir d'agir, expérimentation, exploration	Exploration/ré investissement, efficacité, coordination motrice, dissociation segmentaire, combinaison d'actions	Répétition, stabilisation, efficacité, résultat, performance, réalisation d'actions complexes (enchaînements, actions simultanées...)
COURIR	Courir plus ou moins vite Répondre à un signal	Prendre conscience de ses capacités ; mettre en relation ses manières de faire et le résultat de son action : comment faire pour lancer loin ou précis ? Comment sauter haut ou loin ?...	Partir vite (capacité à réagir vite à un signal). Courir vite en ligne droite avec ou sans obstacle. Finir vite.
SAUTER	Sauter sur, par-dessus, en contrebas, en contre-haut, en long, ...	Réagir à un signal, courir en ligne, chercher à sauter plus haut, plus loin, par multibonds ; chercher à lancer plus loin...	Prendre de l'élan pour sauter haut ou loin.
LANCER	Lancer loin, fort, vers le haut, au sol, sur et dans une cible	Courir/sauter – courir/lancer – sauter/se recevoir	Prendre de l'élan pour lancer loin...
COURIR LONGTEMPS		Capacité à prendre des repères pour maîtriser la régularité d'une course.	Respecter un contrat de régularité.
Transversalité	<i>Maîtrise de la Langue. Devenir élève.</i>	<i>Représentation et codification de l'espace et du temps.</i>	<i>Sciences. Maths : tableaux, graphiques, calculs...</i>