

# Athlétisme en maternelle

## Lancer de plus en plus loin

### (moyenne-grande section)

**Situation proposée : lancer par-dessus des zones de plus en plus grandes pour faire la meilleure performance possible**

*Ce compte rendu relate les expériences de Michèle Mercier (Coutances, 50, classe de MS-GS) et de Pascale Boyer (Paris 20è, classe de GS)*

La situation va être globalement la même pendant 10 séances. Elle sera mise en place progressivement. Pour les élèves, c'est un jeu, un défi. La situation est cependant suffisamment contraignante pour les « obliger » à transformer leurs comportements.

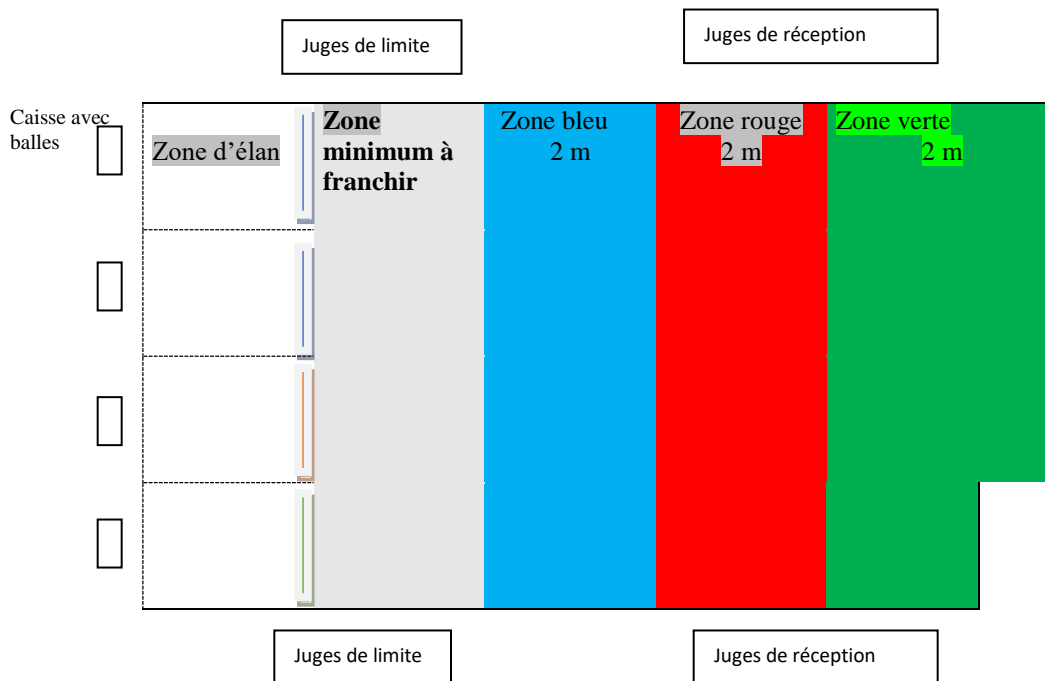
#### **Matériel**

Une salle d'EPS de 8-10 m de long

Des balles : si possible des balles qui ne rebondissent pas trop (ou des sacs de graine de 150 g environ). Plus les objets à lancer sont identiques, plus les comparaisons entre zones sont possibles et la gestion de la classe facilitée.

Un espace avec des délimitations évidentes (zone de couleur, caisse pour les balles, limite de 5 cm de haut)

#### **Situation 1**



**But pour l'élève :** lancer une balle pour atteindre la zone la plus éloignée possible

**Critères de réussite :** on a réussi quand on franchit au moins la 1<sup>ère</sup> zone (grise), sans dépasser la limite.

**Les règles du jeu et les contraintes du milieu** confrontent l'élève au problème de l'athlétisme :

- Les zones de couleurs (avec plots, lattes, tapis...) permettent de mesurer et de comprendre le sens du progrès
- Le fait de « franchir une zone » centre l'élève sur la trajectoire et pas seulement sur le point d'impact. Il fait vite la différence entre « jeter » et « lancer loin »
- Les caisses sont derrière la ligne de départ pour éviter la confusion entre la prise de l'objet et l'endroit d'où on doit lancer.
- La zone d'élan ne doit pas dépasser 3 m sinon l'élève prend trop de vitesse (trop de déséquilibre)
- La limite peut être réhaussée si nécessaire (mais ne doit pas faire mal).

Dans un premier temps, il n'y a pas de contrainte pour lancer droit dans l'axe.

### **Organisation et règles de sécurité :**

Les élèves doivent comprendre qu'on ne lance pas si quelqu'un est dans l'espace de lancer (recevoir une balle sur la tête n'est pas dangereux, mais désagréable).

Il n'y a pas d'ateliers mais 4 couloirs avec une situation identique. Une demie-classe lance pendant 5 minutes pendant que les autres sont juges ou spectateurs (leurs observations seront utiles lors des moments de bilan). On va chercher les balles tous en même temps et on recommence pendant 5 minutes.

Les juges seront debout sur des bancs pour bien voir l'endroit où la balle tombe.



**Athlétisme et imaginaire :** Nous avons pendant longtemps raconté des histoires aux enfants pour solliciter leur imaginaire (avec des rivières, des crocodiles...). Nous ne le faisons plus, car -dans la plupart des cas- cela crée de sérieux malentendus cognitifs. Certes l'élève est motivé, mais risque de passer plus de temps à exprimer sa peur de la rivière ou les crocodiles qu'à se centrer sur les moyens de réaliser une performance. Dire aux enfants qu'ils sont des petits athlètes sollicite autant leur imaginaire ...et permet de les ouvrir à la culture de l'athlétisme (y compris en visionnant des vidéos de haut-niveau)

## **1<sup>ère</sup> étape – Donner du sens à l'activité (3 à 5 séances)**

L'enseignante insiste d'abord sur le but du jeu et la règle principale :

- je cherche à lancer le plus loin possible
- je lance à partir de la zone d'élan sans toucher la limite

La première séance est centrée sur les règles d'organisation et le sens pour les élèves « Bravo, tu cherches à lancer loin ! » ; « Attention, tu as dépassé la limite ! ».

## Comportements typiques de départ

**Le sens** : ils cherchent à lancer le plus loin possible. Ils comprennent que les zones représentent les performances, mais ne se préoccupent pas obligatoirement du résultat. Lancer loin est un plaisir en soi.

*Remarque : L'élève peut noter sur un tableau sa meilleure performance (couleur), mais à cette étape, cela peut être farfelu (confusion entre le point d'impact et l'endroit où la balle roule, beaucoup de lancer ne sont pas dans l'axe sans l'élève y voit un problème).*

**L'élan** : ils prennent de l'élan mais n'en comprennent pas obligatoirement la nécessité : certains s'arrêtent à pieds joints, certains lancent en sautant (ils lancent dans la course).

**La limite** : certains la touchent sans s'en apercevoir, d'autres en sont très loin (lancent près de la caisse de balles)

**La façon de lancer** : Les élèves lancent comme ils veulent : ils « jettent » (la balle part vers le bas), lancent « par en dessous » (comme à la pétanque), par-dessus bras tendu en baissant la tête, rarement avec le bras en arrière et en regardant devant eux (lancer « à bras cassé »).

## Réflexion sur le sens du jeu et l'organisation.

Un bilan est fait à la fin de chaque séance (dans la salle d'EPS ou en classe) :

- Qu'avez-vous fait ?
- Qu'est-ce qui était difficile ?
- Comment a-t-on réussi ?

Dans ces premières séances, les élèves se posent peu de questions sur leur façon de lancer, ils sont centrés sur le sens du jeu et l'organisation. On affine collectivement cela :

- je fais un effort maximum à chaque essai.
- je me rapproche le plus possible près de la limite sans la toucher (plus je suis loin de la limite, moins je lance loin ; si je suis trop près, je risque de la dépasser)
- je fais la différence entre le point d'impact et l'endroit où la balle roule.
  
- les rôles de juge apparaissent :
  1. « Pour que ça compte, on ne doit pas toucher la limite » → on va donc mettre un juge de limite qui fera un signe avec ses bras (réussi : bras levés /raté : bras croisés).
  
  2. « On ne sait pas où la balle tombe » → on va mettre un juge de réception, il lèvera un chiffon rouge si la balle tombe dans la zone rouge, vert si zone verte, bleu si zone bleue. Ce juge de réception leur paraît nécessaire parce que de nombreux sont trop petits (en taille) pour voir là où leur balle tombe (d'autant que plusieurs balles peuvent tomber en même temps).

Petit à petit, l'organisation devient fluide, les lancers partent moins dans tous les sens et les élèves vont pouvoir commencer à se poser des questions sur ce qu'ils font.

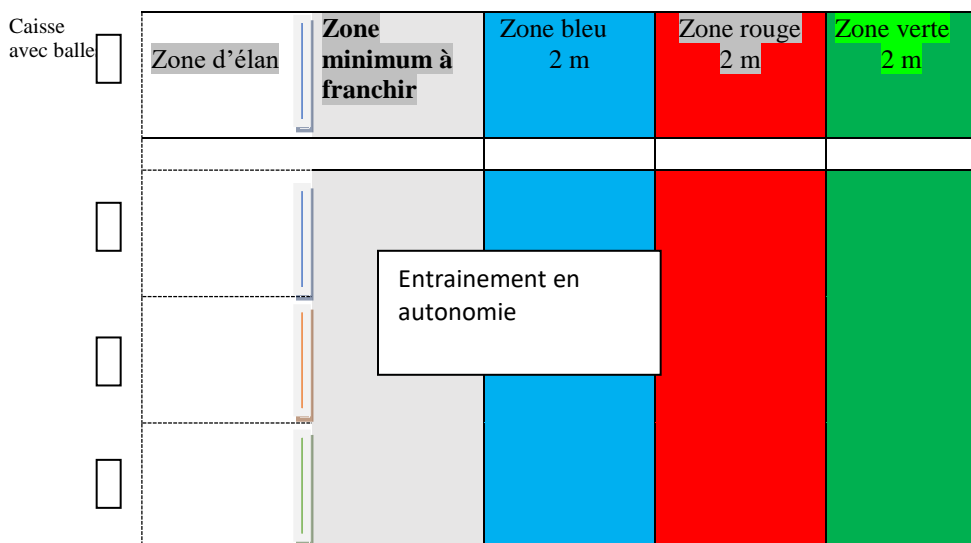
## 2<sup>ème</sup> étape : Prendre conscience de ce que je fais

### Quelle est *ma* performance ? comment je lance ? (1 ou 2 séances)

Chercher à lancer le plus loin possible va les amener à proposer des solutions pour être efficaces, à l'issue de chaque séance ils feront le bilan et feront des choix sur les propositions testées, que chacun-e expérimentera.

Même situation, mais un couloir de lancer est animé par l'enseignante (tous les élèves vont y passer), sur les trois autres couloirs les élèves s'entraînent en autonomie.

**Organisation :** Les élèves sont répartis en 4 groupes (de 4 à 6 enfants) qui ont chacun un couloir. Chaque élève va lancer 3 balles de suite pendant que les autres membres de son groupe attendent. Exemple : le 1<sup>er</sup> enfant lance 3 ses balles, puis va les chercher et les donne au 2<sup>e</sup> qui lance à son tour et va ramasser, etc. (cela va vite, l'attente n'est pas longue).



#### Dans le couloir avec l'enseignant.e :

Chaque enfant a trois essais, la performance est évaluée (si c'est réussi, un bâton de couleur pour la zone (| | |) si la balle sort sur le côté : un point (| o |). Deux traces possibles :

- une collective, sur un tableau pour pouvoir discuter en classe,
- le résultat individuel écrit de l'élève, soit écrit sur sa main par l'enseignante (c'est très rapide et fonctionnel), soit sur une fiche individuelle au nom de chaque élève. Cette feuille va durer dans le temps et permettre à l'élève de voir ses progrès.

Cette étape est importante car elle conditionne la suite. Elle permet de vérifier si les enfants ont compris les espaces, la limite, la réception, les rôles de juges de performance et juge de limite.

- Prennent-ils de l'élan ou pas ?
- Sont-ils loin de la ligne ou pas ?
- Ont-ils compris le point d'impact ?

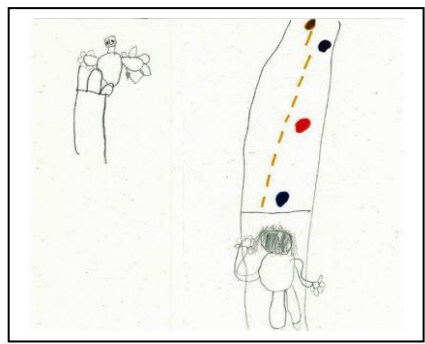
- Savent-ils faire les signes quand ils sont juges ?

Deux nouveautés pour eux :

- il faut lancer droit dans l'axe : lancent-ils droit ou leur balle part-elle de travers ?
- on a besoin d'une 4<sup>e</sup> zone (noire) pour les enfants qui dépassent déjà la plus grande zone. Si la salle n'est pas assez grande, la zone noire prolonge la zone verte sur le mur : plus la performance augmente, plus la balle arrivera haut sur le mur (on peut tracer des traits de plus en plus hauts sur le mur).

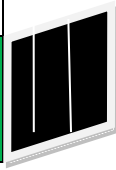
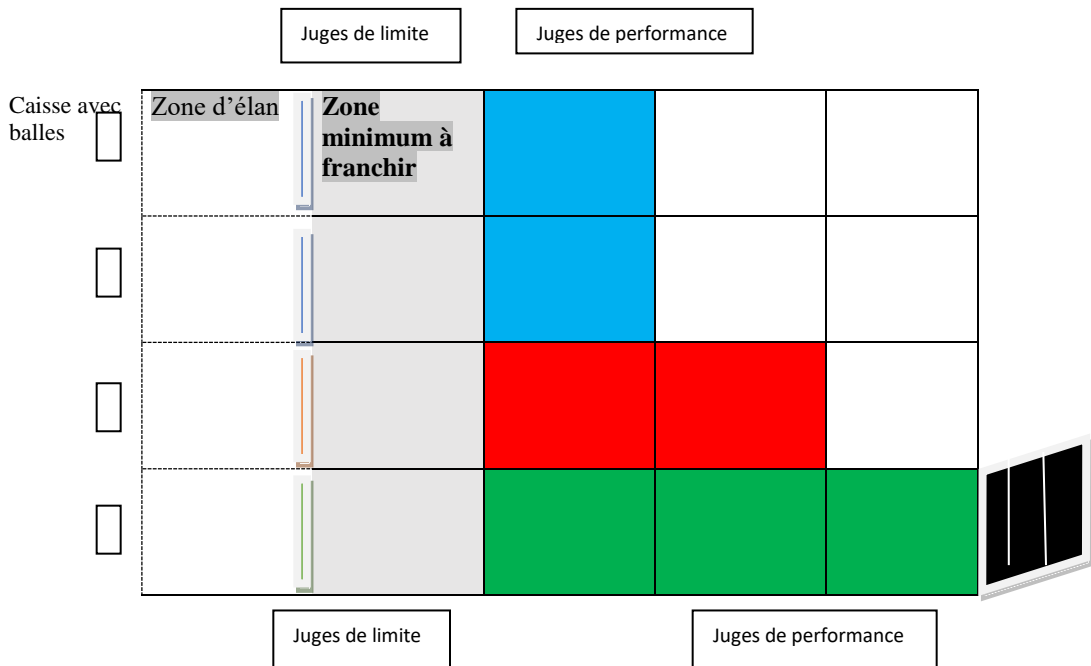


*Safa : « Pour bien lancer : je prends une balle. Je me mets sur la ligne de départ. A avant de partir, je regarde bien où est la limite à ne pas dépasser, et ensuite je cours pour lancer et là je regarde les marques rouges. Ça s'appelle : se concentrer ».*



### 3<sup>ème</sup> étape : Nous améliorons nos techniques et nos performances

#### Situation 2 : franchir des zones de plus en plus grandes



**Ce qui est nouveau avec ces zones à franchir bien différenciées :**

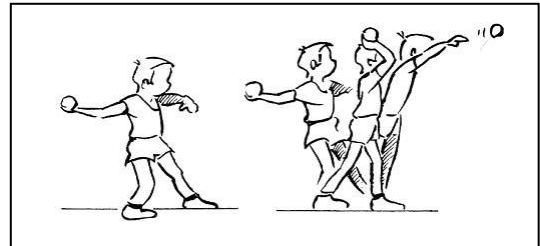
- l'élève doit choisir la zone où il va réussir. Cela permet de voir s'il s'évalue bien ou pas, s'il anticipe ou pas.
- il faut lancer dans l'axe, sinon, l'essai ne compte plus. Cela suppose de regarder sa trajectoire de balle.

- le critère de réussite est évident et permet facilement des comparaisons de performance et de techniques pour réussir la performance

A cette étape, l'enseignante va pouvoir centrer les élèves sur des aspects techniques qui jusqu'à présent étaient vécu sur le mode adaptatif.

Le rôle des juges évolue : ils aident à observer (tu es près de la limite/ tu es loin) et peuvent donner des conseils.

Trois aspects sont intéressants à discuter avec les élèves. Il n'y a pas d'ordre, ni d'exhaustivité, cela se fait en fonction des observations et des réflexions des élèves :



#### - **la façon de lancer :**

Les enfants peuvent comparer différents lancers. Amener les enfants à comprendre que pour lancer droit dans l'axe, le lancer « par-dessus » est le plus efficace (comparer lancer par dessous, sur le côté, par-dessus). « *Celui qui va le plus loin, c'est Youssef, il met le bras derrière et haut* » (lancer à « bras cassé »). Ce n'est pas toujours évident parce que certains enfants lancent très loin par-dessous « comme à la pétanque ». On peut tendre un élastique à 1,50 m de haut pour qu'ils lancent à « bras cassé », mais il ne faut pas être pressé d'avoir cette réponse, le plus important est que chaque enfant prenne conscience de la sienne.

#### - **l'élan et la limite :**

- comparer avec élan/sans élan : souvent on va plus loin sans élan. Alors, à quoi sert l'élan ? Comment je prends mon élan ?
- en marchant ? en courant ? en pas chassé ? Pourquoi ne faut-il pas courir trop vite ?
- je suis près de la limite / loin de la limite
- je cours et je m'arrête/ je cours et lance en courant (sans m'arrêter, je dépasse la limite)
- je regarde loin / je regarde la limite
- je prends de l'élan, je me « bloque » pour lancer, je regarde loin devant

- **les pieds au moment de lancer :** ce n'est pas la « position » des pieds qui compte, mais d'être bien en appuis sur ses pieds pour transmettre le plus d'énergie possible au projectile, tout en allant droit et en ne dépassant pas la limite.

Le plus efficace est d'avoir le pied gauche devant pour un droitier. Des élèves le font spontanément sans se poser de questions. Mais d'autres sont « à l'amble » (pied droit devant pour un droitier) et réussissent tout de même à lancer très loin. C'est une observation difficile. Si aucun élève ne fait de remarques à ce sujet, il n'est pas urgent de soulever cette question avec eux. Si un élève remarque que c'est efficace, on peut aider les autres à l'observer aussi en comparant différentes façons de lancer : les deux pieds serrés/ en sautant / un pied devant l'autre (à l'amble ou bras opposé).

### **Mesure de la performance et défis entre enfants**

La jubilation en athlétisme est de battre son record, individuellement ou en équipe. On peut additionner les records individuels mais aussi défier directement les autres( par deux, ou par trois).

- **Performance individuelle : « battre mon record »**

A partir de la situation 2 (environ 6<sup>e</sup> séance), l'élève peut avoir une fiche individuelle de résultat sur laquelle il note à chaque séance sa meilleure performance :

- sa meilleure performance en seulement 3 essais
- l'addition de ses trois essais ( ça suppose de n'en rater aucun et donc de choisir sa bonne zone)

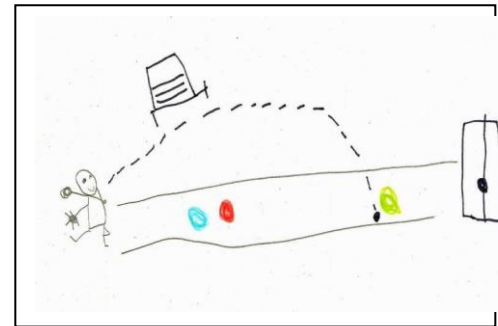
- **Performance collective : « battre le record du monde »**

- additionner toutes les distances de la classe : le record du monde du javelot (98m) peut être battu assez facilement !
- par groupe équilibrés : additionner les distances de tout le groupe

- **Des défis entre enfants de même zone de couleur : « en 2 essais, qui va plus loin dans la zone »**

### Le travail en classe (EPS et langage, EPS et maths)

Le bilan de la séance donne lieu à des échanges qui évoluent au cours du module (l'utilisation d'un vocabulaire commun permet de comprendre et de progresser plus vite) :



**1<sup>ère</sup> étape** : les échanges portent sur le dispositif, le sens et les règles du jeu. (dessin de Tim, 5<sup>e</sup> séance)

**2<sup>e</sup> étape** : centration sur ce que je réussis et je ne réussis pas encore. Constitution d'une fiche individuelle de performance. Il est intéressant de faire dessiner le dispositif aux élèves pour une meilleure compréhension des espaces (EPS et maths).

**3<sup>e</sup> étape** : échanges sur les façons de faire et les techniques. Echanges sur le résultat des records et des défis (EPS et maths) .

### Conclusion

Comparée à d'autres expériences que nous avons menées ou observées (avec plusieurs ateliers, parfois avec un mélange de lancer précis et lancer loin), cette situation permet une construction du sens plus aisée et des progrès plus importants, et surtout mieux stabilisés.

Au cours des 10 séances, le dispositif ne change pas (ou quasiment pas). L'élève évolue dans une situation stable et peut faire de nombreux essais dans une séance.

**La première étape est très importante**, souvent beaucoup plus longue qu'on ne le croit habituellement. Il ne faut pas hésiter à refaire plusieurs fois la même séance (qui n'est plus exactement la même puisque les élèves évoluent).

**La deuxième étape est indispensable**, très souvent absente de l'enseignement aujourd'hui. Aucune façon de faire n'est imposée, les élèves expérimente des « techniques » de lancer en fonction du problème rencontré. Contrairement à une idée répandue, construire des techniques ne signifie ni dressage, ni technicisme. On construit des techniques en EPS, comme on en construit en technologie ou en arts.

Aucun « exercice » au sens classique du terme n'est proposé (sous forme d'une autre situation). Si exercice il y a (comparer deux façons différentes de lancer par exemple), il est proposé dans la situation globale et à la suite d'une observation et d'un problème identifié par les élèves (au départ, un seul élève peut poser le problème, l'enjeu est alors de le faire partager à tous les élèves).

Le fait d'avoir une seule situation à gérer est plus facile pour l'enseignant.e qui peut se centrer – lorsque la situation est bien rôdée – sur l'observation des élèves et pas seulement sur la gestion des ateliers.

**En savoir  
plus sur  
l'athlétisme  
scolaire**

### **Repères des acquisitions en fin de cycle 1**

L'élève a compris qu'il doit faire une performance : « lancer de plus en plus loin pour battre son record ».

Qu'on peut se lancer des défis à soi-même et aux autres.

Il lance « de toutes ses forces » sans dépasser la limite, avec ou sans élan.

Il évalue sa performance grâce à des zones (ne confond pas le point d'impact de l'endroit où la balle va rouler).

Il peut reproduire sa performance plusieurs fois de suite dans la même zone

Il sait ce qu'il doit faire quand il est juge (juge de performance et juge de limite)

#### **Pour réussir cela, il doit apprendre à :**

- Repérer les différents espaces (zone d'élan, zone à franchir, départ/arrivée...).
- Comprendre l'organisation et les règles de sécurité
- S'organiser pour arriver le plus près possible de la limite
- Chercher la meilleure technique pour lancer loin, droit devant soi (où me mettre par rapport à la limite, est-ce que je prends de l'élan ou pas ? que font mes bras, mes jambes ? où je vise, etc...)
- Jouer le rôle de juge (regarder la limite, le point d'impact, les signes de réussite et d'échec)

*Cette expérience vous intéresse ? Vous voulez tenter la situation ? Vous l'avez déjà tenté ? Vous vous posez des questions ? Ecrivez-nous à [primaire@epsetsociete.fr](mailto:primaire@epsetsociete.fr)*