

# FICHE PÉDAGOGIQUE

— Multisports —



# PARCOURS ATHLÉTIQUE

Fédération sportive de

la **ligue** de  
l'**enseignement**

un avenir par l'éducation populaire

**Le parcours athlétique est une première approche de la pratique de l'athlétisme. Les Hommes ont de tout temps toujours eu la nécessité de courir, sauter et lancer, dès les premiers âges de la civilisation, les Hommes furent chasseurs/pêcheurs pour assurer leur survie et s'écarter des dangers.**

Durant leur temps de "loisir", ils concouraient entre eux et se mesuraient en vitesse, en endurance, en détente et en force. À travers les siècles, l'athlétisme est une pratique qui va s'organiser et se codifier. Les pratiques athlétiques sont des activités physiques, mixtes, complètes et ludiques qui préparent l'enfant

à mettre en œuvre des habiletés motrices fondamentales, à savoir courir, lancer, sauter autant que des compétences psycho-sociales à travers la notion d'équipe, le contact avec les autres pratiquant-e-s qui seront parfois partenaires, parfois adversaires.

## MATÉRIEL

Le parcours athlétique nécessite du matériel spécifique à l'entraînement moteur : plots, lattes, petites haies, témoins (bâtons de relais), poids, balles lestées, vortex, tapis de saut, d'entraînement...

**idemasport.**

*Kit vitesse et agilité  
Kit de lancer  
Matériel athlétisme*



## INTÉRÊTS ET BIENFAITS :

- Activité ludique et accessible, apprentissage par le jeu.
- Activité qui ne nécessite pas de lieu d'activité spécifique.
- Pratique mixte / collective.
- Participer au travail de coordination, d'équilibre et de rythme.

## RÈGLES DE BASE

Le parcours athlétique consiste à mettre les pratiquant·e·s en mouvement sur des parcours/ateliers :

- Généraux : Ils associent toutes formes de pratiques athlétiques (courir, sauter, lancer).
- Thématiques : Ils développent distinctement plusieurs manières de courir, sauter, lancer.

- Spécifiques : Ateliers propres à une discipline définie (longueur, course de vitesse, lancer de poids).

Les ateliers prennent la forme de jeux ou de mises en situations spécifiques d'apprentissage.

## TERRAIN DE JEU ET AMÉNAGEMENT DE L'ESPACE

### Extérieur :

Tous les terrains (stade, terrain stabilisé, parc).

### Intérieur :

Gymnase, salle de motricité.

## ASTUCES

Entrer dans l'activité par le jeu

- Donner à l'enfant la possibilité de choisir l'atelier pratiqué.
- Diversifier l'initiation aux disciplines athlétiques selon les équipements à disposition.

## RÔLE DE L'ANIMATEUR

L'animateur·rice doit assurer la sécurité de tous et toutes. Il·elle devra, lors des premières séances, insister sur les règles sécuritaires lors des lancers notamment.

Afin de privilégier la dimension de plaisir, il est important d'intégrer une évolution pédagogique dans la pratique en diversifiant les terrains de jeux et/ou le matériel utilisé. Pour les débutant·e·s, il est central de mettre l'accent sur l'apprentissage par le jeu, de mettre en valeur les différents buts à poursuivre et de jouer sur les variables des activités qui permettront d'adapter la complexité de la situation.

## SITUATIONS

### Course

Fiche pédagogique - Situation 1

[Jeu Bolt vs Owens](#)

Fiche pédagogique - Situation 2

[Relais à la chaîne](#)

Fiche pédagogique - Situation 3

[Le franchissement](#)

Fiche pédagogique - Situation 4

[Course de haies](#)

### Lancer

Fiche pédagogique - Situation 1

[La thèque](#)

Fiche pédagogique - Situation 2

[Loin et fort](#)

Fiche pédagogique - Situation 3

[La cible](#)

Fiche pédagogique - Situation 4

[Le parcours](#)

### Saut

Fiche pédagogique - Situation 1

[Course en rythme](#)

Fiche pédagogique - Situation 2

[Multibonds](#)

Fiche pédagogique - Situation 4

[Sauter loin](#)

Fiche pédagogique - Situation 5

[Sauter haut](#)