



Les deux fédérations s'associent pour vous proposer

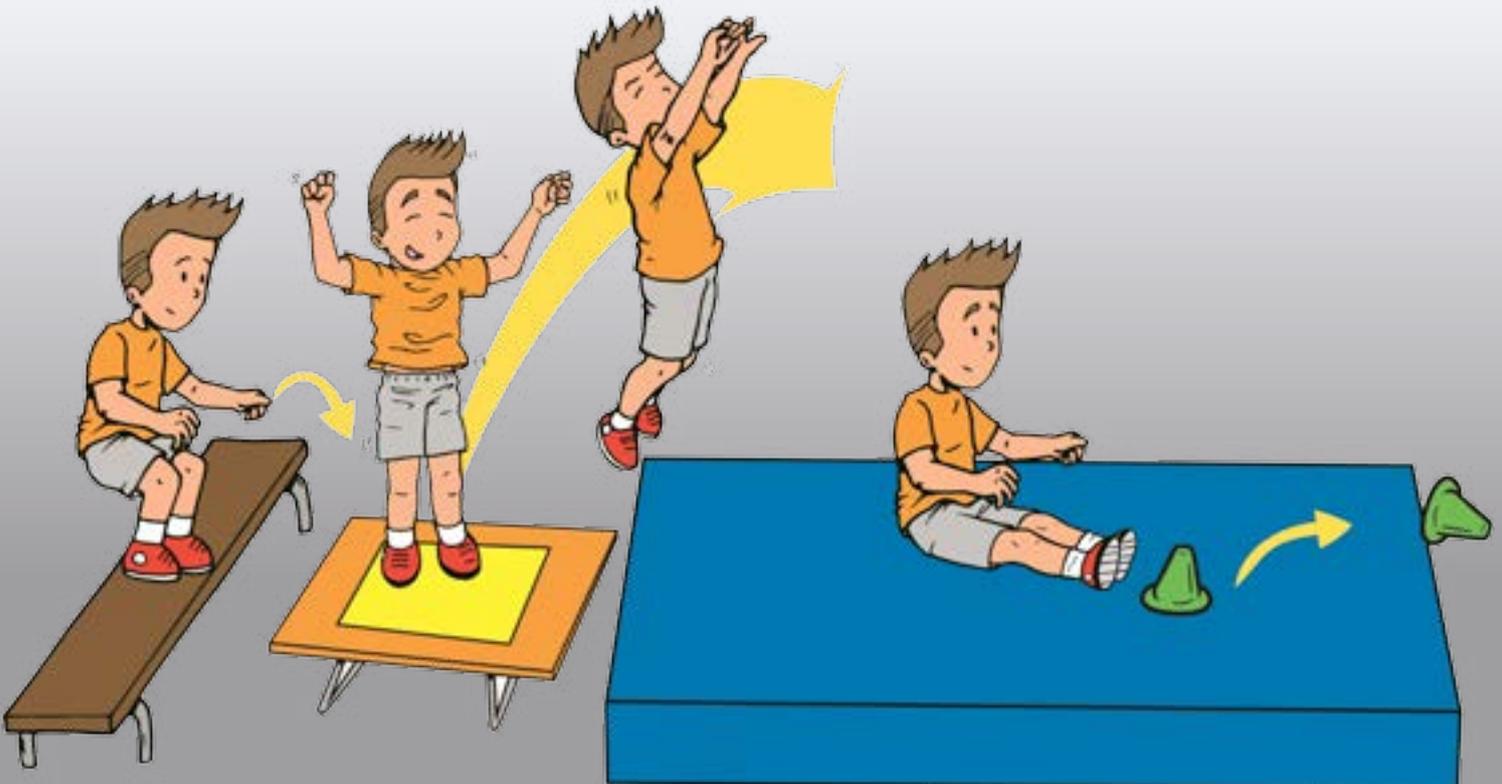
# Anim' Athlé

## "L'activité athlétique à l'école"

Des rencontres pour mesurer les progrès  
et des situations pour apprendre



**Ce pdf est dynamique**  
Vous pouvez naviguer  
en cliquant sur les boutons  
présentant cette forme.





## ANIM'ATHLÉ : UN PARTI PRIS PÉDAGOGIQUE

### DES SITUATIONS ENTONNOIRS

Anim'Athlé propose des situations contraignantes au niveau du dispositif matériel et/ou des consignes afin d'induire des réponses motrices orientées.

### DES SITUATIONS RICHES, VARIÉES ET ORIGINALES

Les défis contre soi-même et contre les autres que propose Anim'Athlé permettent à l'enfant de vivre une motricité différente de son activité physique usuelle. Ainsi, la classification retenue ne reprend pas le triptyque : courir, sauter, lancer mais envisage ces mêmes verbes d'action au travers d'une intentionnalité de plus en plus athlétique : projeter, se projeter, se déplacer.

PROJETER	GS / CP	CE1 / CE2	CM1 / CM2
	Passer de jeter à lancer puis projeter		
Prendre en compte les trajectoires des projectiles	Passer de lancer des objets à lancer des projectiles, autrement dit s'intéresser aux caractéristiques balistiques de ce qu'on lance		
Varié les lancers	D'une seule manière (à bras cassé) à plusieurs (à une main, à deux mains, à bras allongé, en poussée, en fronde)		
Former un couple lanceur / projectile	Passer de deux actions (s'élancer puis lancer) à une seule		
Apprendre la sécurité	Lancer de plus en plus précis et suivre du regard les projectiles		

SE PROJETER	GS / CP	CE1 / CE2	CM1 / CM2
	Passer de franchir ou se jeter à sauter puis se projeter		
Orienter son corps	Passer de sauts verticaux à des sauts orientés vers l'avant ou vers le haut		
Piloter son corps	Passer d'une impulsion par flexion / extension des jambes à une projection du corps		
S'élancer	Passer de deux actions (s'élancer puis sauter) à une seule		
Apprendre la sécurité	Passer d'atterrir à se réceptionner		

SE DÉPLACER	GS / CP	CE1 / CE2	CM1 / CM2
	Passer de poursuivre / échapper à courir puis se déplacer		
Orienter sa trajectoire de course	Passer de poursuivre / échapper à démarrer, courir et arriver		
Varié les courses	Passer d'une seule manière de courir (vite) à plusieurs (avec des haies, en équipes, longtemps)		
Apprendre la sécurité	Respecter les sens et les directions de circulation		

### DES SITUATIONS À ÉVALUATION DIRECTE ET IMMÉDIATE

Toutes les situations précisent le but à atteindre (« *Ce que je dois faire ?* ») et définissent des critères de réalisation et de validation qui renseignent respectivement l'enfant sur les processus mis en jeu pour réussir (« *Est-ce que j'ai fait comme on me le demandait ?* ») et sur le rapport à la règle (« *Est-ce que ma performance me rapporte des points ?* »). Ces indicateurs permettent à l'enfant d'accéder par lui-même et de façon immédiate à la connaissance du résultat de son action.

### DES SITUATIONS OÙ L'ON MESURE UNE PERFORMANCE

Pour chacune de ses actions, l'enfant est invité :

- ◆ à identifier le score qu'il a obtenu (rubrique « Performance ») ;
- ◆ à quantifier et à lire son propre score (rubrique « Mesure de la performance ») ;
- ◆ à comprendre comment son score est intégré au résultat collectif (rubrique « Résultat »).

### DES SITUATIONS À ADAPTER

Toutes les fiches comportent une case vide pour prévoir, si besoin, des adaptations afin que chaque enfant présent, quelle que soit sa singularité, puisse trouver un enjeu dans l'activité.



# ANIM'ATHLÉ

## SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

**Chef de projet : J.-P. Thirion (FFA)**

**Coordination fédérale : P. Leynier (FFA) et A. Prawerman (USEP)**

**Groupe de travail : M. Bellec (CPD), M. Lacroix (USEP),**

**D. Laigre (FFA), T. Lichtlé (FFA)**

**Rédaction : J.-C. Farault (CPD)**



PARTENIRE PRINCIPAL





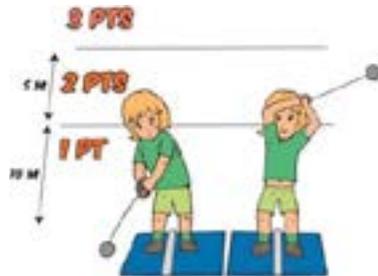
## CM

### Projeter

La force centrifuge pour  
lancer loin

Plus difficile

#### Hauts les bras !

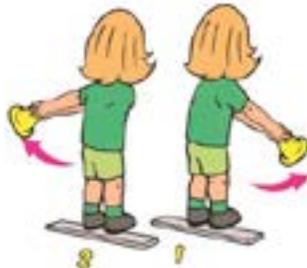


**Consigne** : je fais 3 moulinets accélérés et je lance.

**Critère de réalisation** : je finis en chandelier, bras hauts au-dessus de la tête.

Plus facile

#### Balance plot



**Consigne** : j'effectue un balancé bras tendus à droite puis à gauche (si je suis droitier), de dos à l'aire de lancer et je lance.

**Critère de réalisation** : je conserve mes 2 talons sur la latte.

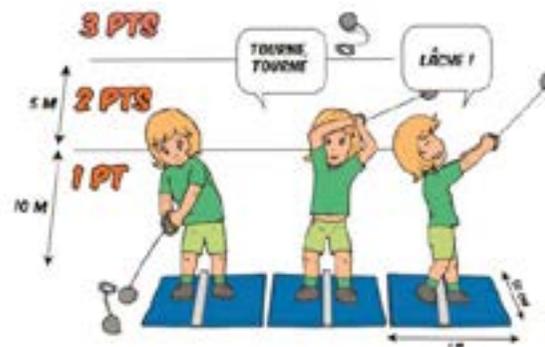
#### Tourne-tourne sur moi-même



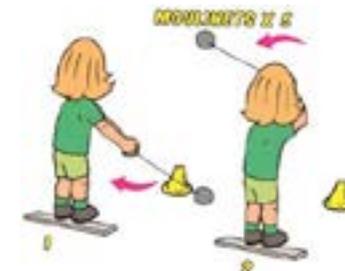
**Consigne** : je tourne sur moi-même avec des petits pas sans lancer.

**Critère de réalisation** : le ballon coincé entre mes avant bras ne tombe pas.

#### #19 TOURNE-TOURNE MARTEAU



#### Le point bas



**Consigne** : je réalise des séries de 4 à 5 moulinets sans lancer.

**Critère de réalisation** : j'oriente le point bas de mon marteau sur le plot à chaque tour.

#### Balance medicine ball



**Consigne** : j'effectue un balancé bras tendus à droite puis à gauche (si je suis droitier), de dos à l'aire de lancer et je lance.

**Critère de réalisation** : je conserve mes 2 talons sur la latte.



## CM

### Projeter

*Déclencher le lancer à partir des jambes*

Plus difficile

#### Pousse-pousse grenouille vers le haut



**Consigne** : grâce aux 2 rebonds tapis en position semi-fléchie, je réalise une extension vers l'avant et le haut pour lancer le projectile au-dessus de l'élastique disposé à hauteur de tête.

**Critère de réalisation** : je lance lorsque je suis en l'air et je me réceptionne debout pieds côte à côte dans la zone tracée.

Plus facile

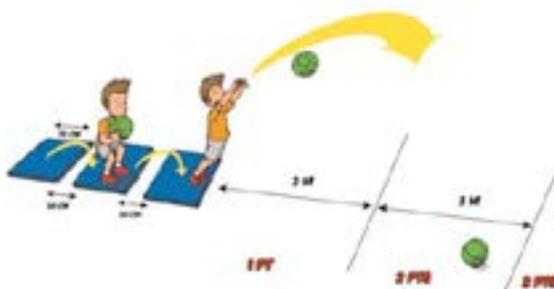
#### Pousse grenouille



**Consigne** : d'une position debout, je fléchis mes jambes pour réaliser une extension vers l'avant et le haut.

**Critère de réalisation** : je lance lorsque je suis en l'air et je me réceptionne debout pieds côte à côte dans la zone tracée.

#### #20 LE POUSSE-POUSSE GRENOUILLE



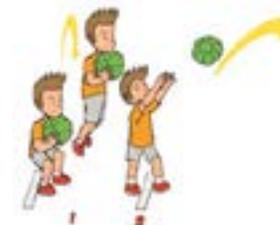
#### Pousse arrière - pousse avant



**Consigne** : je rebondis pieds joints en arrière de la latte puis en avant pour réaliser une flexion/extension vers l'avant et le haut.

**Critère de réalisation** : je lance lorsque je suis en l'air et je me réceptionne debout pieds côte à côte.

#### Rebond-pousse pieds décalés



**Consigne** : debout pieds joints, je rebondis à la verticale pour me réceptionner les 2 pieds de chaque côté de la latte. Je lance à la suite de la flexion/extension générée par le rebond.

**Critère de réalisation** : je conserve mes 2 pieds de chaque côté de la latte.

#### Reculé pied - pousse



**Consigne** : debout pieds joints, je lance à la suite de la flexion/extension générée par la pose de mon pied en arrière.

**Critère de réalisation** : je conserve mes 2 pieds de chaque côté de la latte.



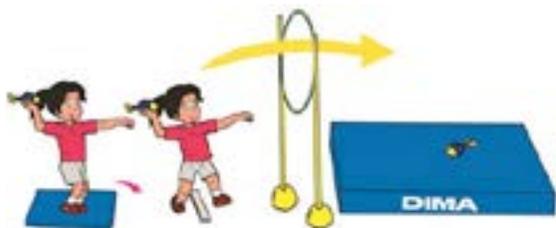
## CM

### Projeter

*Produire une trajectoire  
permettant un lancer précis*

Plus difficile

#### Du haut vers le bas



**Consigne** : je me réceptionne en posant les 2 pieds de chaque côté de la latte.

**Critère de réalisation** : je respecte le rythme d'une prise de contact avec la sol par la pose du pied arrière en premier et en lançant dès la pose du pied avant.

Plus facile

#### Précision



**Critère de réalisation** : mes 2 pieds restent de chaque côté de la latte à la fin du lancer.

#### A cheval



**Consigne** : talons sur la latte, je fais un sursaut pour me réceptionner les 2 pieds de chaque côté de la latte.

**Critère de réalisation** : je respecte le rythme d'une prise de contact avec la sol par la pose du pied arrière en premier et en lançant dès la pose du pied avant.

#### #21 L'ÎLE PERDUE



#### Arrière - avant



**Consigne** : je pose mon pied en arrière puis je lance en transférant le poids de mon corps vers l'avant.

**Critère de réalisation** : je lance dès la pose du pied avant.

#### En déséquilibre



**Consigne** : je cache mes pieds en fléchissant les genoux (bassin rétro versé).

**Critère de réalisation** : mes talons restent sur la latte à la fin du lancer.



## CM

### Projeter

Lancer en déplacement à bras cassé

Plus difficile

#### L'obstacle



**Consigne** : je prends un pas d'élan pour franchir le petit obstacle. Je lance dès que je me réceptionne sur le tapis.

**Critère de réalisation** : je respecte le rythme Tap (pose du pied arrière), Tap (pose du pied avant)-Vortex (lancer simultané du vortex).

Plus facile

#### Le héron



**Consigne** : de profil en équilibre sur mon pied droit (lanceur droitier).

**Critère de réalisation** : je respecte le rythme Tap (pose du pied)-Vortex (lancer simultané du vortex).

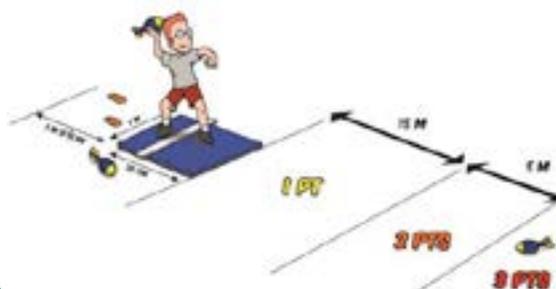
#### Cloche pied



**Consigne** : je me déplace à cloche pied (droit pour un droitier) et je déclenche mon lancer quand je suis à cheval sur la latte.

**Critère de réalisation** : je respecte le rythme Tap (dernière réception du cloche), Tap (pose du pied avant)-Vortex (lancer simultané du vortex).

#### #22 LE TAP TAP-VORTEX



#### Le bon rythme



**Consigne** : j'effectue un déplacement en pas croisés dans l'inter obstacles. Je lance lorsque je suis à cheval sur le dernier obstacle.

**Critère de réalisation** : je respecte le rythme Tap (dernier pose d'appui du pas croisé), Tap (pose du pied avant)-Vortex (lancer simultané du vortex).

#### Pas chassés



**Consigne** : je me déplace en pas chassés et je déclenche mon lancer quand je suis à cheval sur la latte.

**Critère de réalisation** : je respecte le rythme Tap (réception du dernier pas chassé), Tap (pose du pied avant)-Vortex (lancer simultané du vortex).



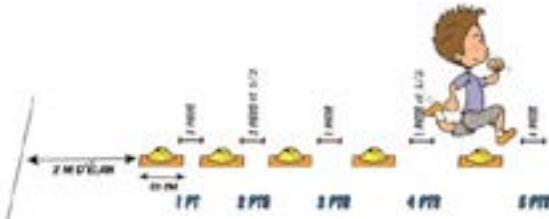
## CM

### Se projeter

*Courir et impulser*

Plus difficile

#### Les pas de super géant

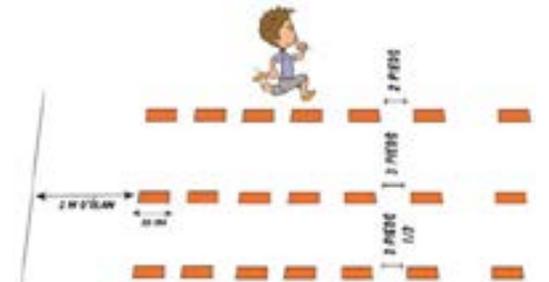


**Consigne :** je pose un seul appui entre les obstacles.

**Critère de réalisation :** je n'empiète pas sur les obstacles.

Plus facile

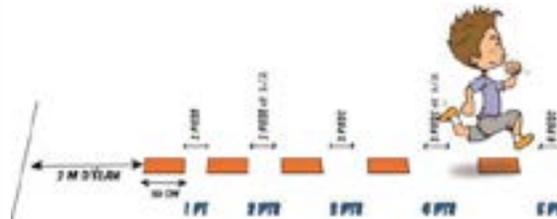
#### Les différents parcours



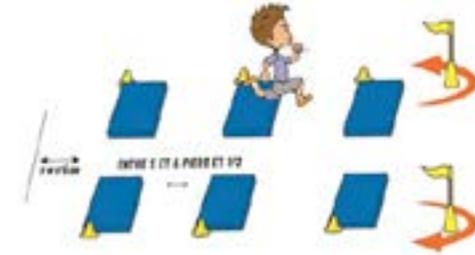
**Consigne :** je teste les différents parcours.

**Critère de réalisation :** je n'empiète pas sur les obstacles.

#### #23 LES PAS DE GÉANT



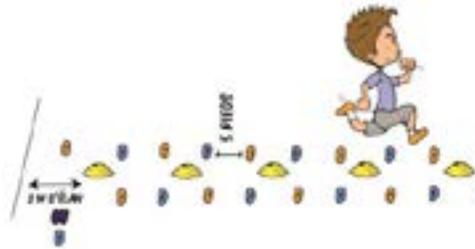
#### Du bon côté



**Consigne :** les intervalles étant aléatoires, j'impulse avec le pied qui est du côté du plot.

**Critère de réalisation :** j'impulse avec le bon pied.

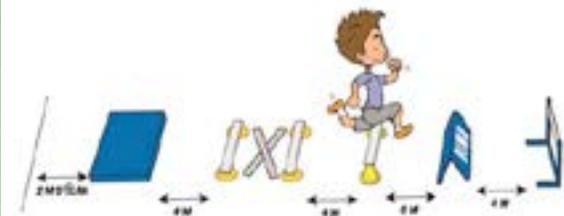
#### « Hop 2 »



**Consigne :** je fais 2 appuis pour réaliser des foulées de géants au-dessus des coupelles.

**Critère de réalisation :** je répète l'enchaînement 2 appuis suivi d'une impulsion.

#### De plus en plus hauts



**Consigne :** je franchis les obstacles de plus en plus hauts.

**Critère de réalisation :** je n'empiète pas ou je ne renverse pas les obstacles.



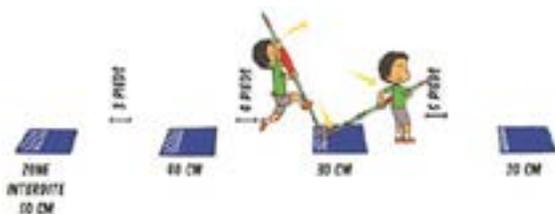
## CM

### Se projeter

*Se suspendre pour sauter loin*

Plus difficile

#### Le planté du bâton



**Consigne** : je place ma perche dans la zone et je franchis les tapis en restant au niveau de mon emplacement de réception.

**Critère de réalisation** : je me réceptionne debout.

Plus facile

#### L'essuie glace



**Consigne** : je saute le tapis dans les 2 sens.

**Critère de réalisation** : je me réceptionne debout.

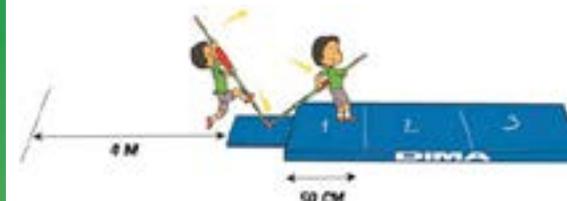
#### #25 LE PASSAGE DU GUÉ



Perche verticale, je place ma main le plus haut possible sans décoller les talons.

Lors du saut, ma main la plus haute ne bouge pas ! Si j'ai progressé je peux monter ma main (équivalent de 1 à 2 mains)

#### Perche longueur



**Consigne** : je prends un élan pour sauter le plus loin possible.

**Critère de réalisation** : je me réceptionne debout.

#### Le gué régulier



**Consigne** : je franchis les tapis à intervalles identiques en restant au niveau de mon emplacement de réception.

**Critère de réalisation** : je me réceptionne debout.

#### A cheval



**Consigne** : pieds décalés (si main droite haute, pied gauche devant la latte), je franchis le tapis. Avant le saut suivant j'inverse la pose de mes pieds.

**Critère de réalisation** : je me réceptionne les pieds de chaque côté de la latte.



### CM

## Se projeter

### Dérouler le pied

Plus difficile

### La course du super géant

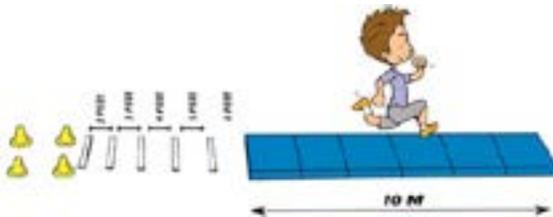


**Consigne :** je pars pieds joints et je fais les plus grands pas possible.

**Critère de réalisation :** je fais le moins de pas de géant possible sur les 10 mètres.

Plus facile

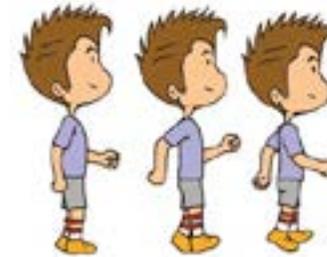
### Le « déroulé » du pied



**Consigne :** départ pieds joints, je suis guidé sur les premiers appuis par les lattes et je poursuis sur le tapis en faisant les plus grands pas possible.

**Critère de réalisation :** je fais le moins de pas de géant possible sur les 10 mètres.

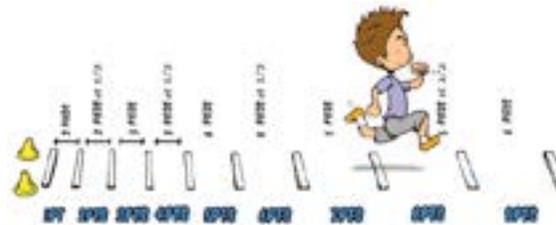
### Les petits pas



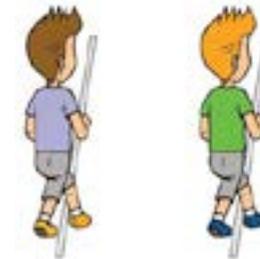
**Consigne :** je me déplace avec les chevilles liées par une bande élastique.

**Critère de réalisation :** je marche le plus vite possible.

### #26 LA COURSE DU GÉANT



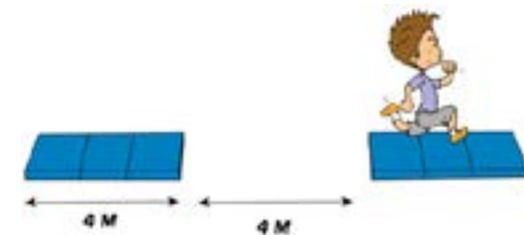
### La course des crabes



**Consigne :** je cours en posant mon pied droit à gauche de la ligne et mon pied gauche à droite de la ligne.

**Critère de réalisation :** je cours le plus vite possible.

### Le géant qui court



**Consigne :** j'alterne des pas de géant sur les tapis et de la course sur le sol.

**Critère de réalisation :** je cours au sol et je rebondis sur les tapis.



## CM

### Se déplacer

*Courir en inclinant son corps*

Plus difficile

#### Attention si je t'attrape !

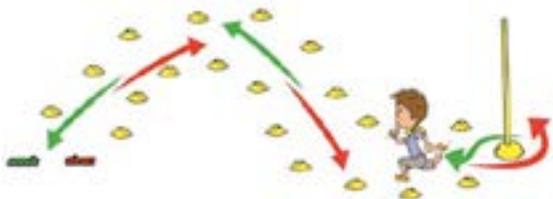


**Consigne** : le poursuivi a un foulard dans le dos. Le défi se fait sur 1 tour (changer de rôle à chaque nouveau défi).

**Critère de réalisation** : je vais le plus vite possible pour attraper le foulard ou au contraire pour m'échapper.

Plus facile

#### Le « S »



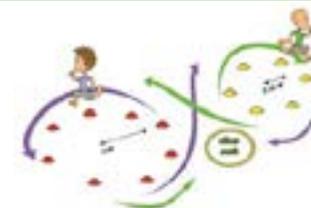
**Consigne** : je fais le parcours en aller puis en retour.

**Critère de réalisation** : je vais le plus vite possible.

#### #27 LE GRAND « 8 »



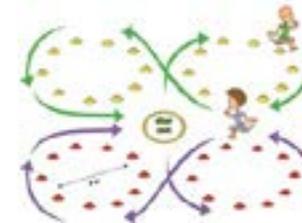
#### Le duel



**Consigne** : départ un pied dans le cercle tracé au sol, je commence par la petite boucle et mon adversaire par la grande. Je gagne si je pose en 1<sup>er</sup> mon pied dans la zone après avoir fait un 8 complet.

**Critère de réalisation** : je vais le plus vite possible pour arriver le 1<sup>er</sup>.

#### Le double « 8 »



**Consigne** : 2 parcours parallèles. Je défie mon adversaire sur un « 8 » complet. Je gagne si je pose en 1<sup>er</sup> mon pied dans la zone centrale tracée.

**Critère de réalisation** : je vais le plus vite possible pour arriver le 1<sup>er</sup>.

#### Le chronomètre



**Consigne** : durant le temps que mes camarades se passent le témoin sur 2 tours, je cours autour du cercle.

**Critère de réalisation** : je vais le plus vite possible pour faire le plus grand nombre de tours.



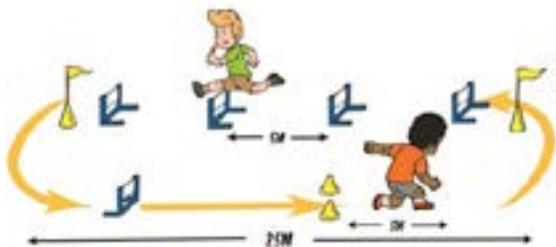
## CM

### Se déplacer

*Courir vite avec et sans obstacles*

Plus difficile

#### La transmission accélérée

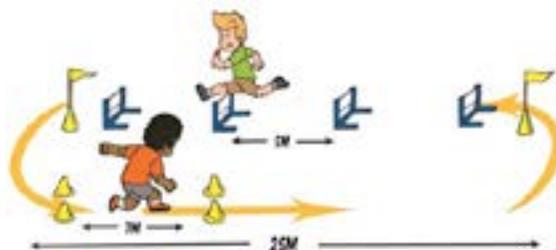


**Consigne** : je réalise le parcours le plus vite possible.

**Critère de réalisation** : le témoin est toujours en mouvement.

Plus facile

#### La transmission ralentie



**Consigne** : je réalise le parcours le plus vite possible.

**Critère de réalisation** : le témoin est toujours en mouvement.

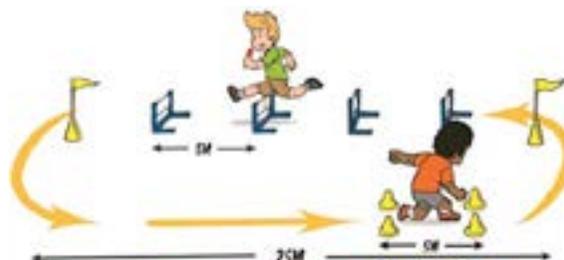
#### La course de vitesse



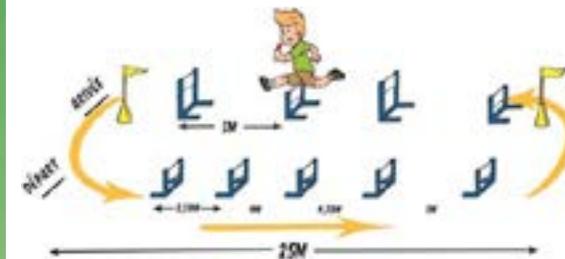
**Consigne** : variation des positions de départ (accroupi, à genoux, assis au sol...) et des signaux de départ (sonores, visuels).

**Critère de réalisation** : je conserve ma trajectoire de course pour arriver le premier.

#### #28 LA COURSE DE HAIES



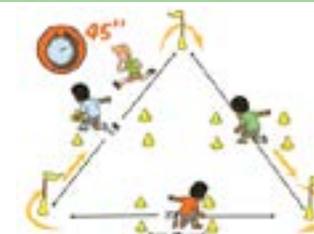
#### Les haies différentes



**Consigne** : je franchis tous les obstacles sur un tour.

**Critère de réalisation** : je réalise le parcours en courant le plus vite possible.

#### Le relais triangle



**Consigne** : je cours le plus vite possible pour transmettre le témoin (les bases de transmission sont plus ou moins éloignées de jalons pour moduler la vitesse).

**Critère de réalisation** : nous réalisons le plus grand nombre de transmissions possible en 45''.



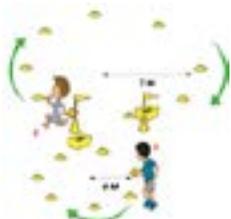
## CM

### Se déplacer

*Courir vite dans la durée*

Plus difficile

#### En cercle



**Consigne** : j'adapte ma vitesse de déplacement sur la petite boucle afin de transmettre le témoin à mon partenaire au nœud du 8 puis je fais la grande boucle et ainsi de suite. A chaque croisement je transfère un bouchon.

**Critère de réalisation** : je cours tout le temps.

Plus facile

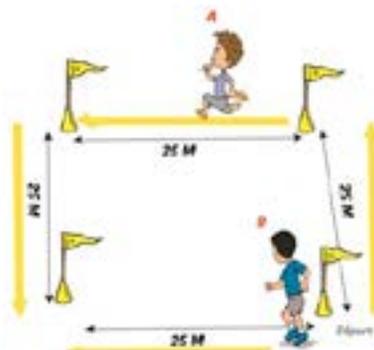
#### Face à face



**Consigne** : j'adapte ma vitesse de déplacement afin de transmettre le témoin à mon partenaire au jalon central. Dans le même temps, je transfère à chaque aller / retour réalisé un bouchon du jalon vers la boîte centrale.

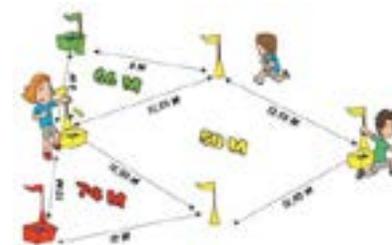
**Critère de réalisation** : je cours tout le temps.

### #29 LE LIÈVRE ET LA TORTUE



Temps de course de 6 à 10'. Tout tour commencé avant la fin du signal est comptabilisé

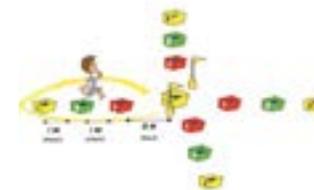
### Parcours à la carte



**Consigne** : si j'emprunte la boucle verte (16 m) je prends 2 bouchons et 3 bouchons pour la boucle rouge (24 m).

**Critère de réalisation** : j'essaie d'avoir le plus de bouchons rouges ou verts possible.

### L'étoile



**Consigne** : je choisis la distance (couleur) qui me permet d'être au centre (jalons jaunes) toutes les 15" (coup de sifflet). 1 bouchon rouge = 1 pt, 1 bouchon vert = 2 pts, 1 bouchon jaune = 3 pts.

**Critère de réalisation** : j'essaie d'avoir le plus de points possible.

### Le lièvre et la tortue à l'écoute



**Consigne** : dès que l'adulte montre une pancarte ou annonce (cœur, souffle ou douleurs), je m'arrête pour écouter ou me concentrer sur le thème demandé. Au coup de sifflet je repars.

**Critère de réalisation** : je suis toujours en déplacement sauf quand je dois écouter mon corps.



# ANIM'ATHLÉ

## DES JEUX AUX ENJEUX D'APPRENTISSAGE

FICHE	NIVEAU	THÈME	TITRE	OBJECTIF
# 1	GS-CP	Projeter	L île aux objets	S'orienter de profil pour lancer loin.
# 2		Projeter	Le cercle du soleil	Produire une trajectoire tendue pour un lancer précis.
# 3		Projeter	Le pharaon	S'orienter de profil pour lancer loin.
# 4		Se projeter	Les bottes de 7 lieues	Déclencher le lancer après avoir étiré son corps.
# 5		Se projeter	La marelle	Produire une trajectoire en cloche pour un lancer précis.
# 6		Se projeter	Le vol de Peter Pan	Déclencher le lancer à partir des jambes pour lancer loin.
# 7		Se déplacer	Le serpent	Déclencher le lancer à partir des jambes pour lancer loin.
# 8		Se déplacer	La course de Peter Pan	Se servir de la force centrifuge pour lancer loin.
# 9	CE	Projeter	L'élastique	Déclencher le lancer à partir des jambes pour lancer loin.
# 10		Projeter	Par-dessus les nuages	Produire une trajectoire permettant un lancer précis.
# 11		Projeter	Haut les mains	Lancer pieds décalés.
# 12		Projeter	Le pousse-pousse debout	Franchir des obstacles en courant.
# 13		Se projeter	Comme une crêpe	Rebondir et rythmer son déplacement.
# 14		Se projeter	La course du crabe	S'équilibrer durant le vol.
# 15		Se projeter	La croix	Projeter son corps le plus loin possible.
# 16		Se projeter	La perche	Franchir latéralement en courant vite.
# 17		Se déplacer	Les lièvres pressés	Rebondir en rythmant son déplacement.
# 18		Se déplacer	Le guépard bondissant	Se suspendre pour aller loin.
# 19	CM	Projeter	Tourne-tourne marteau	Courir et impulser.
# 20		Projeter	Le pousse-pousse grenouille	Se réceptionner le plus loin possible.
# 21		Projeter	L'île perdue	Se suspendre pour sauter de plus en plus loin.
# 22		Projeter	Le tap tap-Vortex	Courir et marcher vite « dans la durée ».
# 23		Se projeter	Les pas de géant	Courir vite.
# 24		Se projeter	Le chasse-plot	Courir le plus vite possible « dans la durée ».
# 25		Se projeter	Le passage du gué	Courir vite avec et sans obstacles.
# 26		Se déplacer	La course du géant	Dérouler le pied pour aller de plus en plus loin.
# 27		Se déplacer	Le grand «8»	Courir en inclinant son corps.
# 28		Se déplacer	La course de haies	Courir vite avec et sans obstacles.
# 29		Se déplacer	Le lièvre et la tortue	Courir le plus vite possible « dans la durée ».



GM

Projeter

#19

## ÉDUCATEUR

**OBJECTIF :** se servir de la force centrifuge pour lancer loin.

# TOURNE-TOURNE MARTEAU

## SITUATION

### MATÉRIEL :

3 marteaux d'initiation (1,5 kg), une latte, des tracés matérialisant les zones de chute des projectiles, un tapis de dimensions 1 m x 50 cm, fiche de performance de la rencontre.

### DESCRIPTIF :

l'enfant se place sur le support de lancer, dos à la zone de chute des projectiles, les pieds légèrement écartés de part et d'autre de la latte. L'enfant droitier pose le marteau sur sa droite, et saisit la poignée avec la main gauche (contact avec la deuxième phalange). La main droite vient se refermer sur la main gauche. L'enfant effectue 2 moulinets (bras allongés devant et pliés quand le marteau est au-dessus de la tête) avant de lâcher le marteau (le marteau tourne à gauche pour un lanceur droitier et le lâcher s'effectue en ouvrant les deux mains simultanément). Le rythme peut être donné par « Tourne, tourne, lâche ». Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

## ENFANT

### BUT :

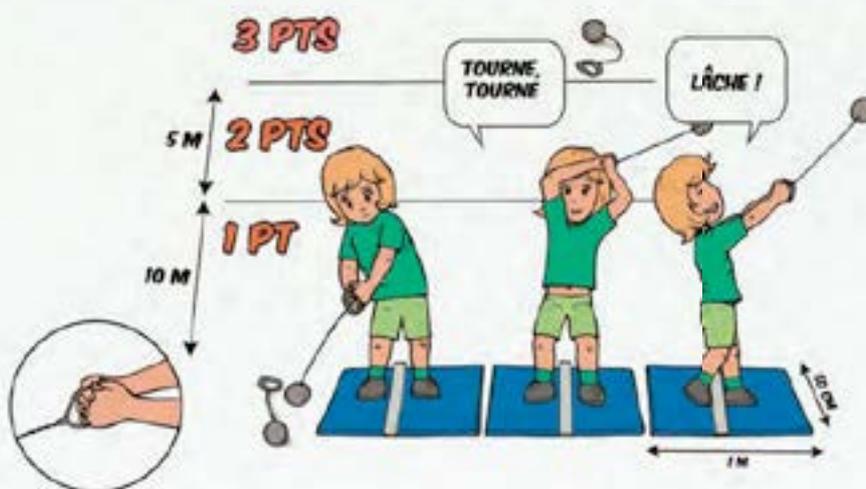
je lance le plus loin possible.

### CRITÈRES DE RÉALISATION :

- je lâche le marteau avec mes 2 mains ;
- je conserve la pose de mes pieds de chaque côté de la latte.

### APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

- je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte ;
- durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.



## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

**PERFORMANCE :** la zone-cible que j'atteins.

**MESURE DE LA PERFORMANCE :** les points obtenus.

**RÉSULTAT :** chaque enfant retient son meilleur score ;

à la fin de toutes les séries, ceux-ci sont additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

### ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

Éléments obligés : lancer de marteaux ;  
position et consignes de lancer.



GM

# Projeter

# #20

## ÉDUCATEUR

**OBJECTIF :** déclencher le lancer à partir des jambes pour lancer loin.

# LE POUSSE-POUSSE GRENOUILLE

## SITUATION

**MATÉRIEL :**

3 medecine-balls (1 kg), 3 tapis de dimensions 1 m x 50 cm, des tracés au sol matérialisant les zones de chute des projectiles, fiche de performance de la rencontre.

**DESCRIPTIF :**

l'enfant se place en position semi-fléchie, le medecine-ball est tenu à 2 mains au niveau de la poitrine (les pouces touchent la poitrine). Il enchaîne successivement 2 bonds en position semi-fléchie et lance. Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

## ENFANT

**BUT :**

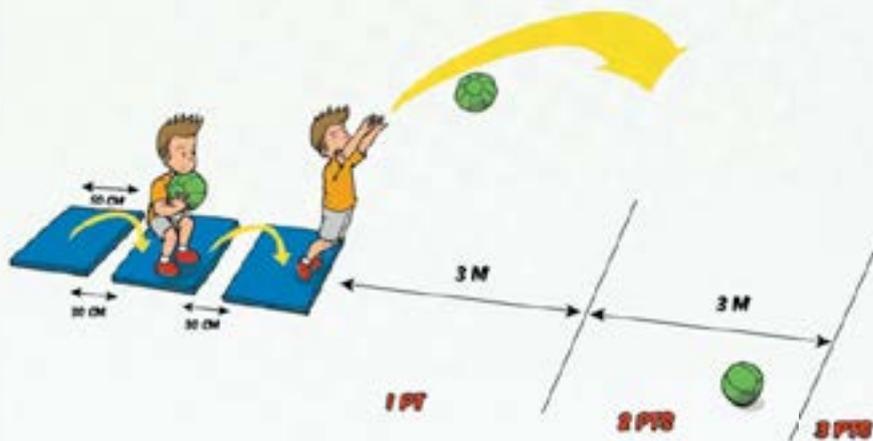
je lance le plus loin possible.

**CRITÈRES DE RÉALISATION :**

- je rebondis sur les tapis en restant en position semi-fléchie ;
- au dernier rebond, je lance le medecine-ball (initier le lancer à partir de l'extension des jambes).

**APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :**

- je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte ;
- durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.



## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

**PERFORMANCE :** la zone-cible que j'atteins.

**MESURE DE LA PERFORMANCE :** les points obtenus.

**RÉSULTAT :** chaque enfant retient son meilleur score ;

à la fin de toutes les séries, ceux-ci sont additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

### ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

**Éléments obligés :** lancer de medecine-balls ; distances entre ceux-ci ; position et consignes de lancer.



CM

# Projeter

## #21

### ÉDUCATEUR

**OBJECTIF :** produire une trajectoire permettant un lancer précis.

### SITUATION

**MATÉRIEL :**

3 vortex, 3 lattes, tracer un couloir de 40 cm, une zone-cible matérialisée par espace de 2 x 3 m, 2 poteaux, 1 élastique avec des manchons blancs, fiche de performance de la rencontre.

**DESCRIPTIF :**

l'enfant choisit sa zone de lancer. Il se place de profil, pieds décalés de part et d'autre de la latte, pied gauche devant pour un droitier. Il effectue un lancer « à bras cassé » pour atteindre la zone-cible. Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

## L'ÎLE PERDUE

### ENFANT

**BUT :**

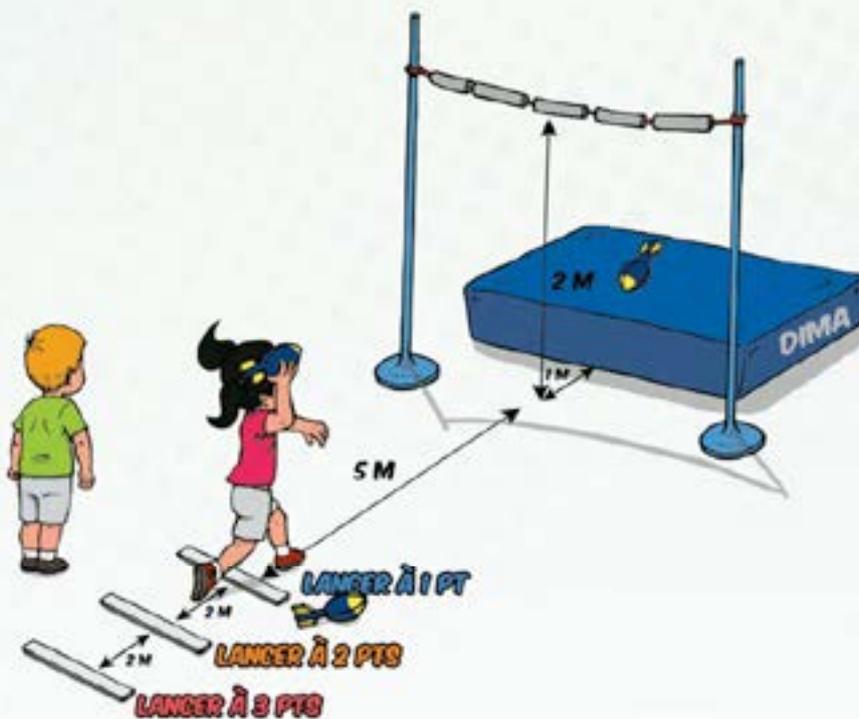
je lance avec précision.

**CRITÈRE DE RÉALISATION :**

après le lâcher du vortex, mes 2 pieds restent de chaque côté de la latte tant que le projectile n'a pas atterri.

**APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :**

- je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte ;
- durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.



### CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

**PERFORMANCE :** la zone d'où je lance.

**MESURE DE LA PERFORMANCE :** les points obtenus.

**RÉSULTAT :** chaque enfant retient son meilleur score ;

à la fin de toutes les séries, ceux-ci sont additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

#### ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

**Éléments obligés :** lancer de vortex ; dimensions et positions des différents éléments de la situation ; position et consignes de lancer.



GM

Projeter

#22

## ÉDUCATEUR

**OBJECTIF :** lancer pieds décalés.

# LE TAP TAP-VORTEX

## SITUATION

### MATÉRIEL :

3 vortex, des tracés matérialisant les zones de chute des projectiles,  
1 latte, un tapis de type de dimensions 1 m x 50 cm, fiche de performance de la rencontre.

### DESCRIPTIF :

l'enfant prend un élan réduit et se positionne sur le tapis pieds décalés de part et d'autre de la latte (pour un enfant droitier le pied gauche est devant la latte et le pied droit derrière).

En continuité avec cette action, l'enfant lance le vortex « à bras cassé » le plus loin possible (le rythme peut être donné en énonçant "tap, tap-vortex" pour lancer au 2<sup>e</sup> "tap").

Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

## ENFANT

### BUT :

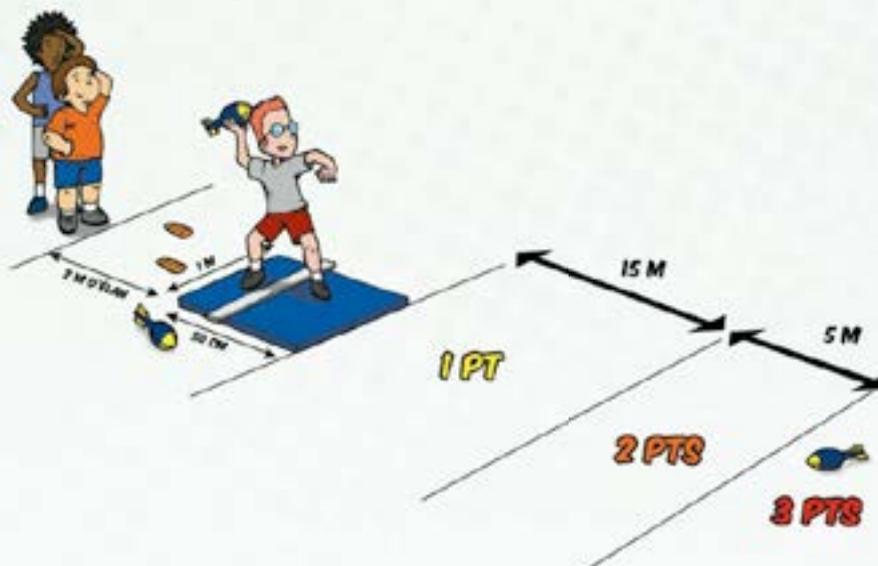
je lance le plus loin possible.

### CRITÈRES DE RÉALISATION :

- dès la réception sur le tapis, je déclenche mon lancer (recherche d'une avance du bas du corps sur le haut du corps)
- après le lâcher du vortex, mes 2 pieds restent sur le tapis.

### APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

- je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte ;
- durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.



## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

**PERFORMANCE :** la zone-cible que j'atteins.

**MESURE DE LA PERFORMANCE :** les points obtenus.

**RÉSULTAT :** chaque enfant retient son meilleur score ;

à la fin de toutes les séries, ceux-ci sont additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

### ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

**Éléments obligés :** lancer de vortex ou de balles avec des propulseurs ; longueur et aménagements de la zone d'élan ; 3 lancers consécutifs.



CM

# Se projeter

## #23

### ÉDUCATEUR

OBJECTIF : courir et impulser.

## LES PAS DE GÉANT

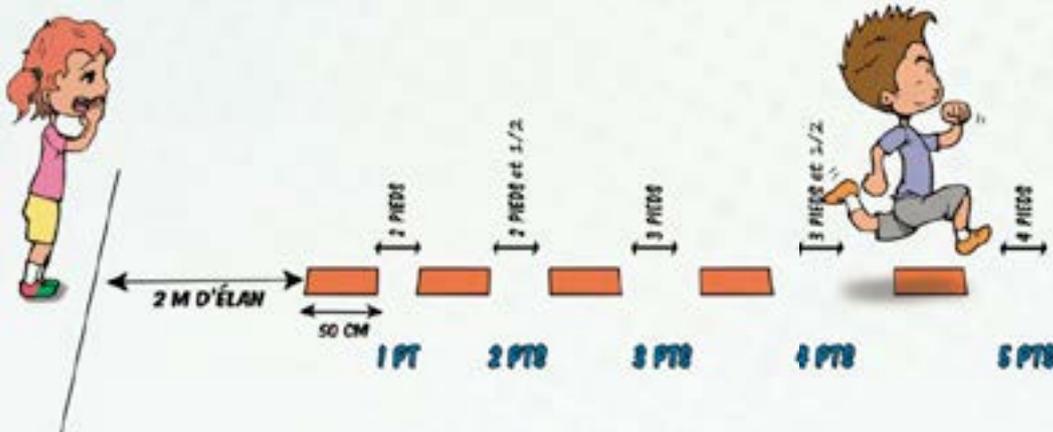
### SITUATION

**MATÉRIEL :**

zones obstacles matérialisées par des bandes souples de 50 cm ou des tracés à la craie, fiche de performance de la rencontre.

**DESCRIPTIF :**

L'enfant prend un élan (2 m) puis franchit les obstacles en ne posant qu'un seul appui dans les espaces inter-obstacles. Dès que l'enfant pose deux appuis dans une zone ou empiète sur un obstacle, l'exercice est terminé.



### ENFANT

**BUT :**

je franchis l'obstacle le plus éloigné possible.

**CRITÈRES DE RÉALISATION ET DE VALIDATION :**

- je n'empiète pas sur les obstacles ;
- je ne pose qu'un seul pied dans les zones inter-obstacles.

### CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

**PERFORMANCE :** la zone inter-obstacles que j'atteins.

**MESURE DE LA PERFORMANCE :** 1<sup>re</sup> zone inter-obstacles = 1 point, 2<sup>e</sup> zone inter-obstacles = 2 points...

**RÉSULTAT :** chaque enfant retient son meilleur score ;

à la fin de toutes les séries, ceux-ci sont additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

**ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS**

**Éléments obligés :**

progression de l'espacement entre les obstacles.



CM

Se projeter

#25

## ÉDUCATEUR

**OBJECTIF :** se suspendre pour sauter de plus en plus loin.

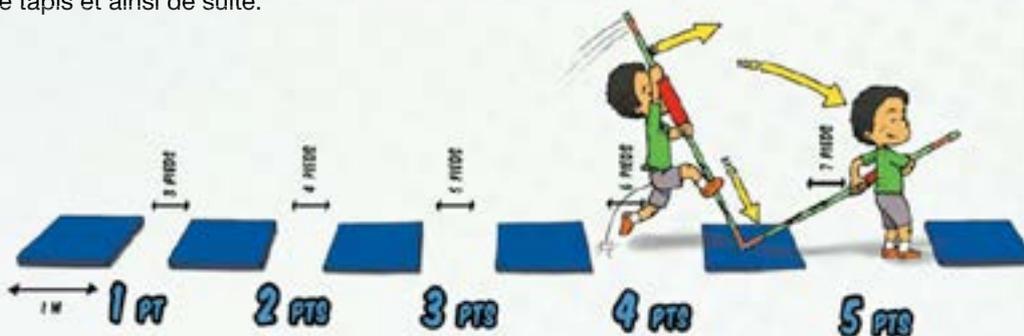
## SITUATION

## MATÉRIEL :

une perche (bois, fibre ...), un manchon mobile en mousse de 30 cm sur la perche (pour fixer l'écartement des mains), 6 tapis ou plus de dimensions 1 m x 50 cm, fiche de performance de la rencontre.

## DESCRIPTIF :

l'enfant saisit la perche en mettant la main droite (ou la main gauche si préférée) le plus haut possible. Il ramène le manchon avec la main gauche sous la main droite. Puis place sa main gauche sous le manchon. L'enfant se place devant le premier tapis. Pour un droitier, le pied gauche est devant. Il pose l'embout de la perche sur le premier tapis et à la suite, d'une impulsion, se suspend pour se réceptionner debout dans l'intervalle suivant. De l'endroit de la réception, il pose l'embout sur le deuxième tapis et ainsi de suite.



## ENFANT

## BUT :

je franchis le tapis le plus éloigné possible.

## CRITÈRES DE RÉALISATION ET DE VALIDATION :

- je me réceptionne debout ;
- ma main la plus haute ne glisse pas et mon bras reste tendu (le manchon n'a pas bougé).

## APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

- je ne lâche pas ma perche ;
- je garde toujours les 2 mains dessus ;
- je me réceptionne debout.

## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

**PERFORMANCE :** la zone inter-obstacles que j'atteins.

**MESURE DE LA PERFORMANCE :** les points obtenus.

**RÉSULTAT :** chaque enfant retient son meilleur score ;

à la fin de toutes les séries, ceux-ci sont additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

## ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

**Éléments obligés :** le matériel (manchon, perche, tapis) ; les consignes liées à la sécurité et à la réalisation (ne pas lâcher la perche, atterrir debout).



CM

# Se projeter

## #26

### ÉDUCATEUR

**OBJECTIF :** dérouler le pied pour aller de plus en plus loin.

## LA COURSE DU GÉANT

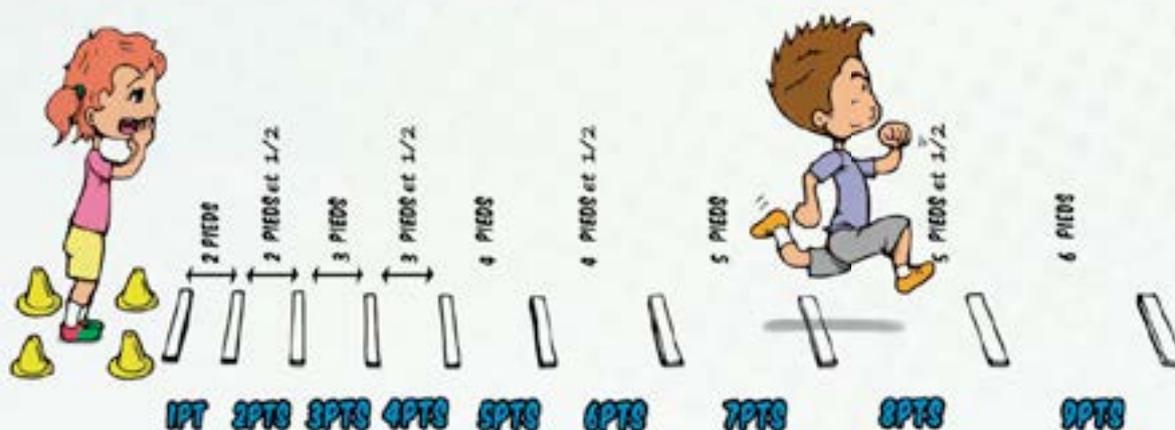
### SITUATION

**MATÉRIEL :**

8 bandes souples ou plus ou des tracés à la craie, fiche de performance de la rencontre.

**DESCRIPTIF :**

l'enfant se place en position pieds joints derrière la ligne de départ. Il essaie d'aller le plus loin possible en ne posant qu'un seul appui dans chaque espace déterminé par deux lattes consécutives. Dès que l'enfant pose deux appuis dans une zone, l'exercice est terminé.



### ENFANT

**BUT :**

j'essaie d'aller le plus loin possible.

**CRITÈRE DE RÉALISATION :**

je dois poser un seul pied dans chaque zone déterminée par 2 lattes consécutives.

### CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

**PERFORMANCE :** la zone inter-lattes que j'atteins.

**MESURE DE LA PERFORMANCE :** 1<sup>re</sup> zone interlattes = 1 point, 2<sup>e</sup> zone interlattes = 2 points...

**RÉSULTAT :** chaque enfant retient son meilleur score ;

à la fin de toutes les séries, ceux-ci sont additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

#### ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

#### Éléments obligés :

progression de l'espacement entre les lattes.



# CM

# Se déplacer

# #27

## ÉDUCATEUR

**OBJECTIF :** courir en inclinant son corps.

### SITUATION

**MATÉRIEL :**  
des plots, un témoin, des coupelles.

**DESCRIPTIF :**

le premier enfant prend le témoin. Il fait le tour du grand cercle par la gauche (sens des aiguilles d'une montre) puis poursuit sa course pour virer au niveau des plots. A la suite de ce virage, il revient vers le cercle par la droite, en fait le tour (sens contraire des aiguilles d'une montre) pour transmettre son témoin au coureur suivant. Le deuxième enfant effectue son parcours à son tour et l'activité continue jusqu'au signal de fin.

**Durée du relais :** 30'' par enfant (Ex. pour 6 enfants : 6 x 30'' = 3 minutes). À la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.

## LE GRAND "8"

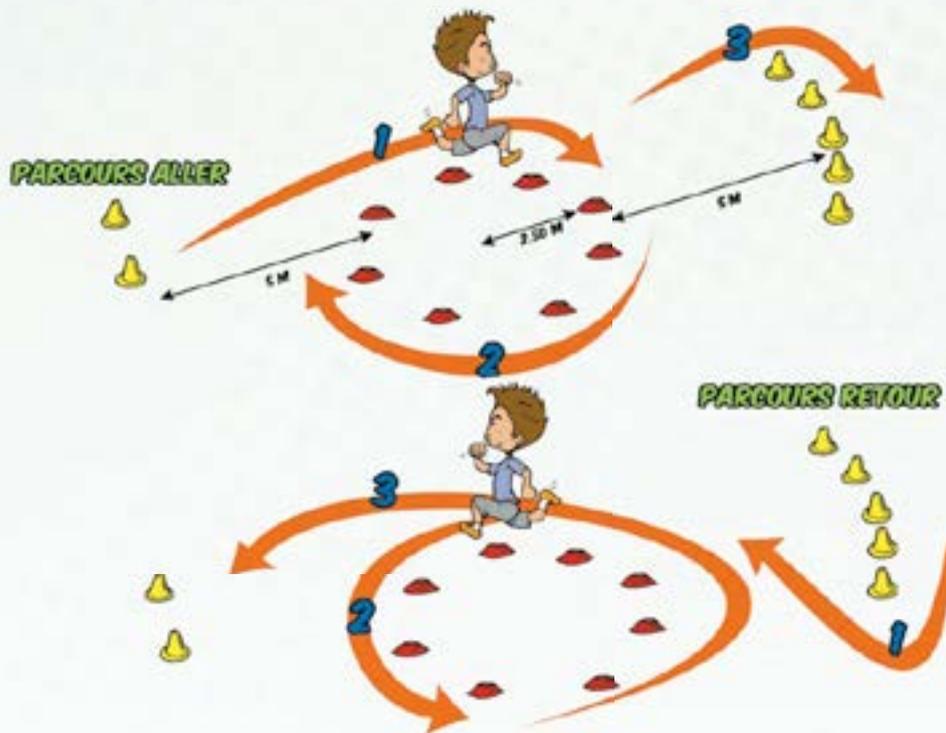
## ENFANT

**BUT :**  
je cours le plus vite possible.

**CRITÈRES DE RÉALISATION :**

- je ralentis le moins possible dans les virages ;
- le témoin est toujours en mouvement.

**APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :**  
je respecte le sens de circulation.



## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

**PERFORMANCE :** le nombre de parcours que j'ai réalisés.

**MESURE DE LA PERFORMANCE :** un tour réalisé donne droit à un point.

**RÉSULTAT :** comptabiliser les points de l'équipe ; réaliser un deuxième relais ; garder la meilleure performance ; noter le nombre de points de l'équipe sur la fiche de performance.

**ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS**  
Éléments obligés : la dimension du cercle.



CM

# Se déplacer

## #28

### ÉDUCATEUR

**OBJECTIF :** courir vite avec et sans obstacles.

## LA COURSE DE HAIES

### SITUATION

**MATÉRIEL :**

4 mini haies (hauteur moyenne du genou des enfants), un témoin, 4 plots, 2 jalons, des tickets, un chronomètre à gros chiffres, fiche de performance de la rencontre.

**DESCRIPTIF :**

le premier enfant prend le témoin. Il part de la zone de transmission, contourne le jalon n°1, court, franchit les haies, contourne le 2<sup>e</sup> jalon, court sur le plat et transmet le témoin à l'enfant suivant qui attend dans la zone de transmission. Le deuxième enfant effectue son parcours à son tour et l'activité continue jusqu'au signal de fin.

**Durée du relais :** 30" par enfant (Ex. pour 6 enfants : 6 x 30" = 3 minutes). À la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.

### ENFANT

**BUT :**

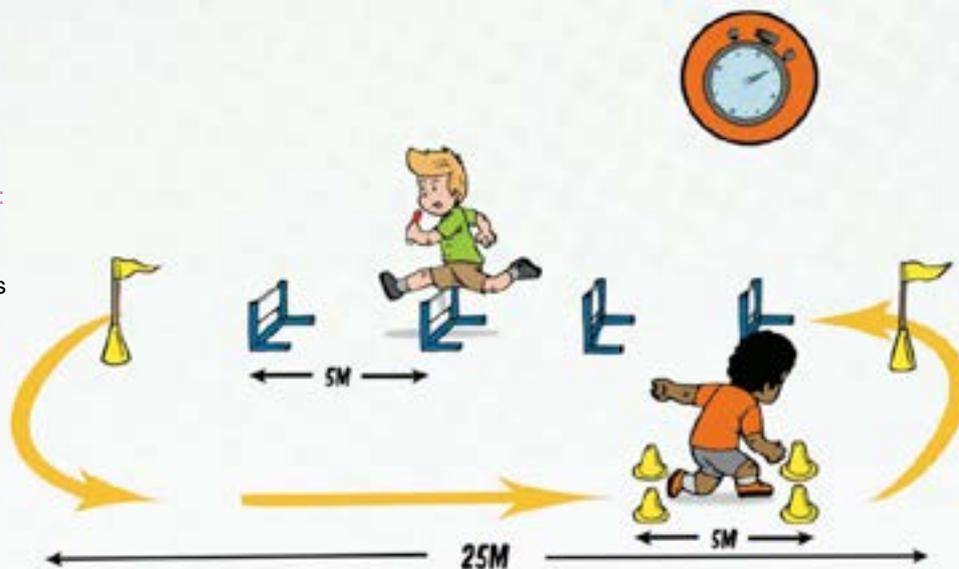
je cours le plus vite possible.

**CRITÈRES DE RÉALISATION :**

- je franchis tous les obstacles en courant ;
- le témoin est toujours en mouvement.

**APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :**

je respecte le sens de circulation.



### CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

**PERFORMANCE :** le nombre de parcours que j'ai réalisés.

**MESURE DE LA PERFORMANCE :** un tour réalisé donne droit à un point.

**RÉSULTAT :** comptabiliser les points de l'équipe ; réaliser un deuxième relais ; garder la meilleure performance ; noter le nombre de points de l'équipe sur la fiche de performance.

**ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS**  
**Éléments obligés :** nombre de haies, hauteur et distances inter-obstacles.



CM

# Se déplacer

## #29

### ÉDUCATEUR

**OBJECTIF :** courir le plus vite possible  
« dans la durée ».

## LE LIÈVRE ET LA TORTUE

### SITUATION

**MATÉRIEL :**

un témoin, 4 jalons, un chronomètre à gros chiffres, fiche de performance de la rencontre.

**DESCRIPTIF :**

chaque équipe constitue un même nombre de duos (coureurs A et B) qui se placent au départ. Le coureur A prend le témoin. Au signal, l'enfant A part en courant pour parcourir 3 côtés du carré (jalons 1, 2, 3, 4). Pendant ce temps, l'enfant B part en sens inverse et parcourt le 4<sup>e</sup> côté du carré (jalons 1 à 4) en adaptant son allure de course afin d'arriver en même temps que l'enfant A au jalon n°4. Les enfants A et B échangent leurs allures de course en échangeant le témoin au jalon n°4. L'enfant A parcourt le 4<sup>e</sup> côté du carré en trotinant (jalons 4 à 1) et l'enfant B parcourt les 3 autres côtés en courant (jalons 4, 3, 2, 1). Arrivé au jalon n°1, l'enfant B transmet à l'enfant à A et ainsi de suite pendant 6'. À la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.

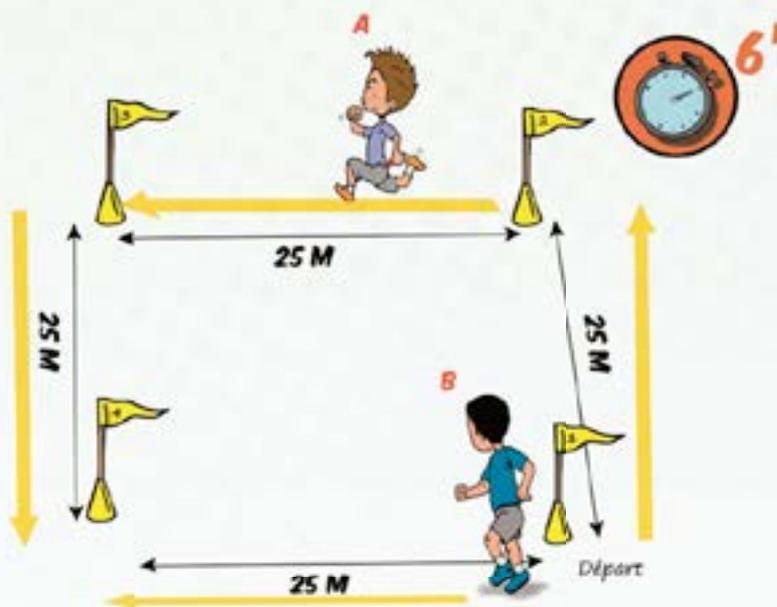
### ENFANT

**BUT :**

je dois faire le plus de transmissions possibles du témoin dans le temps imparti.

**CRITÈRES DE RÉALISATION :**

- je cours tout le temps ;
- le témoin est toujours en mouvement.



### CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

**PERFORMANCE :** le nombre de transmissions que j'ai réalisées.

**MESURE DE LA PERFORMANCE :** une transmission réalisée donne un point.

**RÉSULTAT :** noter le total des transmissions de tous les duos de l'équipe sur la fiche de performance.

#### ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

**Éléments obligés :** respecter la durée de course (6 minutes) ; respecter les consignes d'alternance d'allures et de sens de course.