

Les deux fédérations s'associent pour vous proposer

# Anim' Athlé

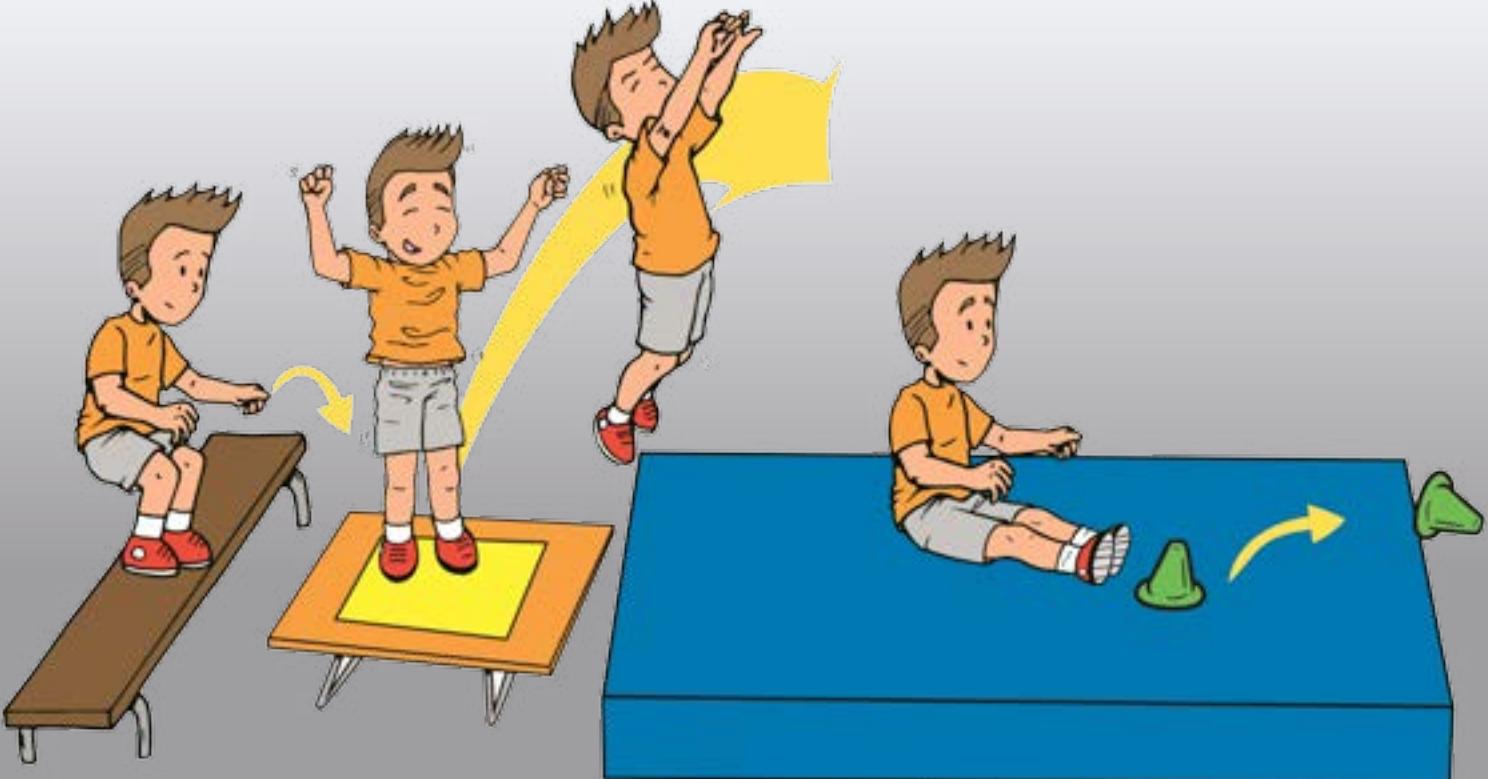
## "L'activité athlétique à l'école"

---

**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

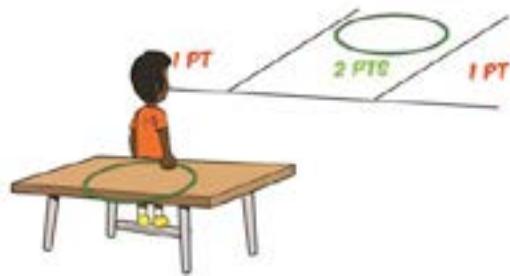
## SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

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)





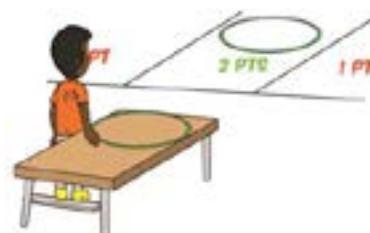
Plus difficile  
**L'élastique tout seul**



**Consigne :** de face, talons sur la latte, je lance le cerceau.

**Critère de réalisation :** mes talons restent sur la latte.

Plus facile  
**Pousse-cerceau pieds joints**

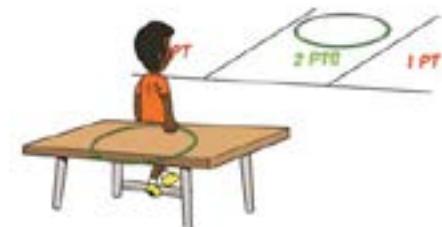


**Consigne :** Le cerceau sur la table est en arrière du lanceur. De face, talons sur la latte, main placée sur l'arrière du cerceau, je pousse le cerceau avec ma main.

**Critère de réalisation :** mes talons restent sur la latte.

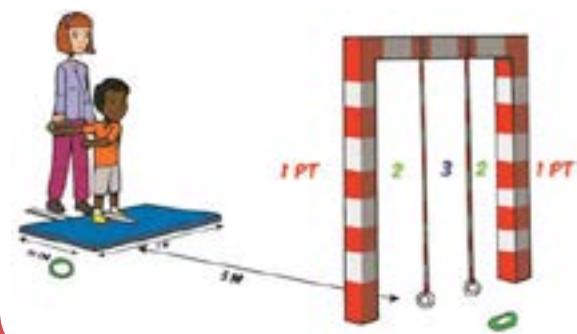
**CE****Projeter**

*Ressentir les effets du lancer : les étirements, le fouetté articulaire*

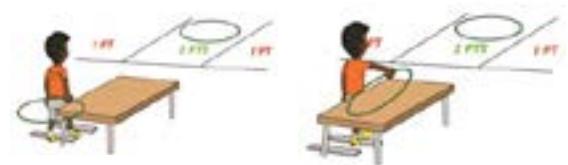
**L'élastique pieds décalés**

**Consigne :** de face, pieds décalés (pied droit en arrière pour un lancer main droite) je lance le cerceau.

**Critère de réalisation :** mes pieds restent de chaque côté de la latte.

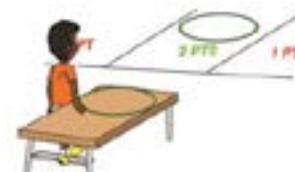
**#9 L'ÉLASTIQUE**

Cerceaux plats de 35 cm de diamètre

**L'élastique par le mouvement**

**Consigne :** de face, pieds décalés (pied gauche en arrière pour un lancer main droite), je lance dès que mon pied arrière se pose devant la 2<sup>ème</sup> latte.

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

**Pousse-cerceau pieds décalés**

**Consigne :** le cerceau sur la table est en arrière du lanceur. De face, pieds décalés (pied droit en arrière pour un lancer main droite) main placée sur l'arrière du cerceau, je pousse le cerceau avec ma main.

**Critère de réalisation :** mes pieds restent de chaque côté de la latte.



Plus difficile

### En mouvement

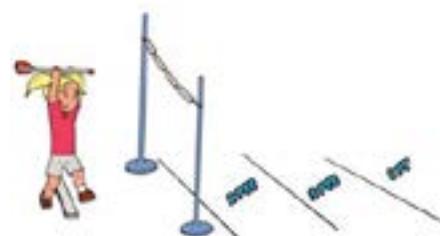


**Consigne :** je pose mon pied en arrière de la latte puis je lance en transférant le poids de mon corps vers l'avant.

**Critère de réalisation :** je conserve mes 2 pieds de chaque côté de la latte au moment du lancer.

Plus facile

### A 2 mains



**Consigne :** pieds décalés, fusée tenue à 2 mains, je lance au-dessus de l'élastique le plus loin possible.

**Critère de réalisation :** mes pieds restent de chaque côté de la latte.

CE

## Projeter

*Produire des trajectoires différentes*

### En déséquilibre et à 1 main

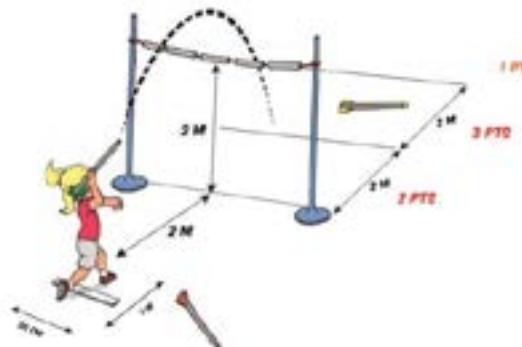


**Consigne :** je cache mes pieds avec mes genoux (genoux fléchis, bassin rétro versé).

**Critère de réalisation :** mes talons restent sur la latte (conservation de l'équilibre).

### En déséquilibre et à 2 mains

#### #10 PAR-DESSUS LES NUAGES



**Consigne :** je cache mes pieds avec mes genoux (genoux fléchis, bassin rétro versé).

**Critère de réalisation :** mes talons restent sur la latte (conservation de l'équilibre).

### La bonne fenêtre



**Consigne :** je lance successivement dans les 2 fenêtres puis au-dessus des élastiques.

**Critère de réalisation :** mes pieds restent de chaque côté de la latte.



Plus difficile

### Rattrape-lance



**Consigne :** je lance le medecine ball en l'air, je le rattrape en amortissant par une flexion des genoux et je le lance en arrière.

**Critère de réalisation :** je reste debout en appui sur mes 2 pieds.

Plus facile

### Plus haut !



**Consigne :** je lance en arrière au-dessus de la barre.

**Critère de réalisation :** je termine les talons décollés de la latte et je reste debout.

CE

### Projeter

*Dissocier les ceintures*

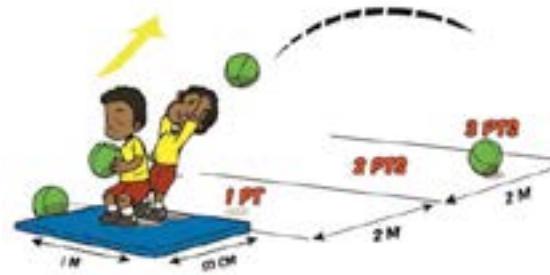
### L'arraché



**Consigne :** debout pieds décalés de chaque côté de la latte, je saisie le medecine ball à 2 mains et je le lance en arrière.

**Critère de réalisation :** mes 2 pieds restent en appui de chaque côté de la latte.

### #11 HAUT LES MAINS !



La barre est placée à hauteur de tête du lanceur

### A genoux vers l'avant



**Consigne :** à genoux, mon corps est un bloc qui recule puis avance en même temps.

**Critère de réalisation :** je me réceptionne sur les mains.

### Assis



**Consigne :** départ assis jambes tendues, je lance le medecine ball en arrière et vers le haut.

**Critère de réalisation :** je termine dos sur le tapis, bras allongés.



Plus difficile

### Rattrape-lance



**Consigne :** après avoir lancé et rattrapé le medecine ball, grâce à une extension vers l'avant, je saute et je lance.

**Critère de réalisation :** je me réceptionne debout les 2 pieds côté à côté.

Plus facile

### Touche-pousse



**Consigne :** grâce à une extension vers l'avant, je saute et lance dès la réception.

**Critère de réalisation :** je me réceptionne debout les 2 pieds côté à côté.

CE

### Projeter

*Lancer en poussée  
Déclencher le lancer à partir des jambes*

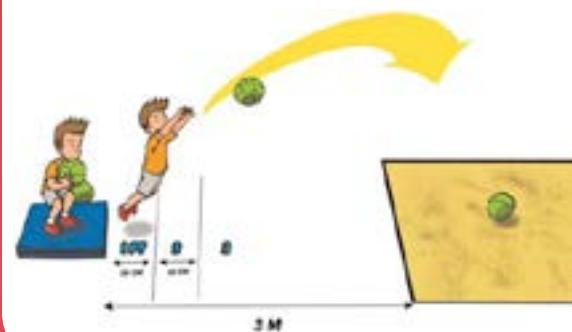
### A cheval



**Consigne :** grâce à une extension vers l'avant, je saute et lance lorsque je suis en l'air.

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

### #12 POUSSÉ-POUSSE DEBOUT



### Du bas vers le haut



**Consigne :** grâce à une extension vers l'avant, je saute et lance lorsque je suis en l'air.

**Critère de réalisation :** je me réceptionne debout sur le petit contre haut les 2 pieds côté à côté.

### A partir du sol



**Consigne :** talons sur la latte, j'impulse vers le haut et je lance lorsque je suis en fin d'extension.

**Critère de réalisation :** je me réceptionne debout au-delà de la deuxième latte les 2 pieds côté à côté.



Plus difficile

Plus haut

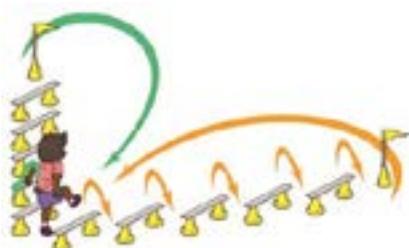


**Consigne :** je franchis latéralement des obstacles de plus en plus hauts.

**Critère de réalisation :** je franchis les obstacles avec la jambe du côté de l'obstacle.

Plus facile

Le « V »



**Consigne :** je franchis latéralement les obstacles à droite puis je reviens au centre et je franchis les obstacles à gauche.

**Critère de réalisation :** je franchis les obstacles avec la jambe du côté de l'obstacle.

CE

## Se projeter

*Franchir latéralement*

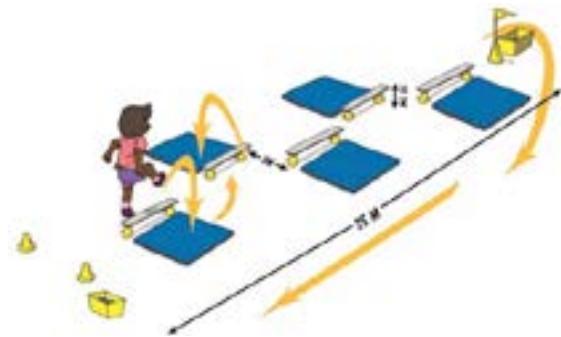
Les pas croisés



**Consigne :** de profil par rapport au chemin de lattes, je pose mon PD en le croisant par rapport à l'appui gauche, puis je replace mon PG à côté et ainsi de suite sur les sections de lattes suivantes.

**Critère de réalisation :** je franchis les obstacles en croisant mes appuis.

## #14 LA COURSE DU CRABE



Step à l'unisson



**Consigne :** départ au centre du tapis, je rebondis 1fois pieds joints selon l'enchaînement : à droite, au milieu, à gauche, au milieu, à droite et ainsi de suite.

**Critère de réalisation :** nous rebondissons pieds joints en même temps.

Le record du monde



**Consigne :** je franchis l'obstacle latéralement le plus de fois possible en 30''.

**Critère de réalisation :** je ne fais pas tomber la latte et je franchis les obstacles avec la jambe du côté de l'obstacle.



Plus difficile

### La croix cloche

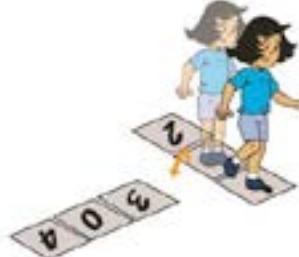


**Consigne :** je réalise l'enchaînement sur un puis sur l'autre pied.

**Critère de réalisation :** je respecte le rythme de l'enchaînement.

Plus facile

### La croix séparée



**Consigne :** je réalise la 1<sup>ère</sup> bande en arrière et en avant puis je la 2<sup>ème</sup> bande de droite à gauche et inversement.

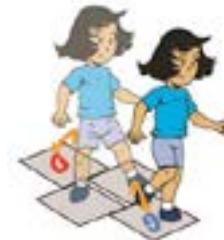
**Critère de réalisation :** je respecte le rythme de l'enchaînement.

CE

## Se projeter

*Rebondir en rythmant*

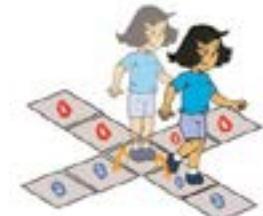
### La petite croix



**Consigne :** départ 2 pieds au centre, 1 cloche pied gauche devant, 2 pieds au centre, 1 cloche pied droit en arrière et ainsi de suite.

**Critère de réalisation :** je respecte le rythme de l'enchaînement.

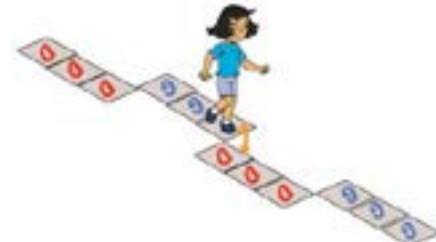
### La grande croix



**Consigne :** départ au centre sur 2 pieds, j'enchaîne 2 cloches pied G en avant (le retour au centre se fait de la même façon) puis sur le côté droit, 2 cloches pied D en arrière puis sur le côté gauche.

**Critère de réalisation :** je respecte le rythme de l'enchaînement.

### La croix déroulée



**Consigne :** j'alterne 3 cloches pied droit et 3 cloches pied gauche.

**Critère de réalisation :** je respecte l'alternance des cloches et le rythme de l'enchaînement.



Plus difficile

### Perche obstacle



**Consigne :** debout sur le banc, je saute pour me réceptionner derrière le pain de mousse.

**Critère de réalisation :** je ne renverse pas le pain de mousse.

Plus facile

### Tape-perche



**Consigne :** debout sur le plinth, je saute sur le tapis pour venir taper le pain de mousse avec ma perche.

**Critère de réalisation :** je viens taper ma perche, tenue à 2 mains, sur le pain de mousse.

CE

### Se projeter

*Se suspendre pour aller loin*

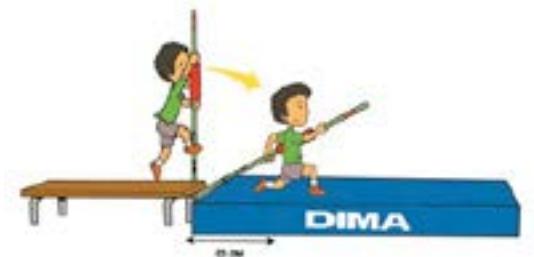
### Perche assis



**Consigne :** debout sur la banc, je saute pour me réceptionner assis.

**Critère de réalisation :** je viens m'asseoir dans le tapis.

### Perche fente avant



**Consigne :** debout sur le banc, je saute pour me réceptionner en fente sur le tapis.

**Critère de réalisation :** je me réceptionne en fente avant.

### Perche vers le haut



**Consigne :** je prends 4 pas d'élan, je bloque ma perche dans le tapis et je saute (possibilité d'augmenter la saisie de la main haute avec 1 à 2 mains de plus).

**Critère de réalisation :** je me réceptionne debout sur le tapis.

Bras allongé vers le haut, perche tenue verticalement, je place ma main le plus haut possible.

Cette main lors du saut ne bouge pas.  
A la réception, je conserve mes 2 mains sur la perche.

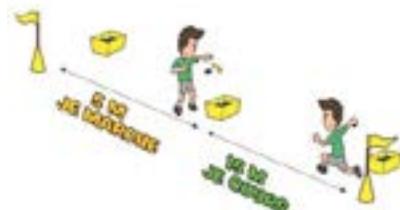


Plus difficile  
**Le steeple**



**Consigne :** je dois courir sur les sections avec obstacles.  
**Critère de réalisation :** je cours sans m'arrêter ou en marchant le moins possible (sauf sur la section avec les obstacles).

Plus facile  
**Le déménageur**

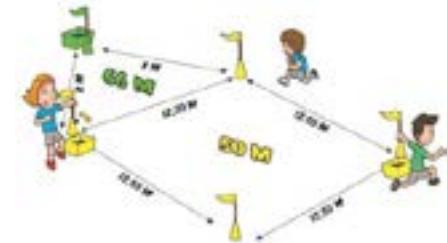


**Consigne :** je respecte les allures d'effort imposées.  
**Critère de réalisation :** je cours sur les 15 m pour prendre un bouchon et le rapporter au centre. A la suite, je marche sur les 5 m pour prendre un bouchon et le rapporter au centre et ainsi de suite.

## CE Se déplacer

*Courir vite dans la durée*

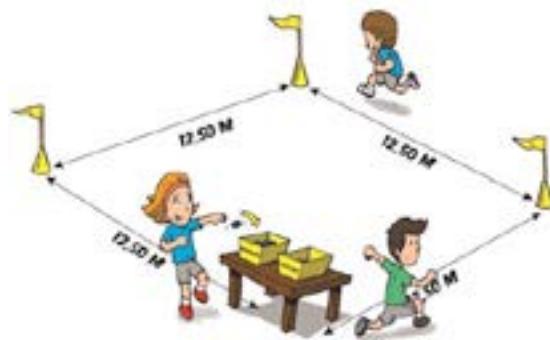
**Parcours à la carte**



**Consigne :** si j'emprunte la boucle « rallongée » je prends 1 bouchon vert (= 2 pts) sinon je prends un bouchon jaune (=1 pt).

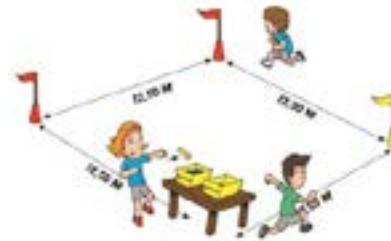
**Critère de réalisation :** j'essaie d'avoir le plus de bouchons verts possible.

### #17 LES LIÈVRES PRESSÉS



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

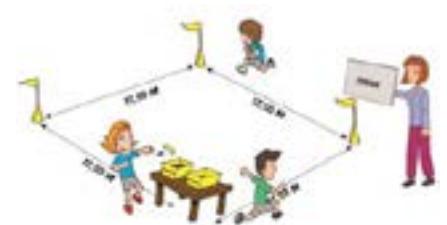
**Les jalons rouges**



**Consigne :** je ne peux changer d'allure d'effort (marche) qu'entre les 2 jalons rouges.

**Critère de réalisation :** je cours sans m'arrêter ou en marchant le moins possible.

**Les lièvres pressés à l'écoute**



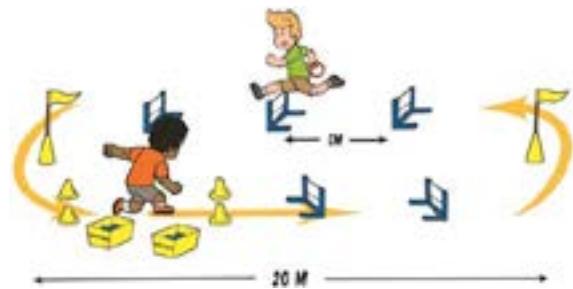
**Consigne :** dès que l'adulte montre une pancarte ou annonce (œur, souffle ou douleurs), je m'arrête pour écouter ou me concentrer sur le thème demandé. Au coup de sifflet je repars.

**Critère de réalisation :** je cours sans m'arrêter ou en marchant le moins possible.



Plus difficile

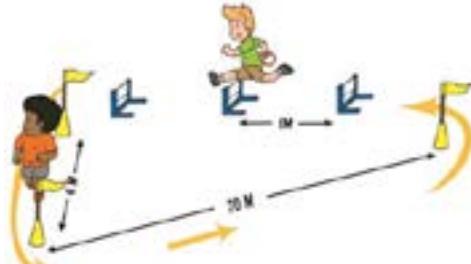
### Le rel - haies



Critère de réalisation : l'anneau est toujours en mouvement et je franchis tous les obstacles en courant.

Plus facile

### La transmission



Consigne : la transmission se fait sur la bande de 4 mètres.

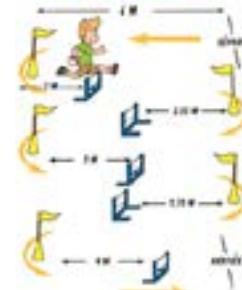
Critère de réalisation : l'anneau est toujours en mouvement.

CE

### Se déplacer

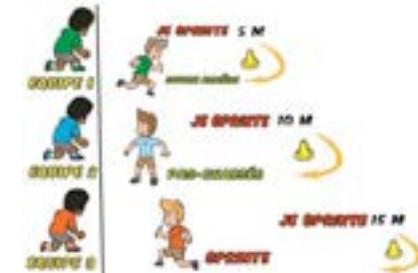
*Courir vite avec et sans obstacles*

### L'accélérateur



Critère de réalisation : j'accélère pour franchir la haie dès que j'ai passé le jalon.

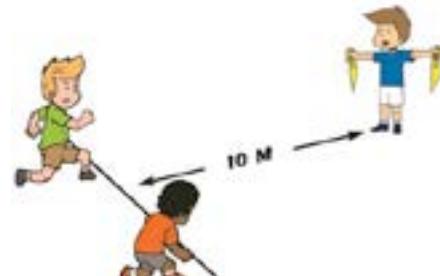
### Défi à la carte



Consigne : les équipes passent par les 3 situations.

Critère de réalisation : je conserve une vitesse de déplacement maximum.

### L'épouvantail côté à côté



Consigne : je démarre au signal sonore.

Critère de réalisation : je décroche le foulard en premier.



## 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 |           |           |
| Varier 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 DEPLACER   | 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                                   |           |           |
| Varier 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

## 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 ».            |



## ÉDUCATEUR

**OBJECTIF :** déclencher le lancer après avoir étiré son corps.

### SITUATION

#### MATÉRIEL :

3 anneaux lestés, 2 lattes, une cage de but ou un dispositif permettant de suspendre des bandes de rubalise afin de délimiter 3 zones verticales, tapis de dimensions 1 m x 50 cm, un repère dans l'axe du tapis permettant à l'adulte de se positionner, des tickets.

#### DESCRIPTIF :

l'enfant est debout sur le support, pieds écartés de chaque côté de la latte. Il fait face à la cible. L'adulte se place dans le dos du lanceur en fonction du repère (à gauche du repère si le lanceur est droitier). Il retient horizontalement l'anneau et le lâche au moment où il sent l'effort de l'enfant. Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

## ENFANT

#### BUT :

je lance avec précision.

#### CRITÈRE DE RÉALISATION :

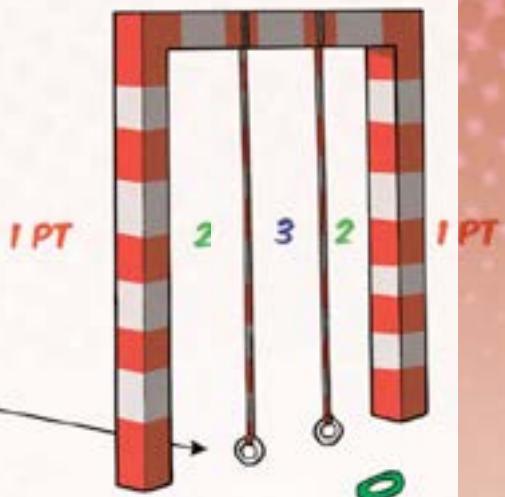
mes pieds restent de chaque côté de la latte (recherche d'un mouvement de torsion du corps).

#### CRITÈRE DE VALIDATION :

mon projectile ne doit pas toucher le sol avant la cible.

#### 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 :** 1 point est égal à un ticket-unité.

**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 d'anneaux ; distance support du lanceur / zone de chute ; position de départ et consignes de lancer ; les 3 lancers sont consécutifs.



## ÉDUCATEUR

**OBJECTIF :** produire une trajectoire en cloche pour un lancer précis.

### SITUATION

#### MATÉRIEL :

3 fusées en mousse, 1 latte, 2 poteaux, 1 élastique avec des manchons blancs, des tracés au sol matérialisant les zones de chute des projectiles, des tickets.

#### DESCRIPTIF :

l'enfant se place de profil sur le support, à cheval sur la latte, pied gauche devant pour un droitier, puis effectue un lancer bras cassé. Il lance la fusée par-dessus l'élastique pour atteindre la cible. Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

## ENFANT

#### BUT :

je lance avec précision.

#### CRITÈRE DE RÉALISATION :

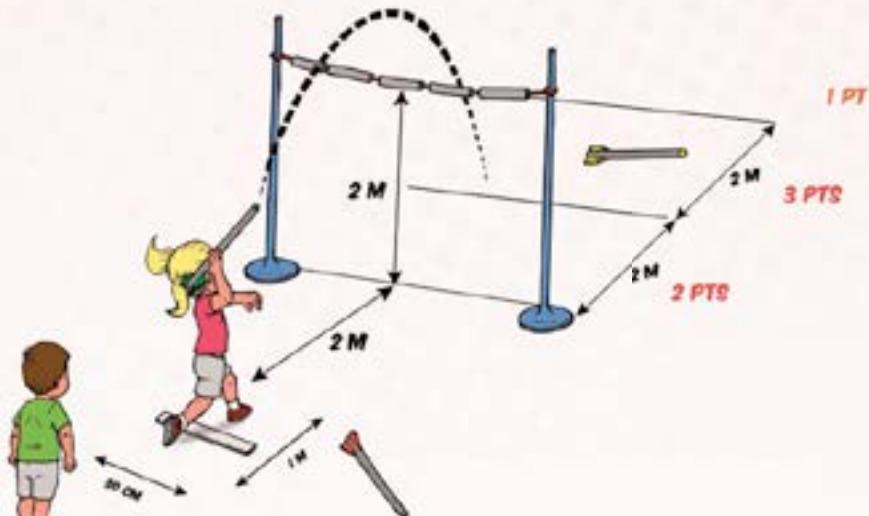
mes 2 pieds restent de chaque côté de la latte tant que mon projectile n'a pas touché le sol.

#### CRITÈRE DE VALIDATION :

mon projectile doit passer au-dessus de l'élastique (variation de l'angle d'envol du projectile).

#### 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 :** 1 point est égal à un ticket-unité.

**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 fusées ; distance support du lanceur / zone de chute ; position de départ et consignes de lancer ; les 3 lancers sont consécutifs.



## ÉDUCATEUR

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

### SITUATION

#### MATÉRIEL :

3 medecine-balls (1 kg), une latte en bois, des tracés au sol matérialisant les zones de chute des projectiles, tapis de dimensions 1 m x 50 cm, des tickets.

#### DESCRIPTIF :

l'enfant se place sur le support de lancer, dos à la zone de chute des projectiles, en position jambes fléchies, tronc droit, talons en appui sur la latte en bois. Le medecine-ball est tenu à 2 mains au niveau de la poitrine. Il réalise une extension des jambes puis des bras vers le haut et l'arrière pour lancer le plus loin possible en arrière. Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

## ENFANT

#### BUT :

je lance loin en arrière.

#### CRITÈRE DE RÉALISATION :

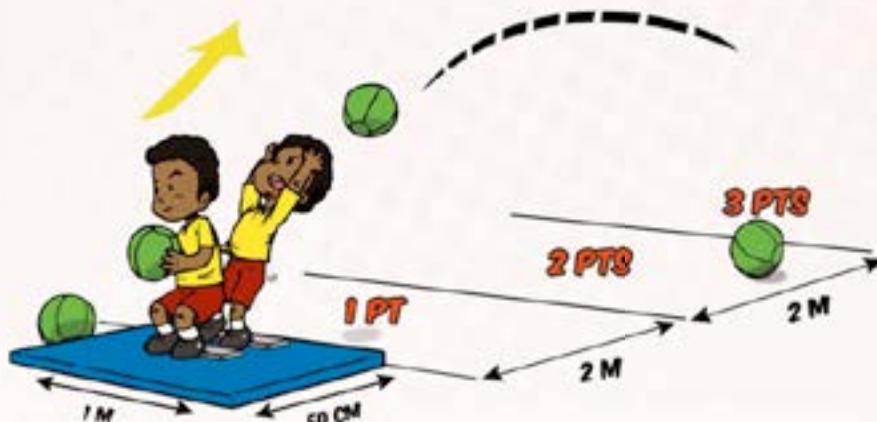
je termine les talons décollés de la latte en bois (recherche d'un mouvement d'extension du corps)

#### CRITÈRE DE VALIDATION :

je reste les 2 pieds sur le support de lancer.

#### 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 :** 1 point est égal à un ticket-unité.

**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 ;  
position de départ et consignes de lancer ;  
les 3 lancers sont consécutifs.



## ÉDUCATEUR

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

# LE POUSSE-POUSSE DÉBOUT

## SITUATION

### MATÉRIEL :

3 medecine-balls de 1 kg, un support de lancer composé de 2 tapis superposés de dimensions 1 m x 50 cm, une zone-cible matérialisée, 2 lignes espacées de 50 cm balisant la zone de réception du lanceur, des tickets.

### DESCRIPTIF :

l'enfant est debout pieds écartés sur le support. Il fait face à la zone de chute. Le medecine-ball est tenu à 2 mains au niveau de la poitrine (les pouces touchent la poitrine). Il plie les jambes pour prendre de l'élan afin de projeter, lorsqu'il est en l'air, le medecine-ball le plus loin possible dans la zone-cible. Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

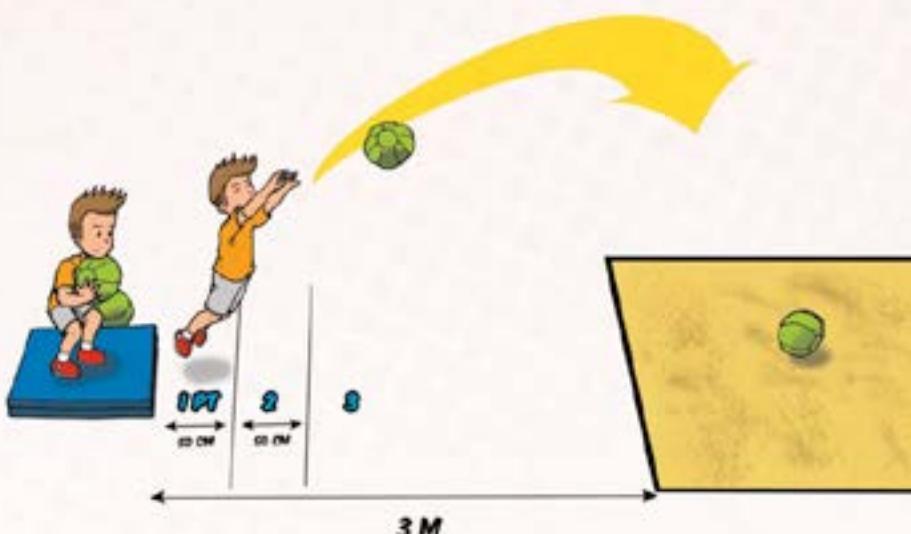
## ENFANT

### BUT :

je lance avec force en sautant le plus loin possible.

### CRITÈRES DE RÉALISATION :

- je lance le medecine ball quand je suis en l'air et avant de toucher le sol (initier le lancer à partir de l'action des jambes) ;
- je me réceptionne debout et sur mes 2 pieds.



### CRITÈRE DE VALIDATION :

le medecine-ball atterrit dans la zone-cible.

### 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 ;
- je me réceptionne debout et sur mes 2 pieds.

## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

**PERFORMANCE :** la zone de réception que j'atteins.

**MESURE DE LA PERFORMANCE :** un ticket-unité est égal à un point.

**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 ;  
position de départ et consignes de lancer ;  
les 3 lancers sont consécutifs.



## ÉDUCATEUR

**OBJECTIF :** franchir latéralement en courant vite.

# LA COURSE DU CRABE

## SITUATION

### MATÉRIEL :

12 plots, 1 jalon, 6 lattes, 6 tapis de dimensions 1 m x 50 cm, un chronomètre à gros chiffres, des bouchons et deux récipients, des tickets.

### DESCRIPTIF :

le premier enfant prend un bouchon. Il franchit les obstacles à l'aller grâce à un saut latéral (pied de réception différent du pied d'impulsion) sans les renverser. Le pied de réception est posé sur le tapis. Puis après la dernière haie, l'enfant dépose le bouchon dans le récipient de son équipe, tourne autour du plot et effectue le retour sur le parcours sans obstacles. 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 me déplace le plus vite possible.

### CRITÈRE DE RÉALISATION :

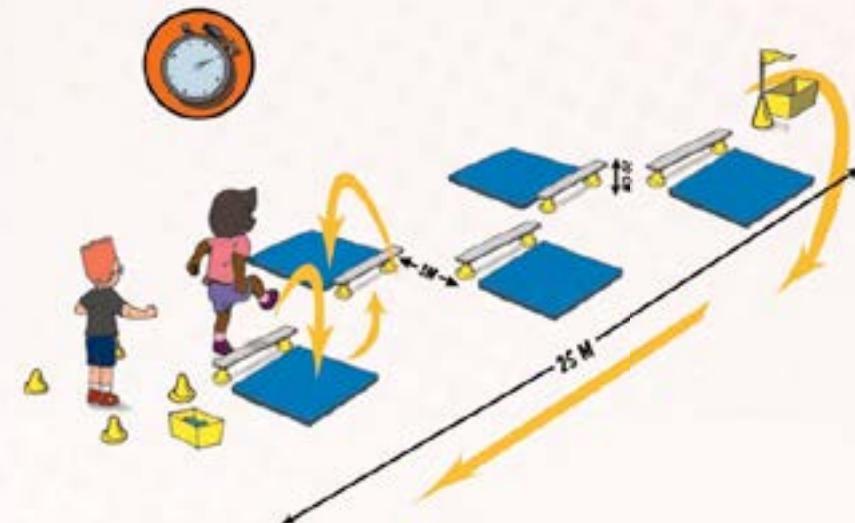
je franchis tous les obstacles dans le bon sens (je me réceptionne sur le tapis).

### CRITÈRE DE VALIDATION :

je ne renverse aucun obstacle.

### 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 parcours (obstacles + retour) donne droit à un bouchon.

**RÉSULTAT :** à la fin du premier relais, comptabiliser les points de l'équipe ; réaliser un deuxième puis un troisième relais. Garder la meilleure performance ; à la fin de l'atelier, les bouchons sont échangés contre des tickets-unités.

### ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

**Éléments obligés :** aller en franchissant les haies ; retour en courant.



## ÉDUCATEUR

**OBJECTIF :** rebondir en rythmant son déplacement.

## LA CROIX

### SITUATION

#### MATÉRIEL :

deux croix : une croix est constituée par 5 dalles carrées numérotées de 0 à 4 (dimensions : 30 cm x 30 cm) (les dalles peuvent être tracées à la craie), des bouchons et deux récipients, un chronomètre à gros chiffres, des tickets.

#### DESCRIPTIF :

l'enfant se positionne pieds joints sur la dalle centrale (le « 0 ») de la croix n°1 pendant que l'enfant suivant se met en position sur la dalle centrale de la croix n°2. L'enfant n°1 réalise alors deux enchaînements de rebonds en respectant l'ordre suivant : « 0 », « 1 », « 0 », « 2 », « 0 », « 3 », « 0 », « 4 » (à chaque fois, on repasse par la dalle centrale). Dès qu'il a terminé, l'enfant n°2 débute à son tour ses deux enchaînements et l'enfant n°3 prend place sur la croix n°1. 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 (2 enchaînements) commencé est comptabilisé.

### ENFANT

#### BUT :

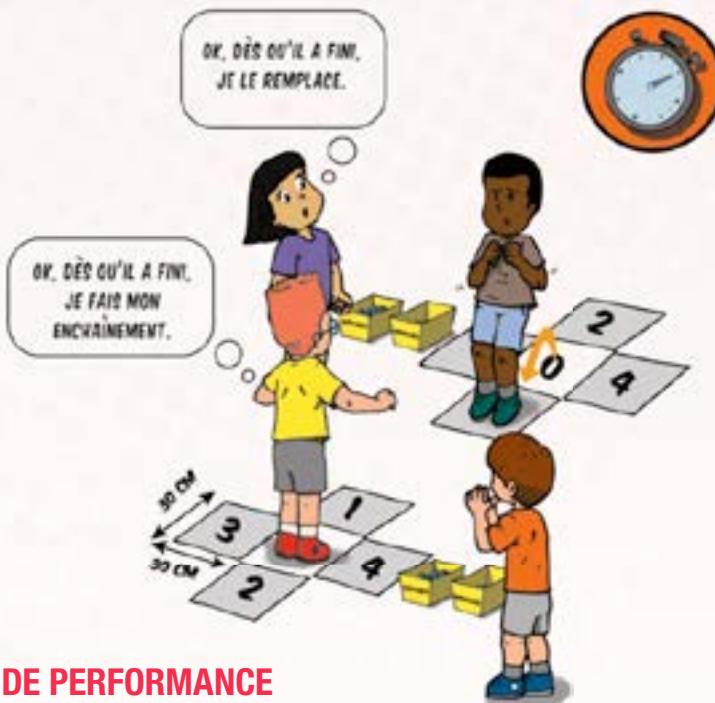
je rebondis le plus vite possible.

#### CRITÈRES DE RÉALISATION :

- je rebondis dans les carrés ;
- je commence mon enchaînement dès que mon camarade a fini le sien.

#### CRITÈRE DE VALIDATION :

l'ordre de l'enchaînement doit être respecté.



### CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

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

**MESURE DE LA PERFORMANCE :** un parcours (2 enchaînements) donne droit à un ticket-unité.

**RÉSULTAT :** à la fin du premier relais, comptabiliser les points de l'équipe ; réaliser un deuxième puis un troisième relais ; garder la meilleure performance.

#### ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

**Éléments obligés :** dimension des dalles de la croix ; ordre d'enchaînement des rebonds ; deux enchaînements successifs.



## ÉDUCATEUR

**OBJECTIF :** se suspendre pour aller loin.

## LA PERCHE

### SITUATION

#### MATÉRIEL :

une perche (bois, fibre ...), un manchon mobile en mousse de 30 cm sur la perche (pour fixer l'écartement des mains), un tapis de dimensions (2 m x 1 m), un banc stable (muni de patins en caoutchouc), des tickets.

#### DESCRIPTIF :

l'enfant se positionne debout sur le banc pieds décalés. Il saisit la perche en mettant la main droite (ou la main gauche si préférée, dans cette situation la perche sera de l'autre côté du banc) le plus haut possible. Il ramène le manchon avec la main gauche sous la main droite. Puis place sa main gauche sous le manchon. Pour un droitier, le pied gauche est devant. L'enfant donne une impulsion en lançant son genou droit vers le haut, reste suspendu en gardant les deux mains sur la perche au-dessus et au-dessous du manchon et cherche à atterrir le plus loin possible sur le tapis.

### ENFANT

#### BUT :

je me suspend pour aller le plus loin possible.

#### CRITÈRE DE RÉALISATION :

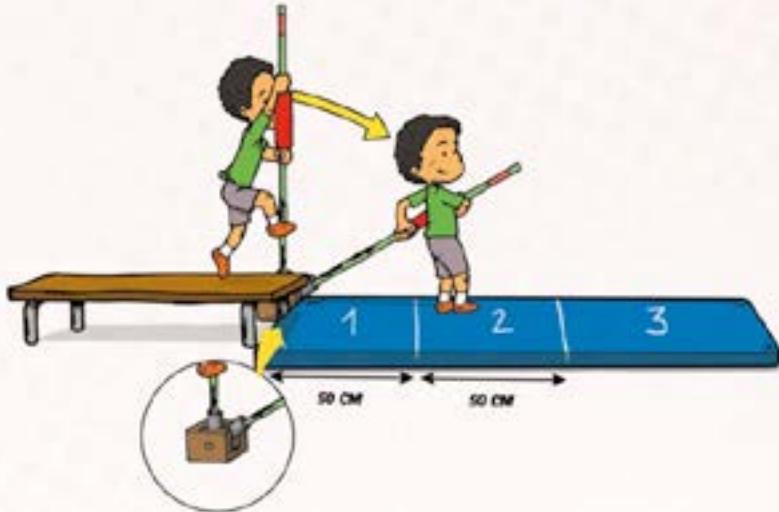
le manchon n'a pas bougé (mes mains n'ont pas glissé).

#### CRITÈRES DE VALIDATION :

- je me réceptionne debout sur mes 2 pieds (oblige à contrer les rotations générées) ;
- mes deux mains tiennent la perche.

#### 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 de réception que j'atteins.

**MESURE DE LA PERFORMANCE :** un ticket-unité est égal à un point.

**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).



## ÉDUCATEUR

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

## SITUATION

### MATÉRIEL :

des jalons, un chronomètre à gros chiffres, des bouchons et deux récipients, un anneau, des tickets.

### DESCRIPTIF :

chaque enfant de l'équipe prend un bouchon dans la réserve (certains enfants prennent 2 bouchons pour que toutes les équipes en aient le même nombre). L'ensemble de l'équipe part au signal et effectue le parcours sans s'arrêter. À chaque passage sur la base de départ, les enfants déposent le ou les bouchons dans le récipient de leur équipe, prennent un ou d'autres bouchons dans la réserve et repartent pour un nouveau tour.

La durée de la course est de 6'. À la fin du temps, tout tour commencé est comptabilisé.

## ENFANT

### BUT :

je cours le plus vite possible durant le temps imposé.

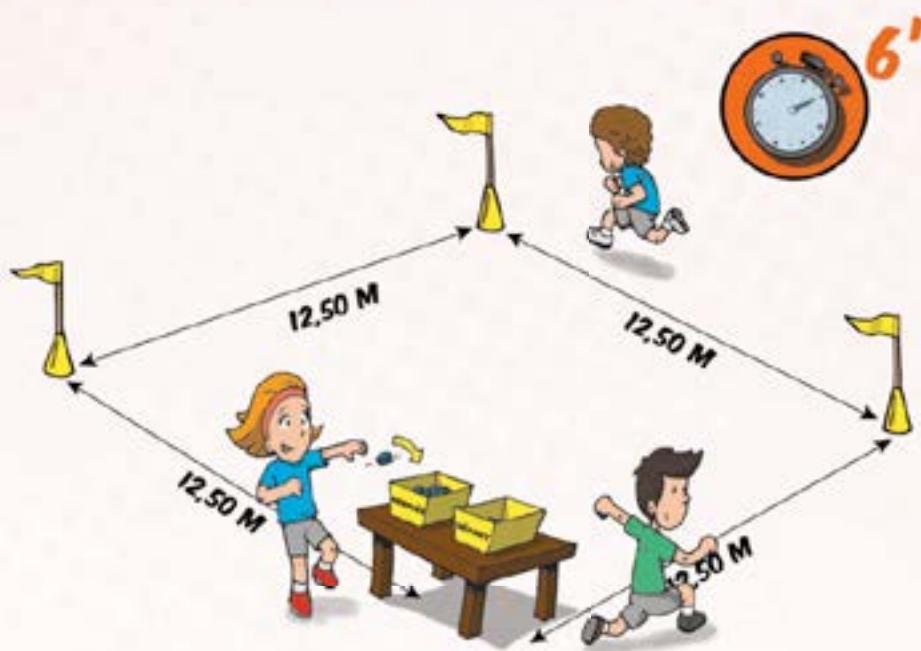
### CRITÈRE DE RÉALISATION :

j'essaie de ne pas marcher ou de marcher le moins possible.

### APPRENTISSAGE

### DE LA SÉCURITÉ :

je respecte le sens de circulation.



## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

**PERFORMANCE :** le nombre de tours que j'ai effectués.

**MESURE DE LA PERFORMANCE :** un tour réalisé donne droit à un ou deux bouchons.

**RÉSULTAT :** comptabiliser les points de l'équipe (le nombre de bouchons divisé par 10); à la fin de l'atelier, les bouchons sont échangés contre des tickets-unités.

### ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

**Éléments obligés :** respecter la durée d'effort (6 minutes); tous les enfants de l'équipe courrent en même temps.



## ÉDUCATEUR

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

## SITUATION

### MATÉRIEL :

3 mini haies (hauteur moyenne du genou des enfants), un anneau, 4 plots, deux jalons, un chronomètre à gros chiffres, des bouchons et deux récipients, des tickets.

### DESCRIPTIF :

chaque enfant de l'équipe prend un bouchon dans la réserve. L'ensemble de l'équipe part au signal et le premier enfant prend l'anneau. Il court sur le plat, passe derrière le jalon et revient en franchissant les haies. Il passe ensuite l'anneau à l'enfant suivant qui attend dans l'espace matérialisé puis il met un bouchon dans le récipient de son équipe. Le deuxième enfant effectue son parcours et l'activité continue jusqu'au signal de fin.

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

## ENFANT

### BUT :

je cours le plus vite possible.

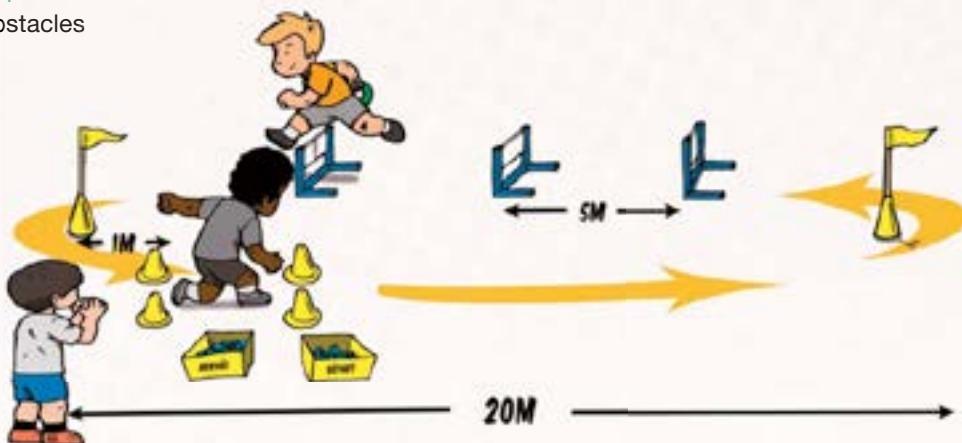


### CRITÈRES DE RÉALISATION :

- je franchis tous les obstacles en courant ;
- l'anneau 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 bouchon.

**RÉSULTAT :** à la fin du premier relais, comptabiliser les points de l'équipe ; réaliser un deuxième puis un troisième relais ;

garder la meilleure performance ;

à la fin de l'atelier, les bouchons sont échangés contre des tickets-unités.

### ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

**Éléments obligés :** les distances inter-obstacles sont régulières ; passage de l'anneau dans une zone.