



Les deux fédérations s'associent pour vous proposer

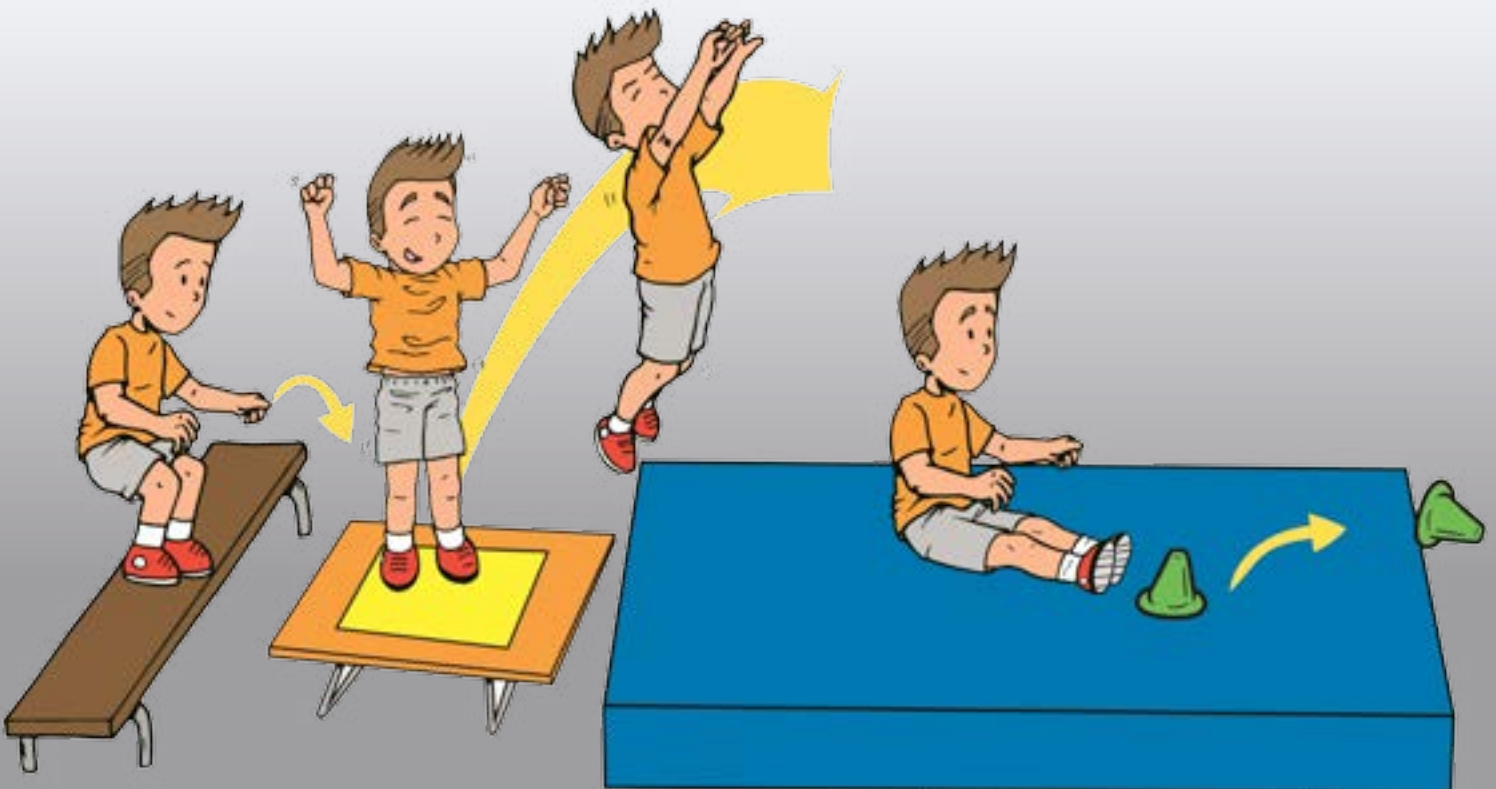
Anim' Athlé

"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)



PARTENAIRE PRINCIPAL





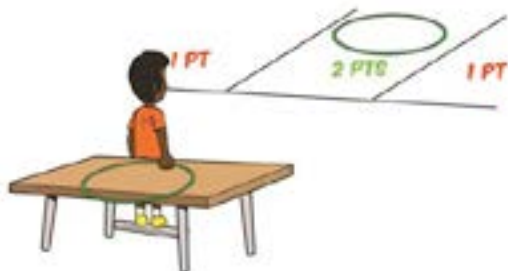
CE

Projeter

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

Plus difficile

L'élastique tout seul

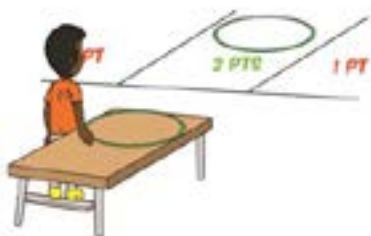


Consigne : de face, talons sur la latte, je lance le cerceau.

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.

#9 L'ÉLASTIQUE



Cerceaux plats de 35 cm de diamètre

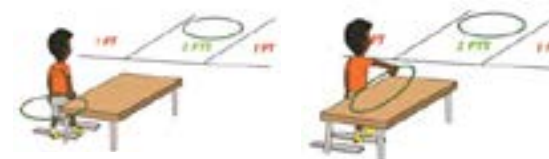
L'élastique pieds décalés



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.

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^{ème} 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.



CE

Projeter

*Produire des trajectoires
différentes*

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.

#10 PAR-DESSUS LES NUAGES



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



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.



CE

Projeter

Dissocier les ceintures

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

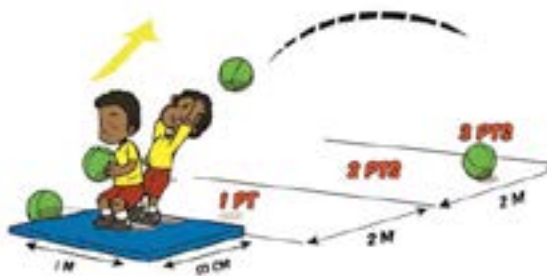
Plus haut !



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.

#11 HAUT LES MAINS !



La barre est placée à hauteur de tête du lanceur

L'arraché



Consigne : debout pieds décalés de chaque côté de la latte, je saisis 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.

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.



CE

Projeter

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

Plus difficile

Rattrape-lance



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

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

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 côte à côte.

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 POUSSE-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 côte à côte.

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 côte à côte.



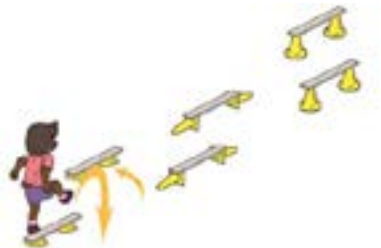
CE

Se projeter

Franchir latéralement

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.

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.



CE

Se projeter

Rebondir en rythmant

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^{ère} bande en arrière et en avant puis je la 2^{ème} bande de droite à gauche et inversement.

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

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.

#15 LA CROIX



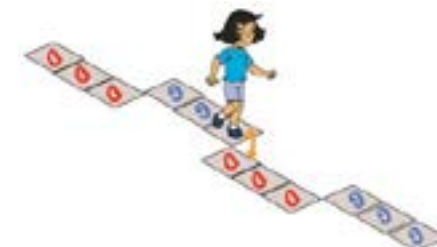
La grande croix



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.



CE

Se projeter

*Se suspendre pour
aller loin*

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.

#16 LA PERCHE



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.

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.



CE

Se déplacer

Courir vite dans la durée

Plus difficile

Le steeple

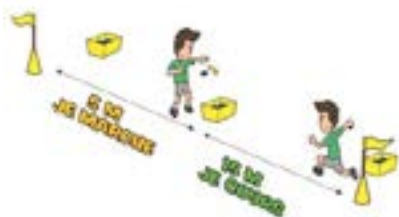


Consigne : je dois courir sur les sections avec obstacles.

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

Plus facile

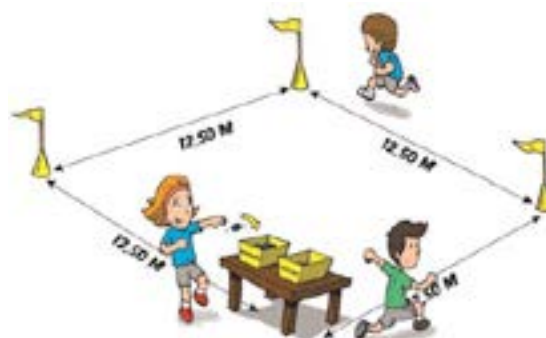
Le déménageur



Consigne : je respecte les allures d'effort imposées.

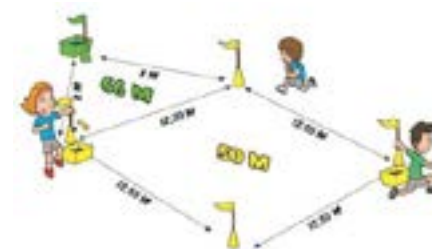
Critère de réalisation : je cours sur les 15 m pour prendre un bouchon et le rapporter au centre. A la suite, je marche sur les 5 m pour prendre un bouchon et le rapporter au centre et ainsi de suite.

#17 LES LIÈVRES PRESSÉS



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 « 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.

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 (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 cours sans m'arrêter ou en marchant le moins possible.



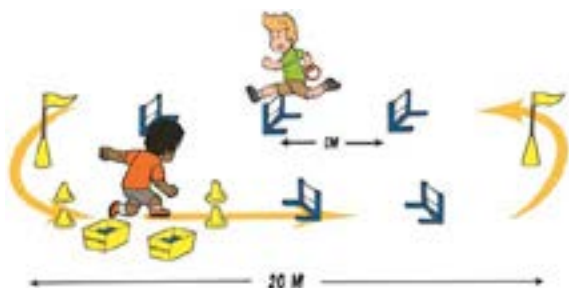
CE

Se déplacer

Courir vite avec et sans obstacles

Plus difficile

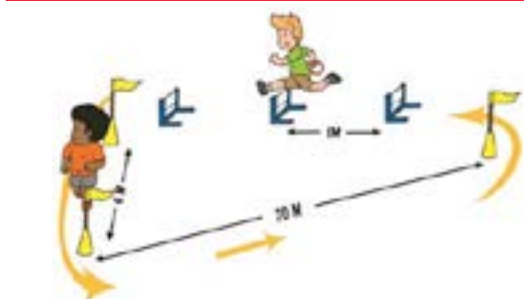
Le rel - haies



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

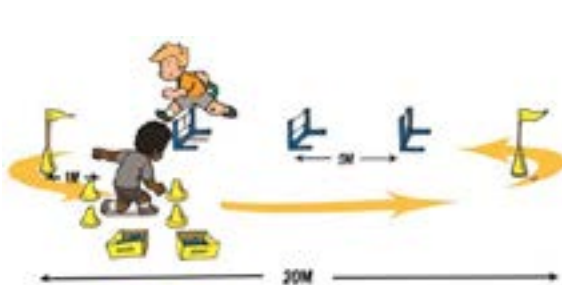
Plus facile

La transmission



Consigne : la transmission se fait sur la bande de 4 mètres.
Critère de réalisation : l'anneau est toujours en mouvement.

#18 LE GUÉPARD BONDISSANT



L'accélérateur



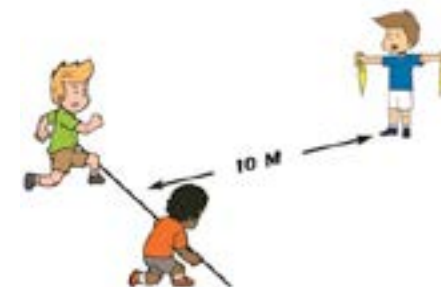
Critère de réalisation : j'accélère pour franchir la haie dès que j'ai passé le jalon.

Défi à la carte



Consigne : les équipes passent par les 3 situations.
Critère de réalisation : je conserve une vitesse de déplacement maximum.

L'épouvantail côte à côte



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		
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

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.

L'ÉLASTIQUE

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 :

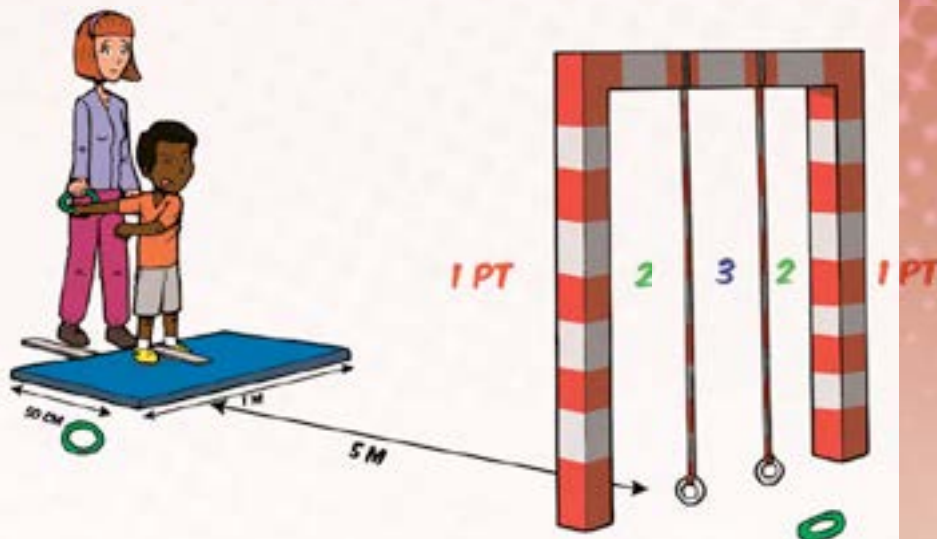
mes pieds restent de chaque côté de la latte (recherche d'un mouvement de torsion du corps).

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.



CE

Projeter

#10

ÉDUCATEUR

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

PAR-DESSUS LES NUAGES

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 :

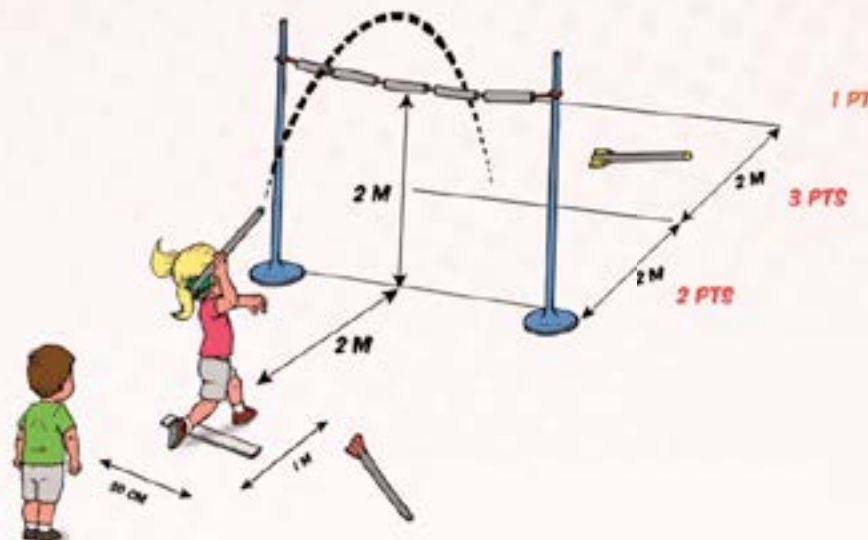
mes 2 pieds restent de chaque côté de la latte tant que mon projectile n'a pas touché le sol.

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.

HAUT LES MAINS !

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 :

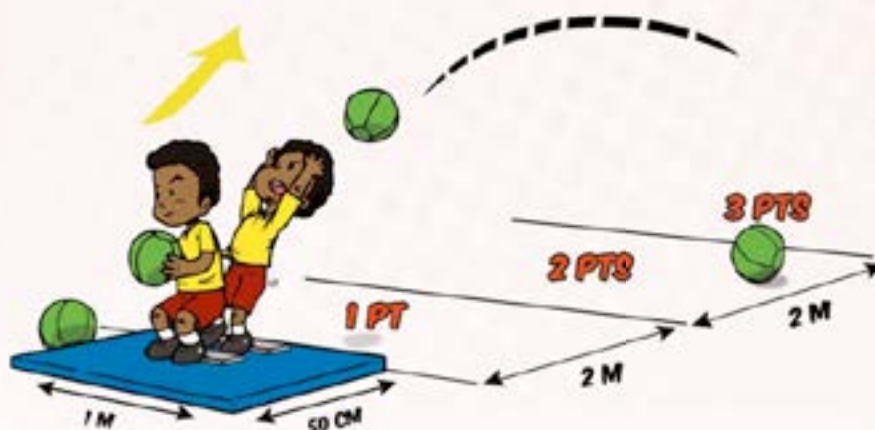
je termine les talons décollés de la latte en bois (recherche d'un mouvement d'extension du corps)

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.



CE

Projeter

#12

ÉDUCATEUR

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

LE POUSSE-POUSSE DEBOUT

SITUATION

MATÉRIEL :

3 médecine-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 médecine-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 médecine-ball le plus loin possible dans la zone-cible. Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

ENFANT

BUT :

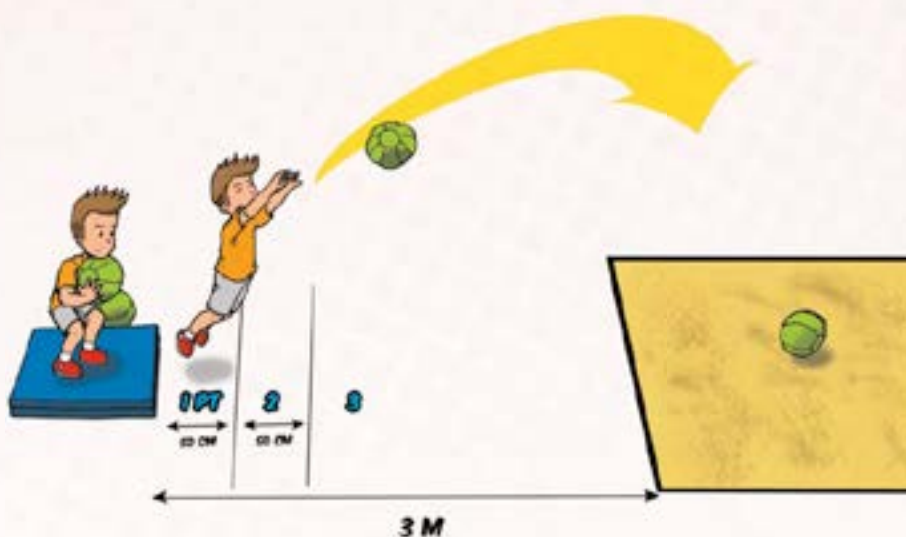
je lance avec force en sautant le plus loin possible.

CRITÈRES DE RÉALISATION :

- je lance le médecine 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 médecine-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 Médecine-balls ;
position de départ et consignes de lancer ;
les 3 lancers sont consécutifs.



CE

Se projeter

#14

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 :

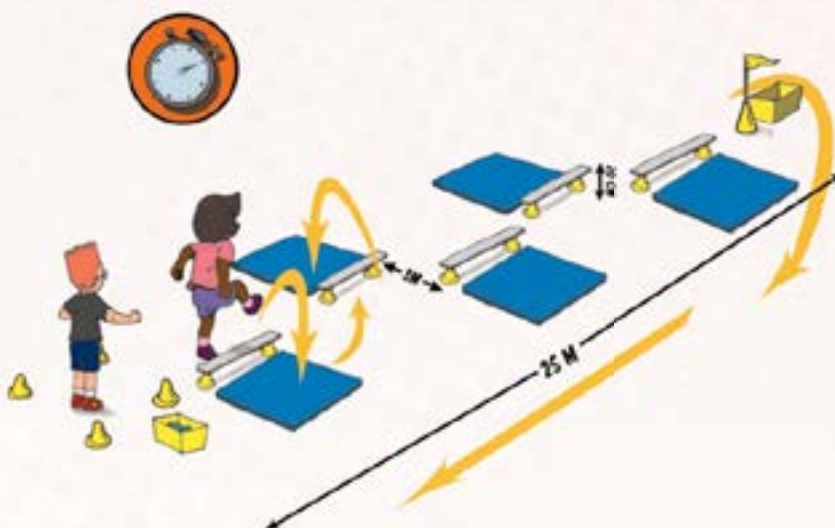
je franchis tous les obstacles dans le bon sens (je me réceptionne sur le tapis).

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 :

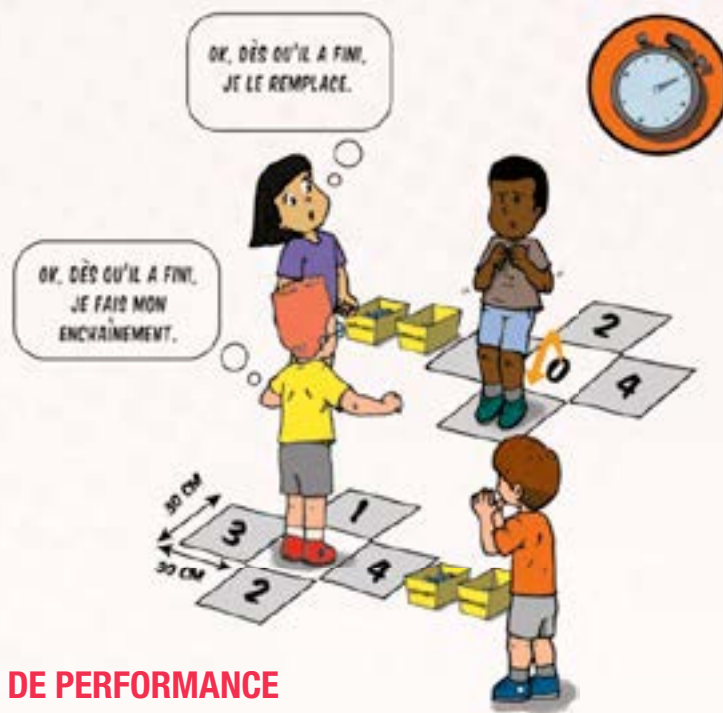
je rebondis le plus vite possible.

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.



CE

Se projeter

#16

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : se suspendre pour aller loin.

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 suspends pour aller le plus loin possible.

CRITÈRE DE RÉALISATION :

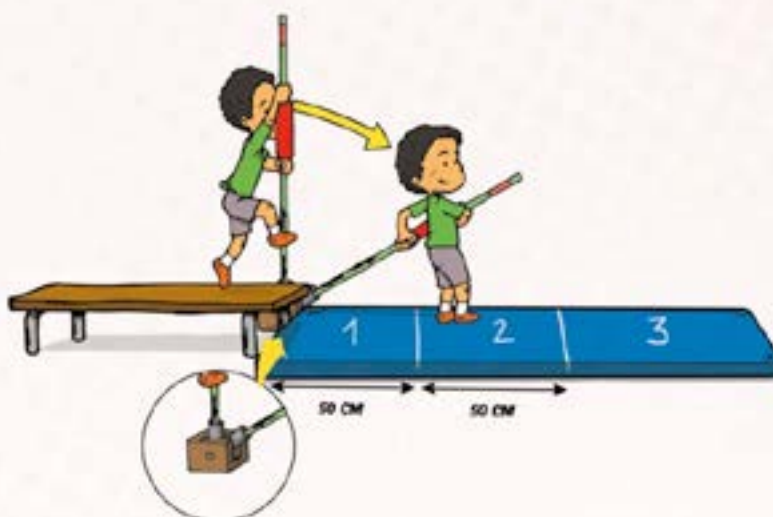
le manchon n'a pas bougé (mes mains n'ont pas glissé).

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).



CE

Se déplacer

#17

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.

LES LIÈVRES PRESSÉS

ENFANT

BUT :

je cours le plus vite possible
durant le temps imposé.

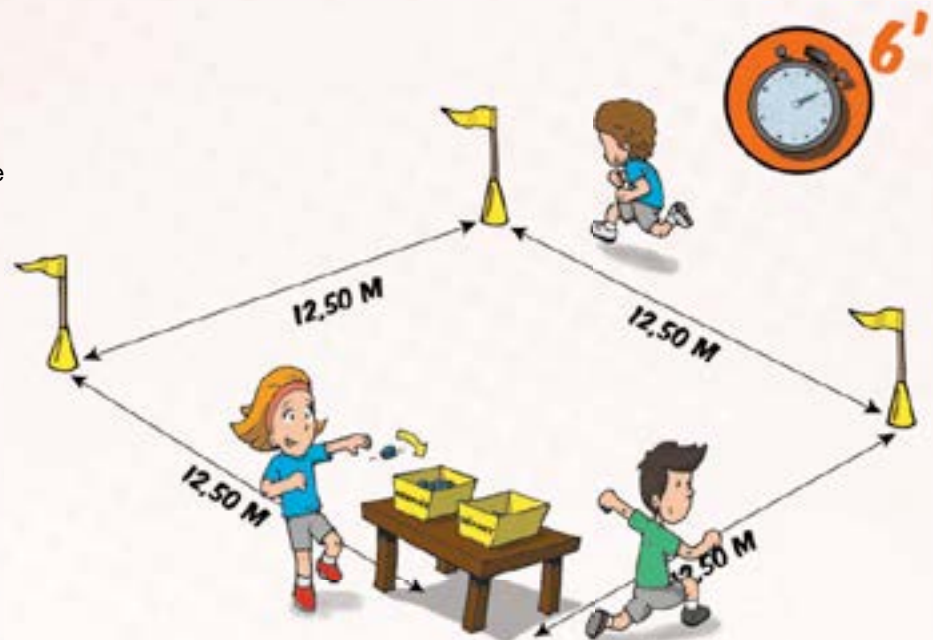
CRITÈRE DE RÉALISATION :

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 courent en même temps.



ÉDUCATEUR

OBJECTIF : courir vite avec et sans obstacles.

LE GUÉPARD BONDISSANT

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 x 30'' = 3 minutes). À la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.

ENFANT

BUT :

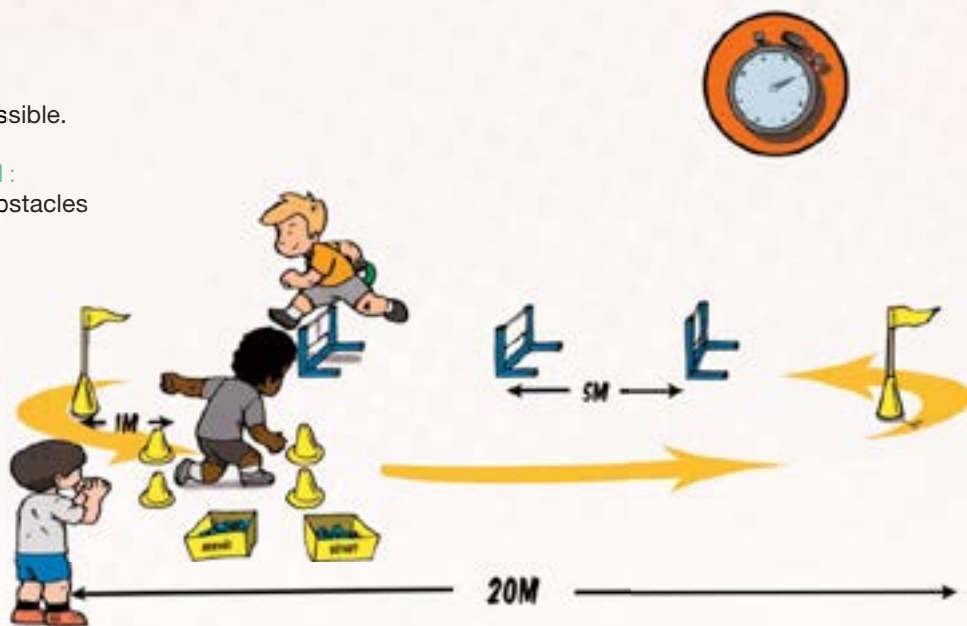
je cours le plus vite possible.

CRITÈRES DE RÉALISATION :

- je franchis tous les obstacles en courant ;
- 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.