



ANIM' CROSS

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), R. Milhau (FFA)
Rédaction : J-C. Farault (CPD)

ÉTAPE
1

Je mesure ma performance

DU TEMPS À LA DISTANCE**EDUCATEUR****Objectif** Comparer des performances.**SITUATION****Matériel** Plots, chronomètres.**Organisation** Un circuit de 200 mètres délimité par des plots tous les 25m.**Règles du jeu**

Au signal de début de course, les enfants répartis sur le parcours au niveau de plots différents, partent pour 3 minutes de déplacement et comptent le nombre de plots dépassés. Lors du signal de fin de course, c'est le dernier plot dépassé qui est comptabilisé. Après une récupération de 3', au signal sonore les enfants repartent de n'importe quel plot du parcours pour dépasser le même nombre de plots que lors de la précédente manche. Sur cette 2ème séquence de déplacement, ils sont chronométrés par des enfants observateurs en récupération.

Les points obtenus en fonction de l'écart de durée entre les 2 manches : + ou - 5" = - 1 point, + ou - 10" = - 2 points, + ou - 15" = - 3 points... seront retranchés du nombre total de plots dépassés sur la première manche.

**ENFANT****But** Je marque le plus de points possibles.**Critère de réussite** Je réussis si je dépasse le plus de plots possibles...**Critère de réalisation** ...et à condition que je sois capable de reproduire la même allure sur la 2ème manche.**VARIABLES D'ÉVOLUTION**

- Augmenter ou diminuer la durée de la séquence de déplacement.
- Augmenter la valeur des pénalités.

ÉTAPE
1

Je mesure ma performance

LE CHRONOMÈTRE

EDUCATEUR

Objectif Visualiser sa performance.

SITUATION

Matériel Un ballon, un témoin.

Règles du jeu Une des 2 équipes (d'une dizaine de joueurs) est disposée en cercle (les passeurs) et l'autre en colonne (les coureurs). **Tous espacés de 2M**
Le signal sonore déclenche les actions suivantes :
- Les passeurs se transmettent le ballon le plus rapidement possible pour faire le maximum de tours. Les passes débutent à partir du « joueur chronomètre ». A chaque fois que le ballon passe par ce joueur, celui-ci annonce à haute voix le nombre de tours en cours.
- Les coureurs font, à tout de rôle, le tour du cercle constitué par les passeurs. A chaque relais, ils se transmettent un témoin.
Lorsque le dernier coureur franchit l'arrivée, il annonce « stoppe » pour arrêter le chronomètre. Le temps correspond au nombre de tours complets effectués (6 tours = 6 minutes). Si le ballon a entamé un nouveau tour, on compte le nombre de passeurs à partir du « joueur chronomètre », (3 passeurs = 3 secondes soit une performance de 6 minutes et 3 secondes). Echanger le rôle des 2 équipes pour comparer les scores.



ENFANT

But Mon équipe gagne le défi.

Critère de réussite Mon équipe réussit si elle fait le temps chronomètre le moins important...

Critère de réalisation ...et à condition que les équipiers courent le plus rapidement possible en virage.

VARIABLES D'ÉVOLUTION

- Augmenter la distance entre les passeurs.
- Diminuer la distance entre les passeurs en transmettant un témoin, un anneau, un cerceau.
- Courir en duo.

ÉTAPE
2

Je mesure ma performance

LE YOYO

EDUCATEUR

Objectif Anticiper ses possibilités d'effort.

SITUATION

Matériel Bouchons, récipients, jalons, rubalise.

Organisation Le circuit de 950m est fractionné en 8 zones dont les entrées et les sorties sont visibles pour les coureurs : zone 1 = 615 m, zone 2 = 110m, zone 3 = 75 m, zone 4 = 55 m, zone 5 = 40 m, zone 6 = 30 m, zone 7 = 25 m, zone 8 = au-delà des 950m. Des « seaux-performances » contenant des bouchons identifiés selon la zone (identification par des numéros ou des couleurs) sont disposés aux entrées de chaque zone. Répartir les enfants d'une même équipe dans plusieurs manches.

Règles du jeu Au signal de départ, tous les enfants s'élancent sur le circuit pour courir le plus loin possible sur une durée de 4'. Au second signal, les coureurs stoppent, prennent un bouchon correspondant à la zone atteinte et viennent se positionner au début de cette zone pour le retour. Après une récupération de 2', ils repartent dans le sens inverse pour une durée d'effort identique à celle de l'aller. Tout coureur atteignant la zone d'arrivée avant les 4', gagne un bonus de deux bouchons supplémentaires. Les équipes additionnent les points gagnés par chacun des coureurs sur les différentes manches.



ENFANT

But Je dois marquer le plus de points possibles.

Critère de réussite Je réussis si je parcours la plus grande distance possible...

Critère de réalisation ...et à condition que je rejoigne la ligne d'arrivée le plus rapidement possible.

VARIABLES D'ÉVOLUTION

- Augmenter ou réduire les distances mais en conservant des proportions de zone équivalentes.
- Attribuer des points bonus à tous ceux qui arrivent avant le coureur ayant fait le plus long parcours.



ÉTAPE
2

J'adapte ma vitesse de déplacement

EN MÊME TEMPS (Anim'Athlé #29)

EDUCATEUR

Objectif Adapter sa vitesse de déplacement en fonction d'un partenaire.

SITUATION

Matériel 3 récipients, bouchons, 3 jalons, un témoin.

Règles du jeu Les duos d'enfants doivent adapter mutuellement leurs allures afin d'être toujours en déplacement et de se transmettre le témoin au centre du dispositif. A chaque aller / retour réalisé, ils transfèrent un bouchon du jalon vers la boîte centrale. Durée 6 à 12'.



ENFANT

But Je gagne le plus de bouchons possibles

Critère de réussite Je réussis si je rapporte le plus de bouchons possibles...

Critère de réalisation ...et à condition que je sois toujours en déplacement et que j'arrive en même temps que mon partenaire à la zone de transmission du témoin.

VARIABLES D'ÉVOLUTION



- Adapter sa vitesse de déplacement sur la petite boucle afin de transmettre le témoin à son partenaire au nœud du 8 puis faire la grande boucle et ainsi de suite. A chaque croisement transférer un bouchon.

ÉTAPE
2*J'adapte ma vitesse de déplacement***LE STEEPLE (Anim'Athlé #17)****EDUCATEUR****Objectif**

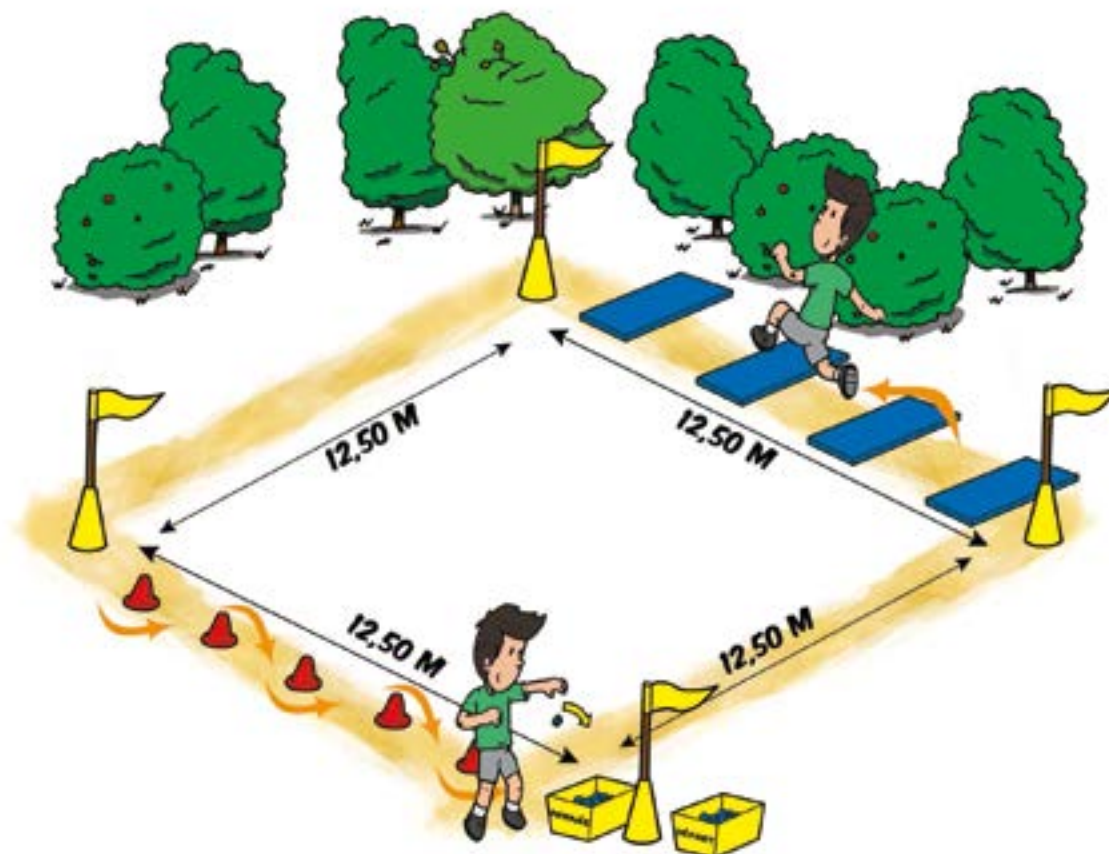
Adapter sa vitesse de déplacement en fonction des contraintes de course.

SITUATION**Matériel**

2 Réipients, bouchons, 4 jalons, 4 tapis de 0,5 x 1 m, 6 plots.

Règles du jeu

À chaque tour, l'enfant transfère un bouchon du « seuil-réserve » au « seuil-performance ».
Il a le choix de son allure de déplacement (marche ou course) sur les 2 sections libres, mais il est obligé de courir sur les sections avec obstacles et slalom.
Durée entre 4 et 6'.

**ENFANT****But**

Je transfère le plus de bouchons possibles.

Critère de réussite

Je réussis si je transfère le plus de bouchons possibles...

Critère de réalisation

...et à condition que je respecte les contraintes imposées.

VARIABLES D'ÉVOLUTION

- Augmentation du temps et / ou de la distance.
- Aménagements de l'espace : mettre des obstacles à contraintes différentes (long, haut, masquant, culturel) ou imposer des modes de déplacement (pas chassés par exemple).



ÉTAPE 1

Je prends du plaisir à me surpasser

LE DÉMÉNAGEUR (ANIM'ATHLÉ #17)

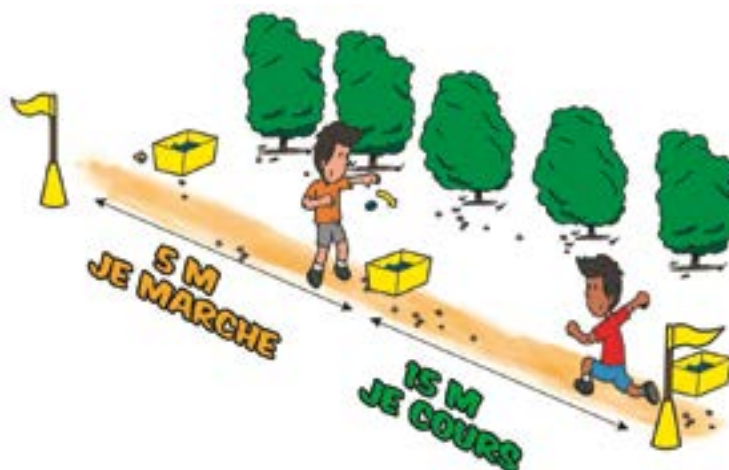
EDUCATEUR

Objectif Produire un effort imposé.

SITUATION

Matériel Jalons, récipients, bouchons.

Règles du jeu Départ au centre du dispositif, courir sur les 15 m, prendre un bouchon, retourner au centre déposer le bouchon, puis continuer sur les 5 m du parcours marché, prendre à nouveau un bouchon et revenir en marchant déposer le bouchon au centre et ainsi de suite. Tout transfert commencé avant le signal de fin est comptabilisé. Réaliser plusieurs manches afin d'établir un record.
Durée : de 2' à 3'.



ENFANT

But Je gagne le plus de points possibles.

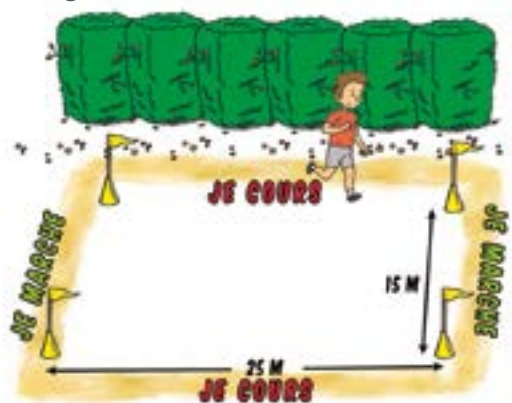
Critère de réussite Je réussis si je transfère le plus de bouchons possibles...

Critère de réalisation ...et à condition que je respecte les allures de déplacement.

VARIABLES D'ÉVOLUTION

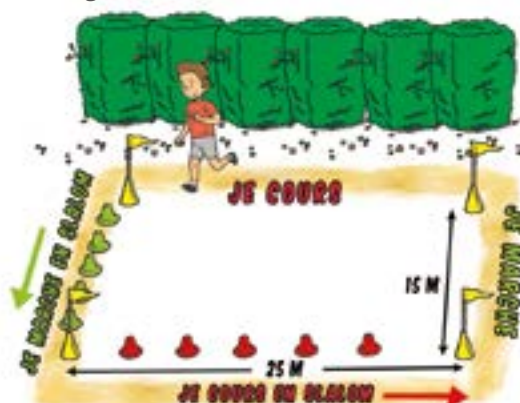
• Augmenter ou diminuer le temps ou les distances de déplacement.

Le rectangle des allures (Anim'Athlé #7)



Respecter les allures des différentes sections.

Le rectangle des slaloms (Anim'Athlé #7)



Respecter les allures des différentes sections.



ÉTAPE 1

Je prends du plaisir à me surpasser

LE TRIANGLE (ANIM'ATHLÉ #7)

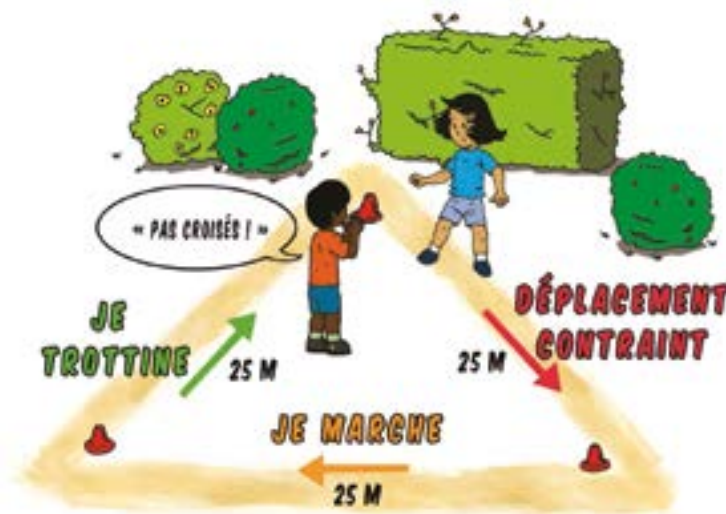
EDUCATEUR

Objectif Produire un déplacement imposé.

SITUATION

Matériel Plots.

Règles du jeu Sur la section contrainte, marcher selon la consigne donnée par le maître du jeu : marche normale, marche rapide, marche en posant les pas sur une même ligne, marche en croisant les pas (pied droit à gauche de la ligne et pied gauche à droite de la ligne)...
Durée : 2 à 3'.



ENFANT

But Je respecte les contraintes de déplacement.

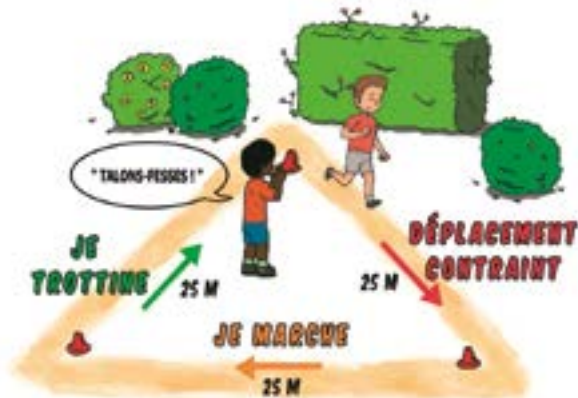
Critère de réussite Je réussis si je me déplace constamment pendant la durée du jeu...

Critère de réalisation ... et à condition que je respecte les allures et les contraintes de déplacement.

VARIABLES D'ÉVOLUTION

- Augmenter ou diminuer le temps ou les distances de déplacement.

Le triangle du coureur (Anim'Athlé #7)



Sur la section contrainte, se déplacer selon la consigne donnée par le maître du jeu : talon/fesse, jambes tendues, pas de géant...

Les ailes de papillon (Anim'Athlé #7)



Courir avec la musique et marcher dès que le maître du jeu stoppe la musique.



ÉTAPE 1

Je me confronte aux autres

WALK, RUN AND SPRINT

EDUCATEUR

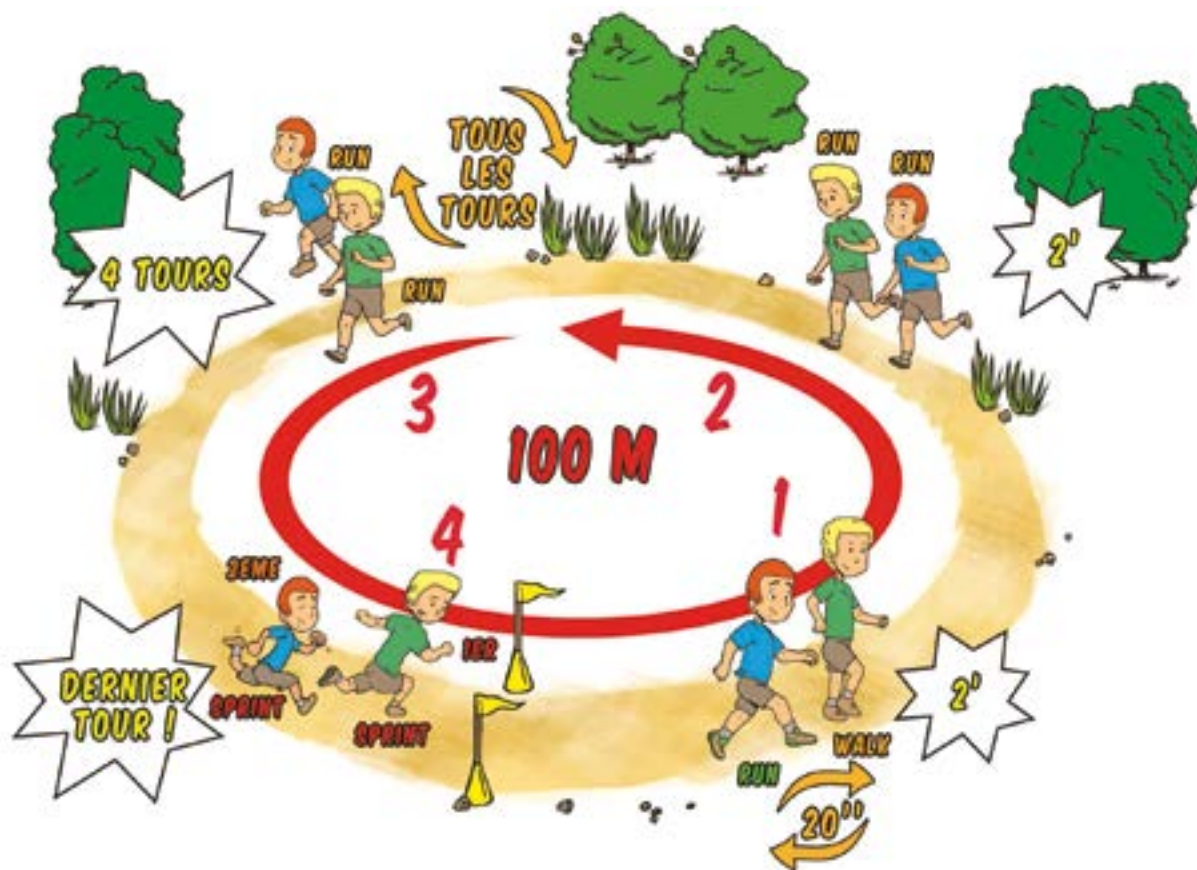
Objectif Respecter un scénario de course.

SITUATION

Matériel Plots, jalons, rubalise.

Organisation Un circuit de 100 mètres.

- Règles du jeu**
1. Pendant 2', le binôme alterne, toutes les 20", marche et course tout en restant ~~côte à~~ **côte**: **espacés de 2m**
 2. Au coup de sifflet et sur les 2' suivantes, les enfants courent à l'unisson ~~côte à~~ **côte** **espacés de 2m**
 3. Au nouveau coup de sifflet et pendant 4 tours, un des coureurs mène la course sur un tour sans chercher à épuiser son partenaire. Ils changent de rôle à chaque tour.
 4. A l'attaque du dernier tour, les coureurs cherchent à franchir la ligne d'arrivée en premier.



ENFANT

But J'arrive le premier sur le dernier tour.

Critère de réussite Je réussis si je termine premier de mon duo...

Critère de réalisation ...et à condition que je respecte le scénario de la course.

VARIABLES D'ÉVOLUTION

- Augmenter ou diminuer les temps des phases de préparation d'allures.
- Modifier les consignes des différentes parties du scénario.
- S'organiser à 3 coureurs