



ANIM'ATHLÉ

**Livret d'organisation
de la rencontre régionale
du jeudi 19 mai 2022
CRUSEP Occitanie**



UN ATHLÉTISME AU SERVICE DE L'ÉDUCATION DES ÉLÈVES

La Fédération Française d'Athlétisme a engagé, avec l'Union Sportive de l'Enseignement du Premier degré, une réflexion sur les pratiques athlétiques des enfants de moins de dix ans. Cette collaboration a permis d'élaborer un concept ludique et collectif de rencontre intitulé « Anim'Athlé ». Animer c'est donner de la vie, pousser à agir. L'athlétisme est un sport basé sur la motricité usuelle, celle que nous utilisons tous les jours dans notre quotidien : marcher, courir, sauter et lancer. C'est donc tout naturellement que l'athlétisme trouve sa place en tant que support éducatif des enfants de nos écoles primaires. C'est avec beaucoup de plaisir et d'enthousiasme que nous vous proposons cet outil pédagogique. Il doit permettre aux animateurs USEP, aux intervenants sportifs de nos clubs, aux agents territoriaux de pouvoir proposer aux enfants des activités athlétiques porteuses de valeurs éducatives notamment dans la connaissance de soi et la relation aux autres.

Ghani Yalouz, Directeur technique national de la FFA.

Les liens entre l'athlétisme, l'EPS et le sport scolaire sont historiquement forts. Longtemps qualifiées de sport de base, les activités athlétiques sont bien implantées dans les pratiques enseignantes. Demandant peu de matériel, inscrites dans la culture populaire, il est peu de programmations annuelles qui ne proposent aux élèves de courir, lancer ou sauter dans un milieu stable. Il n'en demeure pas moins que les pratiques scolaires de l'athlétisme sont à réinterroger et repenser pour évoluer vers les exigences d'une école de la République toujours plus ambitieuse. La co-construction d'Anim'Athlé par l'USEP et la FFA entre dans ce cadre et, nous l'espérons, contribuera à l'actualisation des pratiques scolaires de l'athlétisme.

Benoît Lasnier, Directeur national de l'USEP.



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

POUR UN ATHLÉTISME ACCESSIBLE, MOTIVANT ET FORMATEUR

ANIM'ATHLÉ : POUR QUOI FAIRE ?

Anim'Athlé s'inscrit dans un projet de rénovation des pratiques athlétiques des plus jeunes.

CONSTRUIRE UN RÉPERTOIRE MOTEUR ATHLÉTIQUE

Les situations-jeux d'Anim'Athlé permettent à l'enfant de construire un répertoire moteur athlétique de base en sollicitant la motricité globale :

- ◆ en agissant sur les synchronisations motrices et musculaires peu développées par la motricité usuelle afin que le corps apprenne à structurer des coordinations athlétiques spécifiques ;
- ◆ en améliorant les régulations posturo-toniques inhabituelles afin que le corps apprenne à jouer avec les déséquilibres ;
- ◆ en construisant un ensemble de gammes rythmiques afin que le corps apprenne à anticiper les actions.



DÉVELOPPER LES CAPACITÉS PHYSIQUES

La préparation Anim'Athlé, effectuée notamment lors des séances d'EPS ou d'activités périscolaires, permettra, en plus de la construction de ce répertoire moteur athlétique, le développement des capacités physiques. Cette éducation vise un renforcement du corps en développant le gainage, la tonicité, la force, la souplesse et les capacités physiologiques et fonctionnelles. Il conviendra, lors de la préparation, d'accorder à la répétition toute la place qu'elle mérite. C'est cette répétition, non pas à l'identique mais mise en œuvre dans des situations variées, qui permettra le développement concomitant des habiletés motrices et des capacités physiques.

CONFRONTER L'ENFANT À DES SENSATIONS ET DES ÉMOTIONS ATHLÉTIQUES

Les situations mises en place lors d'Anim'Athlé donneront lieu à la confrontation de l'enfant à des sensations et à des émotions athlétiques. Elles viseront également à :

- ◆ permettre à l'enfant de s'autoévaluer ;
- ◆ lui offrir la possibilité d'exprimer ses émotions ;
- ◆ favoriser la confrontation de ses réflexions avec celles des autres ;
- ◆ lui donner accès à d'autres informations (tactiles et kinesthésiques) que les informations visuelles.

ÉDUIQUER L'ENFANT À LA SANTÉ

L'objet d'Anim'Athlé est de faire vivre aux enfants des situations diverses, de les inciter à s'exprimer à propos des émotions et des sensations qu'ils ressentent, de leur permettre ainsi de réfléchir et d'échanger avec les autres sur leurs pratiques et leurs ressentis afin d'accéder à une meilleure connaissance de soi.

Les réglettes USEP du plaisir, de l'effort et du progrès ainsi que le DVD USEP « Remue-méninges » proposent des situations concrètes. Les adultes encadrant permettront aux enfants, à partir de l'utilisation de ces outils, de réguler leur activité dans le souci de développer leur goût de l'activité sportive.

La rencontre régionale « Anim'Athlé » est une déclinaison départementale de l'opération nationale

À l'USEP, l'athlé ça se vie !

Les enseignants inscrits à cette rencontre sont invités à consulter la page :

<https://usep.org/index.php/2018/03/11/a-lusep-lathle-ca-se-vie-2018/>

Vous y trouverez de nombreux éléments pour enrichir votre unité d'apprentissage d'activités athlétiques.

ORGANISATION GENERALE DE LA RENCONTRE

- La rencontre est organisée sous forme de 8 ateliers qui respectent un équilibre entre les thèmes « projeter », « se projeter », « se déplacer ».
- Les élèves de chaque équipe passent un maximum de fois sur tous les ateliers de la rencontre.
- Chaque atelier est quadruplé de façon à pouvoir accueillir 4 équipes.
- Chaque atelier dure 15 minutes.
- Des groupes de 4 équipes seront réparties sur les différents ateliers.
- A la tête de chacun de ces groupes, au moins deux adultes (enseignants ou parents accompagnateurs) animeront les ateliers et tourneront avec les élèves.
- Chaque groupe (4 équipes + adultes) resteront ensemble tout au long de la rencontre.
- Un atelier-débat autour de la santé clôturera la rencontre. Cet atelier sera animé par les enseignants.

AVANT LA RENCONTRE

- Ils doivent avoir déjà pris part à des débats et en connaître les règles de prise de parole. Pour cela les enseignants sont invités à utiliser les outils : [débat associatif](#) et/ou [remue ménage](#)
- Les élèves et les adultes accompagnateurs doivent connaître les grandes lignes de l'organisation.

MATERIEL A PREVOIR LE JOUR DE LA RENCONTRE

- Des jeux chasubles pour les équipes
- Pharmacie
- Sous-main + crayon pour chaque équipe

DEROULEMENT

Dès leur arrivée, les adultes reconstituent les équipes prévues. Des chasubles peuvent aider à l'identification des équipes.

Pendant 15 min, un temps d' « appropriation » des différents ateliers sera proposés aux adultes afin permettre l'autonomie des groupes.

Jeudi 19 mai de 9h à midi , stade de Leucate						
Déptmt	Commune	NOM	prénom	effectif	nb élèves	nombre d'équipes à former
32	MASSEUBE	MOULIS-ZAMMIT	Yannick	18	43	8
66	PERPIGNAN	AGUILERA	Gilles	25		
46	LE MONTAT	CARRIERE	Céline	31	53	8
11	PEXIORA	ESTEVE	Sabrina	22		
48	MENDE	TERRADE	Mathias	24	49	8
81	DOURGNE	CHAZOTTE	Camille	25		
48	MENDE	CANTIE	Gaëlle	27	49	8
11	PEXIORA	GUIRAO	Pascale	22		

groupe	1	2	3	4	5	6	7	8
responsable	MOULIS-ZAMMIT	AGUILERA	CARRIERE	ESTEVE	TERRADE	CHAZOTTE	CANTIE	GUIRAO
	Masseube/Perpignan 1	Masseube/Perpignan 3	Montat/Pexiora 1	Montat/Pexiora 3	Mende/ Dourgne 1	Mende/ Dourgne 3	Mende/Pexiora 1	Mende/Pexiora 3
	Masseube/Perpignan 2	Masseube/Perpignan 4	Montat/Pexiora 2	Montat/Pexiora 4	Mende/ Dourgne 2	Mende/ Dourgne 4	Mende/Pexiora 2	Mende/Pexiora 4
	Mende/ Dourgne 5	Mende/ Dourgne 7	Mende/Pexiora 5	Mende/Pexiora 7	Masseube/Perpignan 5	Masseube/Perpignan 7	Montat/Pexiora 5	Montat/Pexiora 7
	Mende/ Dourgne 6	Mende/ Dourgne 8	Mende/Pexiora 6	Mende/Pexiora 8	Masseube/Perpignan 6	Masseube/Perpignan 8	Montat/Pexiora 6	Montat/Pexiora 8

Jeudi 19 mai, de 13h à 16h , stade de Leucate

Déptmt	Commune	NOM	prénom	effectif	nb élèves	nombre d'équipes à former
32	MASSEUBE	AUTHIAT	Jean-Pierre	19	43	7
66	PERPIGNAN	SEMPER	Boris	24		
12	DRUELLE BALSAC	MOUYSSET	Aurélie	23	78	12
12	DRUELLE BALSAC	LEROUX	Céline	29		
34	VALRAS	FERMIER	Christele	26		
30	LEDIGNAN	FILIPPI	Laurence	22	48	7
9	LES PUJOLS	DALENS	Magali	26		
46	BALADOU	BINET	Carole	21	36	6
30	ESTEZARGUES	DENIMAL	Marion	15		

groupe	1	2	3	4	5	6	7	8
reponsable	AUTHIAT	SEMPER	MOUYSSET	LEROUX	FERMIER	FILIPPI	DALENS	BINET / DENIMAL
	Masseube/ Perpignan 1	Masseube/ Perpignan 3	Druell/Balsac/ Fermier 1	Druell/Balsac/ Fermier 3	Druell/Balsac/ Fermier 5	Filippi/ Dalens 1	Filippi/ Dalens 3	Binet/Denimal 1
	Masseube/ Perpignan 2	Masseube/ Perpignan 4	Druell/Balsac/ Fermier 2	Druell/Balsac/ Fermier 4	Druell/Balsac/ Fermier 6	Filippi/ Dalens 2	Filippi/ Dalens 4	Binet/Denimal 2
	Druell/Balsac/ Fermier 7	Druell/Balsac/ Fermier 9	Masseube/ Perpignan 5	Masseube/ Perpignan 7	Filippi/ Dalens 5	Binet/Denimal 3	Binet/Denimal 5	Druell/Balsac/ Fermier 11
	Druell/Balsac/ Fermier 8	Druell/Balsac/ Fermier 10	Masseube/ Perpignan 6	Filippi/ Dalens 7	Filippi/ Dalens 6	Binet/Denimal 4	Binet/Denimal 6	Druell/Balsac/ Fermier 12

ENCADREMENT

Avant de démarrer les ateliers, les responsables du groupe seront chargés de poser le cadre de la rencontre : règles de bonne conduite, description du fonctionnement avec les points et la pochette, respect de la propreté du site, ajustement de la disposition du matériel après chaque passage...

C'est l'occasion de confier à chaque enfant une responsabilité même minime pour l'ensemble de la rencontre (guider l'équipe, marquer les points, ranger le matériel, approvisionner en eau, assurer la propreté du terrain à la fin de la rencontre...). Cela permet d'entrer dans l'activité avec une responsabilité.

GESTION DE L'ATELIER

Chaque atelier dure environ 12 minutes. Cette durée sera adaptée en fonction du moment de déroulement de la rencontre (temps plus long sur les premières rotations et un peu moins sur les dernières en raison de la fatigue).

NOMBRE D'ESSAIS

À chaque atelier, il s'agit de faire la meilleure performance possible. Pour cela, chacun dispose d'un maximum d'essais dans le temps imparti.

LA QUANTIFICATION DE SA PRATIQUE

La performance : aucun enfant ne peut avoir zéro.

Tous les barèmes débutent à 1. Par ailleurs, si l'enfant ne valide pas son essai au premier coup, il dispose d'un maximum de tentatives dans le temps imparti pour réaliser la meilleure performance possible.

L'enfant doit être rendu responsable de l'appréciation de sa performance : validation de la réalisation, comptage des points.

CHANGEMENT D'ATELIER

Respecter impérativement le signal sonore de l'organisateur.
Les groupes tournent de façon synchrone.

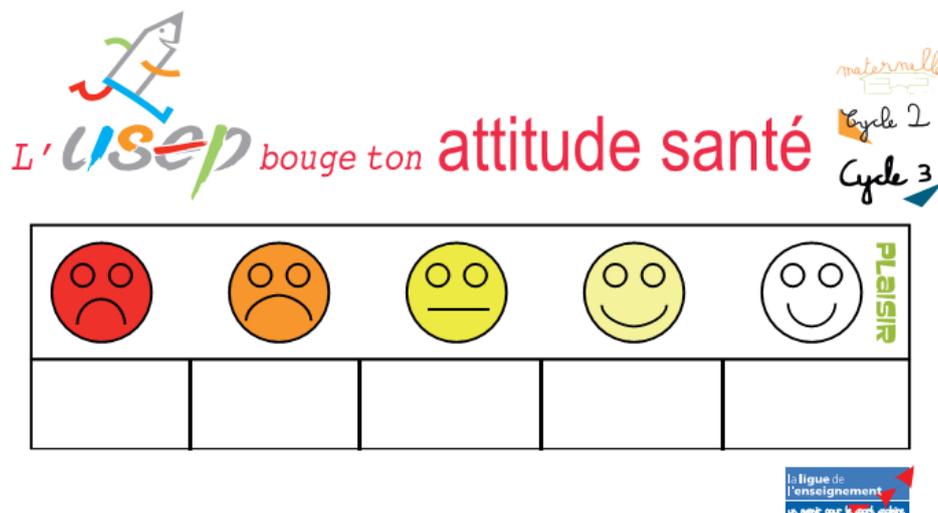
Rappel : équipes et adultes responsables du groupe restent ensemble tout au long de la rencontre

Avant de changer d'atelier, les responsables du groupe rassemblent les 4 équipes :

- Chaque élève communique au responsable du groupe sa meilleure performance.
- Lorsque le nombre de participants des équipes n'est pas identique, ne retenir que le nombre de performances correspondant à l'effectif de l'équipe la moins nombreuse du groupe.
- Les élèves remettent en ordre l'atelier.

FIN DES ATELIERS SPORTIFS/ ORGANISATION DE L'ATELIER SANTE

A l'emplacement du dernier atelier sportif, les responsables du groupe organisent un moment-bilan en utilisant l'outil « Réglette collective du plaisir »



L'objectif de ce moment est de développer le goût de la pratique physique et sportive et de renforcer l'estime de soi.

Permettre à l'enfant d'exprimer ses émotions, c'est déjà lui montrer qu'il existe.

Comment ?

Chaque groupe se verra confier une bâche « réglette collective du plaisir »

1^{er} temps :

L'animateur donne la consigne suivante : « Vous venez de participer à des activités athlétiques pour lesquelles vous avez établi des performances. Positionnez un jeton dans une des cases situées sous la réglette en fonction du plaisir ou du déplaisir que vous avez ressenti. »

L'animateur attend que chaque enfant ait positionné individuellement sa gommette puis il demande au groupe d'enfants de s'asseoir devant la réglette sur laquelle sont positionnées les gommettes.

L'observation de cette « Réglette collective du plaisir » servira de lanceur à l'expression des élèves

2^{ème} temps :

Consigne : « Vous allez pouvoir vous exprimer et échanger ensemble à partir de vos observations sachant qu'il n'y a pas de propos justes ou faux et que chacun doit respecter la parole des autres, être à l'écoute. Que remarquez-vous ? Qu'en pensez-vous ? Il s'agit d'échanger entre vous, je ne répondrai pas à des questions et je ne prendrai pas position. »

La parole est donnée aux enfants. L'animateur distribue la parole et veille à ce qu'un maximum d'enfants puisse s'exprimer.

Le débat peut être relancé et complété avec la consigne suivante : « Quelles pistes pourriez-vous proposer ensemble pour permettre à chacun de prendre du plaisir dans l'activité que vous venez de vivre ? »

Ce temps de débat et d'échanges dure une dizaine de minutes.

Ce moment doit permettre à chaque enfant de s'enrichir des remarques des autres. Il vise à faire prendre conscience qu'il y a des sources variées de plaisir : par rapport à la performance, au progrès, par rapport à la relation aux autres, par rapport à son état personnel, au plaisir de bouger, ...

L'animateur conclut la séquence en reprenant quelques éléments du débat des enfants et en précisant : « Vous avez dit que (citez quelques éléments marquants). Vous avez le droit d'avoir pris du plaisir ou non dans l'activité qui vous a été proposée. Aujourd'hui, vous n'avez pas tous ressenti la même chose. Lors du prochain atelier ou de la prochaine rencontre sportive, vos ressentis seront peut-être différents. L'important est de vous connaître mieux, afin de savoir quand et comment prendre du plaisir dans la pratique d'une activité physique et sportive. Je vous remercie pour votre participation. »

Ce temps est important pour préserver l'estime de soi de chaque enfant et permettre d'envisager des perspectives positives et rassurantes.

FIN LA RENCONTRE

Rangement des ateliers, rassemblement pour bilan général et photo.

Ateliers retenus pour la rencontre

FICHE	THÈME	TITRE	OBJECTIF
# 9	Projeter	L'élastique	Déclencher la lancer après avoir étiré son corps
# 22	Projeter	LE TAP TAP-VORTEX	Produire une trajectoire permettant un lancer précis.
# 11	Projeter	Le pousse-pousse grenouille	Déclencher le lancer à partir des jambes pour lancer loin
# 14	Se projeter	La course du crabe	Franchir latéralement en courant vite
# 15	Se projeter	La croix	Rebondir en rythmant son déplacement.
# 23	Se projeter	Les pas de géant	Dérouler le pied pour aller de plus en plus loin
# 17	Se déplacer	Les lièvres pressés	Courir le plus vite possible « dans la durée »
# 18	Se déplacer	Le guépard bondissant	Courir vite avec et sans obstacles

FICHE DE RESULTATS de l'équipe

ECOLE.....ENSEIGNANTS.....EQUIPE.....

Prénoms des joueurs :

Elastique

	Elève 1	Elève 2	Elève 3	Elève 4	Elève 5	Elève 6	Elève 7
Record (de 3 à 9)							

Total :

LE TAP TAP-VORTEX

	Elève 1	Elève 2	Elève 3	Elève 4	Elève 5	Elève 6	Elève 7
Record (de 3 à 9)							

Total :

Le pousse-pousse grenouille

	Elève 1	Elève 2	Elève 3	Elève 4	Elève 5	Elève 6	Elève 7
Record (de 3 à 9)							

Total :

Les pas de géants

	Elève 1	Elève 2	Elève 3	Elève 4	Elève 5	Elève 6	Elève 7
Record (de 3 à 9)							

Total :

La course aux crabes

Nombre de relais effectués par l'équipe en 4 minutes :

.....

La croix

Chaque élève effectue 5 enchainements puis passe le relais.

Nombre de relais effectués par l'équipe en 4 minutes :

.....

Les lièvres pressés

Nombre de tours réalisés par l'équipe en 6 minutes :

Les guépards bondissant

Nombre de relais effectués par l'équipe en 4 minutes :

.....

<u>Résultat de l'équipe =</u>



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 :

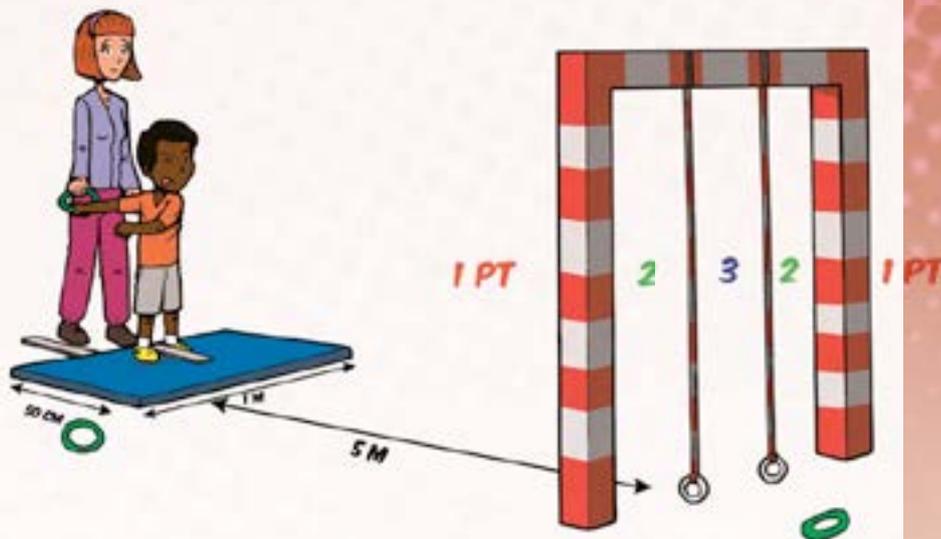
mes pieds restent de chaque côté de la latte (recherche d'un mouvement de torsion du corps).

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

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 :

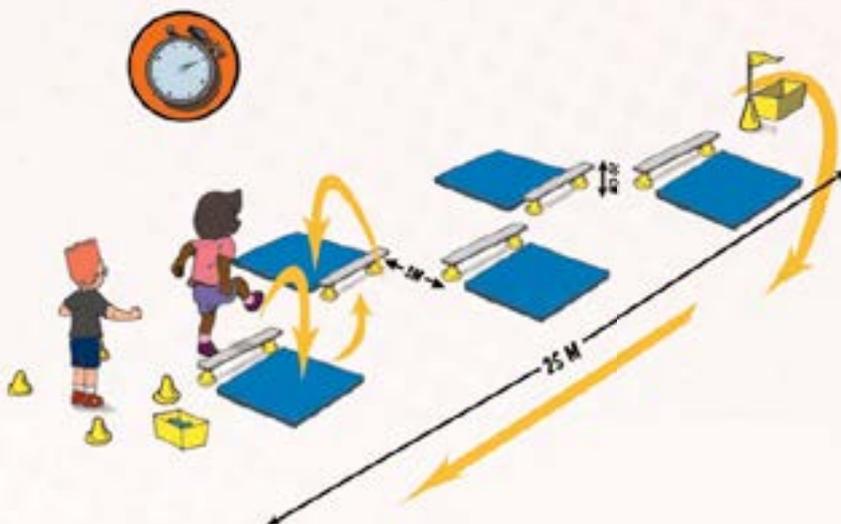
je franchis tous les obstacles dans le bon sens (je me réceptionne sur le tapis).

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 : 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.

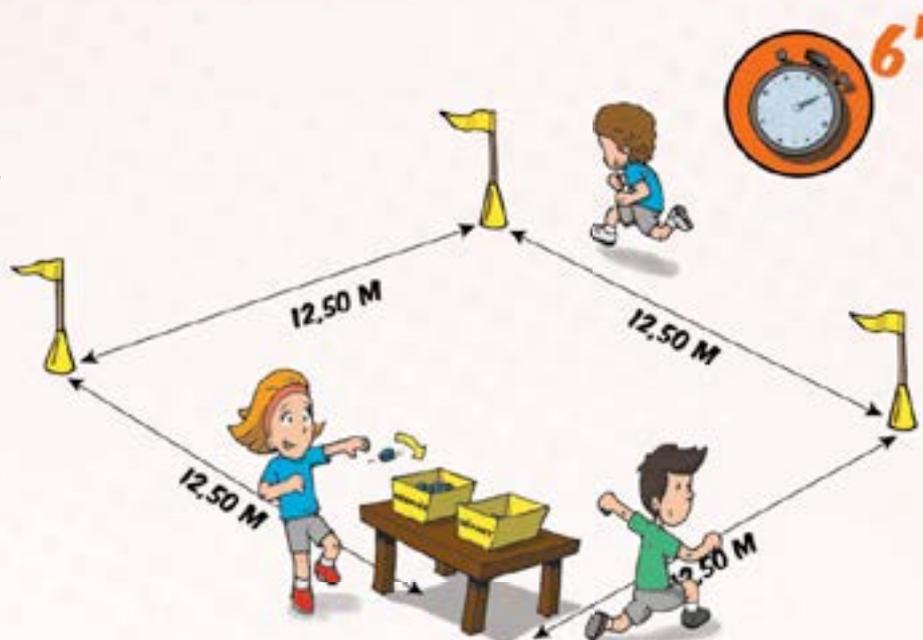
CRITÈRE DE RÉALISATION :

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.



CE

Se déplacer

#18

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 : $6 \times 30'' = 3$ minutes). À la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.

ENFANT

BUT :

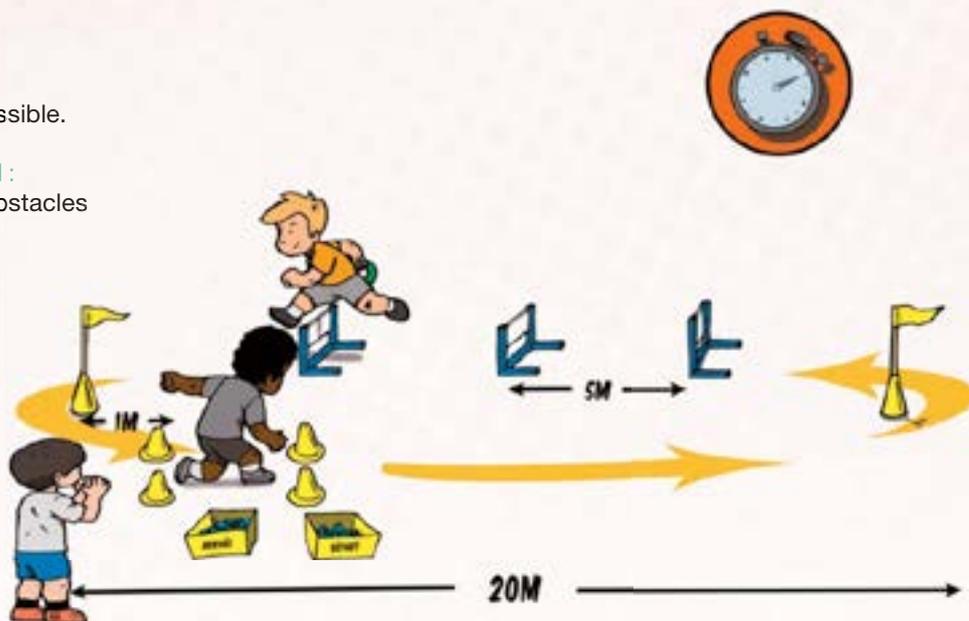
je cours le plus vite possible.

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.



CM

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 :

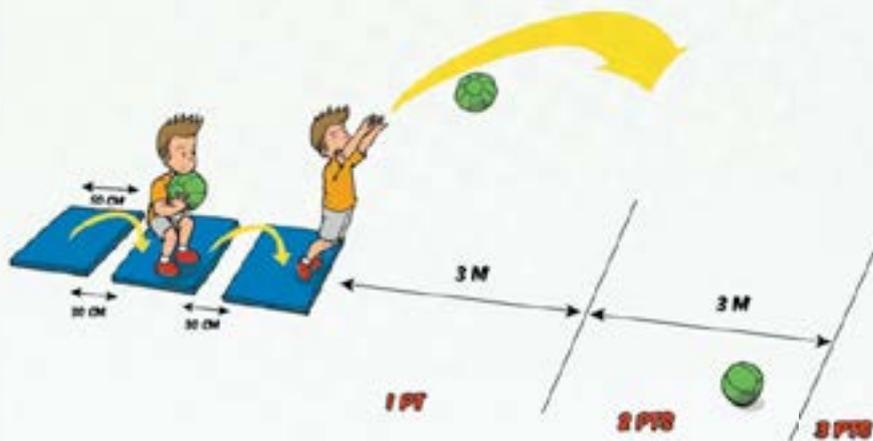
je lance le plus loin possible.

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

#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^e "tap").

Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

ENFANT

BUT :

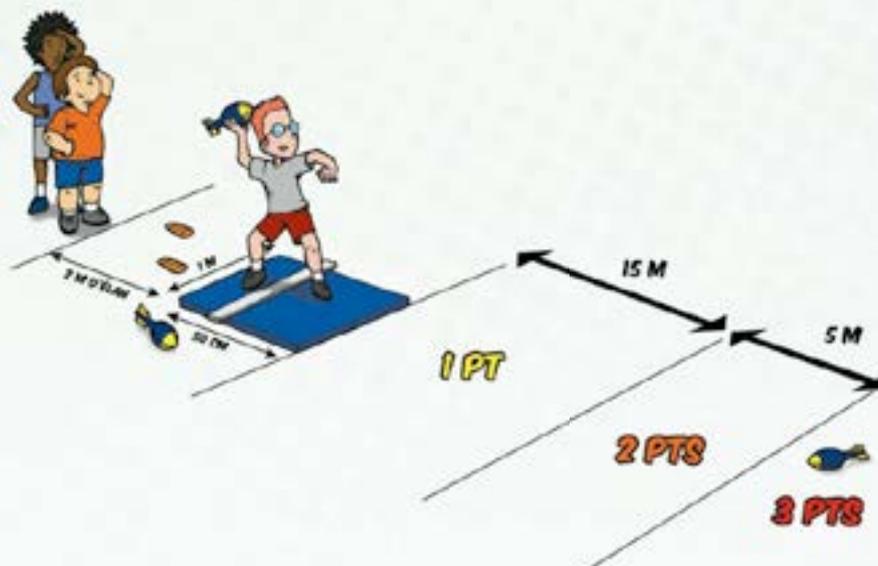
je lance le plus loin possible.

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

#26

ÉDUCATEUR

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

LA COURSE DU GÉANT

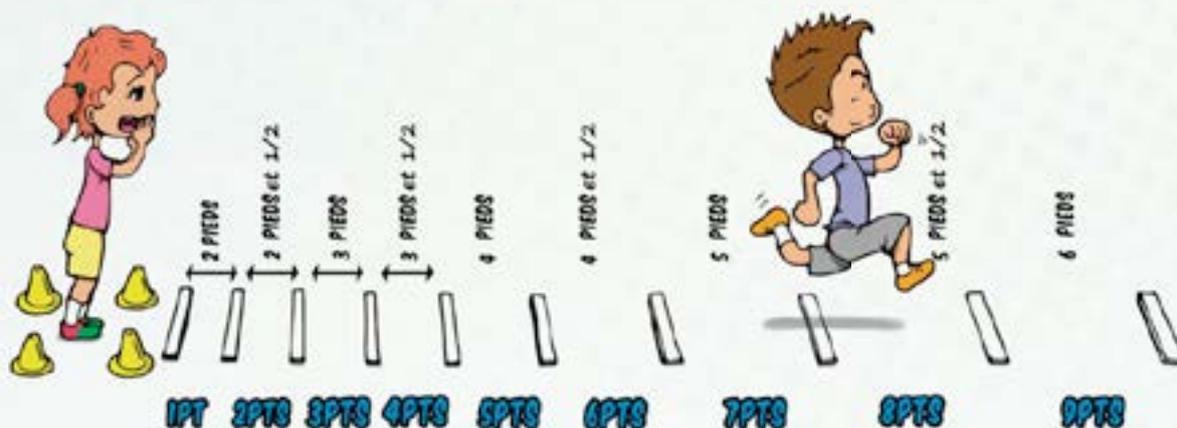
SITUATION

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^{re} zone interlattes = 1 point, 2^e 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

#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^e 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 :

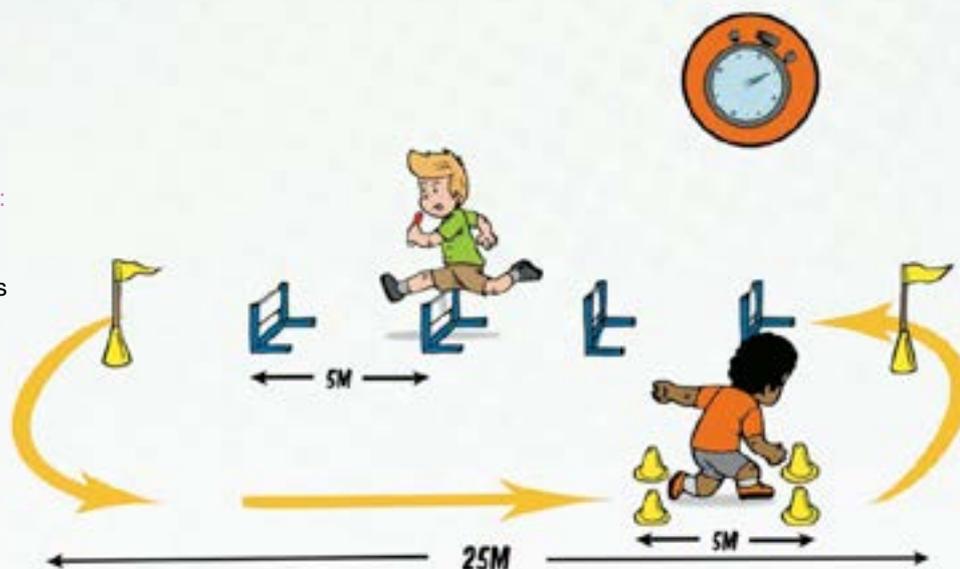
je cours le plus vite possible.

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.