



ANIM'ATHLÉ

**Livret d'organisation
de la rencontre Départementale USEP66**

La rencontre « 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 »
- La rencontre est organisée sur une demi-journée avec pique-nique sur place..
- 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 12 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 méninge](#)
- 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 faciliteront l'identification des équipes.

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, 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.

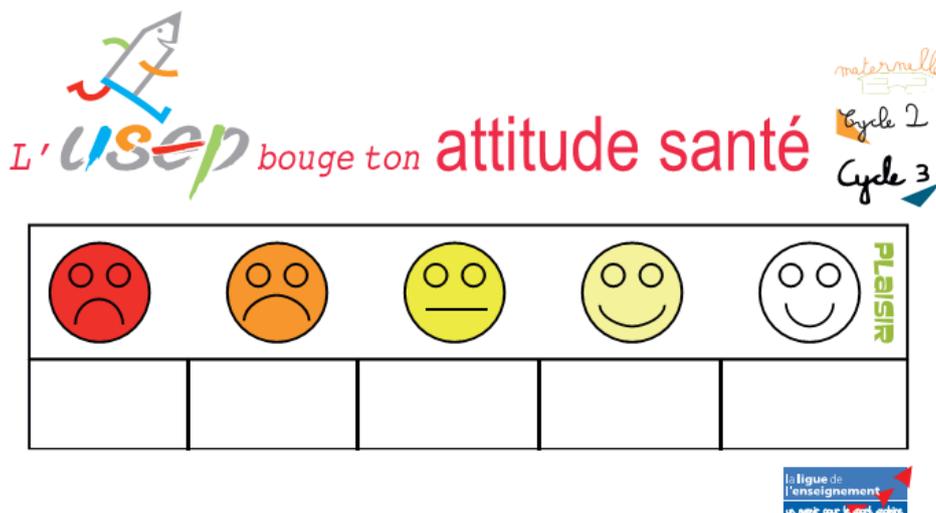
Rappel : équipes et adultes responsables du groupe restent ensemble tout au long de la rencontre

Avant de changer d'atelier, les responsables du groupe rassemble 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

<i>FICHE</i>	<i>THÈME</i>	<i>TITRE</i>	<i>OBJECTIF</i>
# 9	Projeter	L'élastique	Déclencher la lancer après avoir étiré son corps
# 10	Projeter	Par-dessus les nuages	Produire une trajectoire permettant un lancer précis.
# 11	Projeter	Haut les mains	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.
# 26	Se projeter	La course 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

Ne pas tenir compte des jetons ou bouchons mentionnés dans les fiches activités. Nous utiliserons des fiches de résultats par équipe.



CE

Projeter

#9

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 :

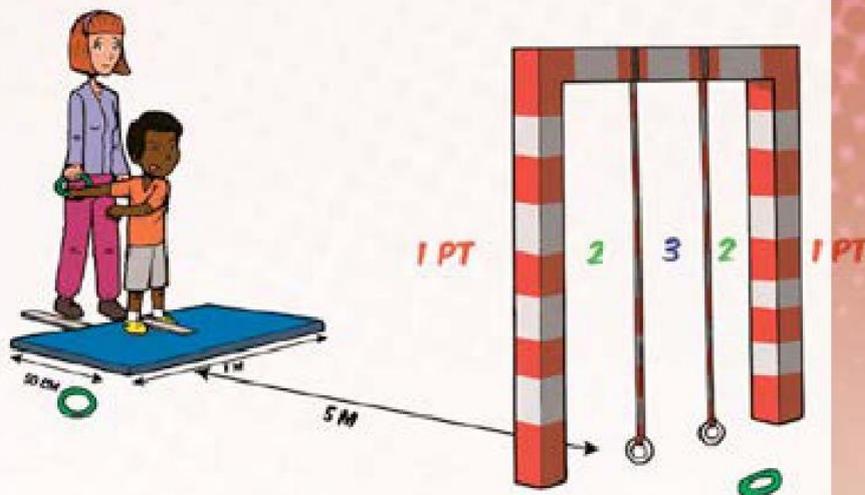
mes pieds restent de chaque côté de la latte (recherche d'un mouvement de torsion du corps).

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.

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 jetons.

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 :

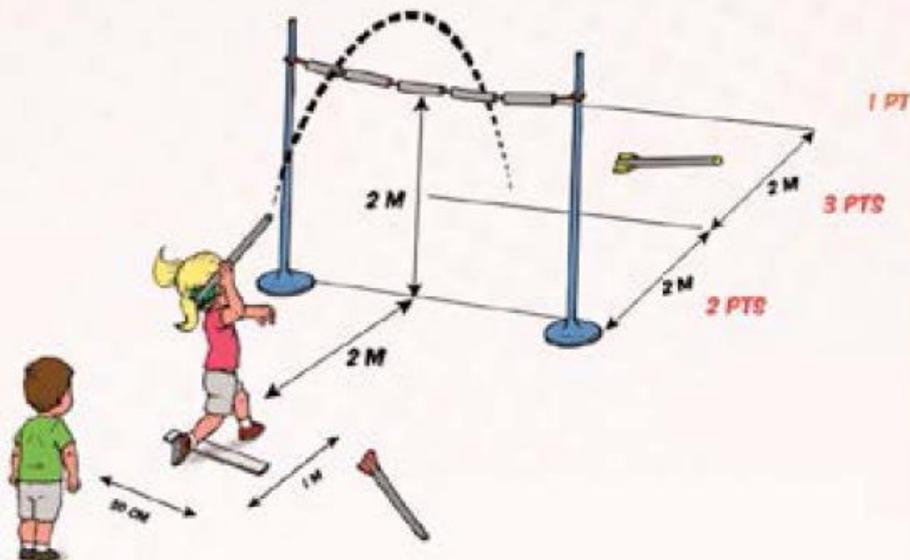
mes 2 pieds restent de chaque côté de la latte tant que mon projectile n'a pas touché le sol.

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 jeton-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 :

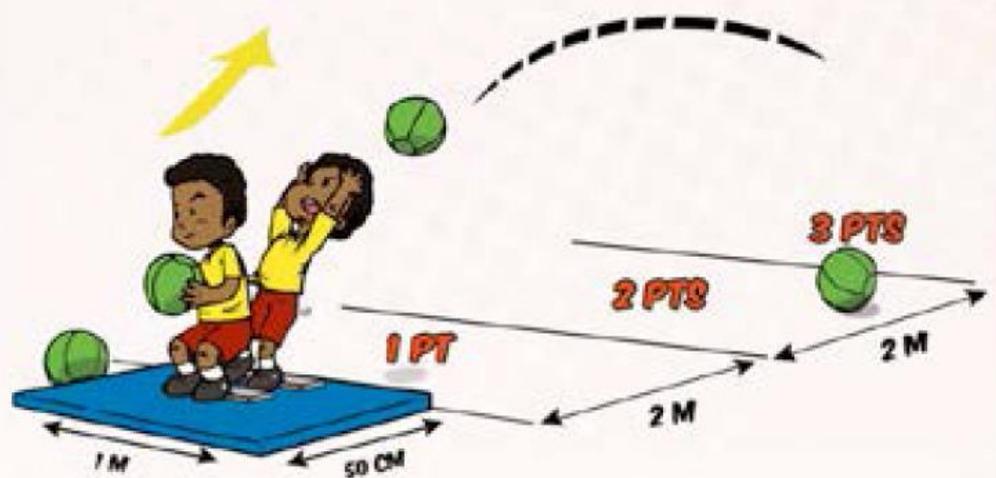
je termine les talons décollés de la latte en bois (recherche d'un mouvement d'extension du corps)

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.

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 jetons.

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 :

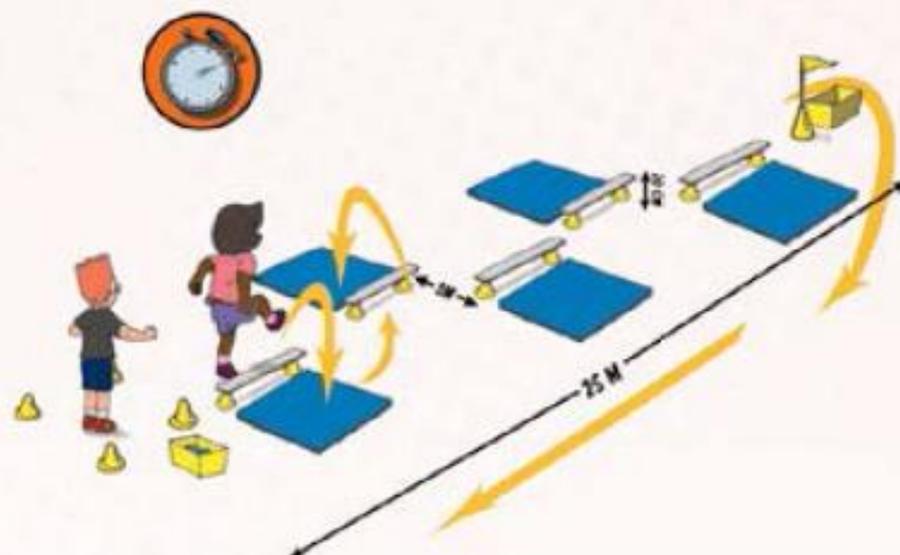
je franchis tous les obstacles dans le bon sens (je me réceptionne sur le tapis).

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 jetons-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 jetons.

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 4 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 4 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 : $6 \times 30'' = 3$ minutes). À la fin du temps, tout parcours 4 enchaînements) commencé est comptabilisé.

ENFANT

BUT :

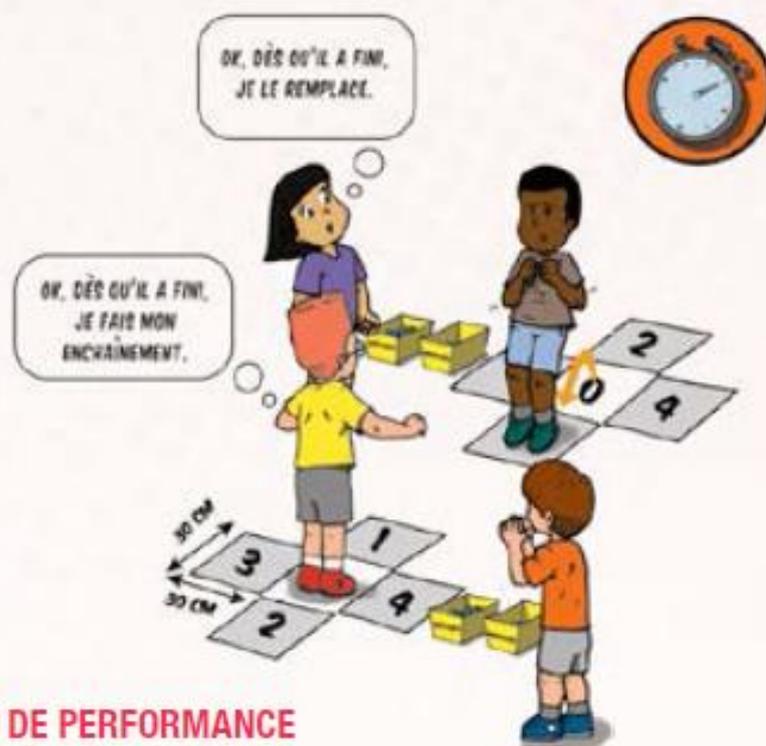
je rebondis le plus vite possible.

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

MESURE DE LA PERFORMANCE : un parcours 4 enchaînements) donne droit à un jeton-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 : dérouler le pied pour aller de plus en plus loin.

LA COURSE DU GÉANT

SITUATION

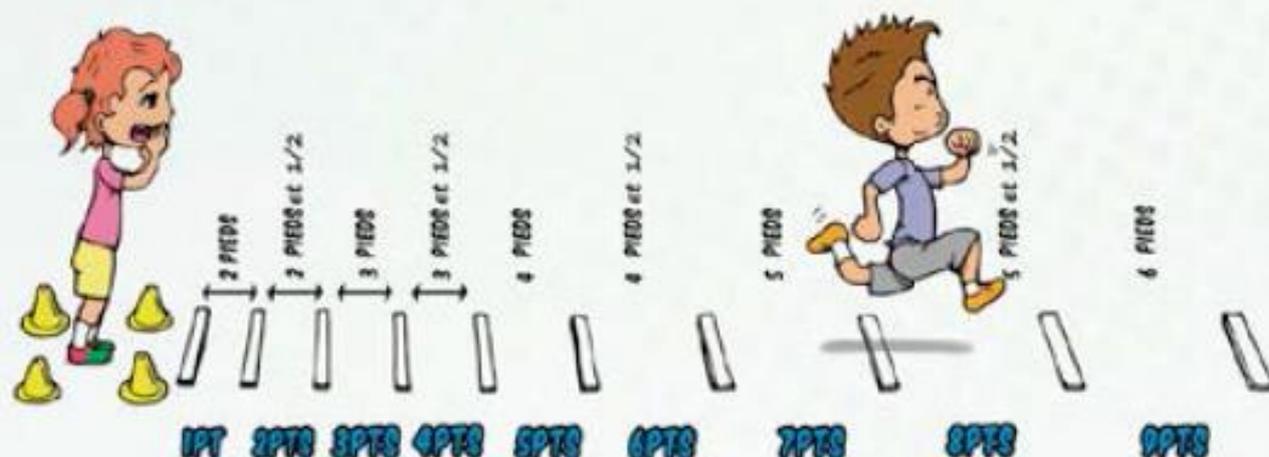
MATÉRIEL :

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.

ÉDUCATEUR

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

LES LIÈVRES PRESSÉS**SITUATION****MATÉRIEL :**

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

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 :**

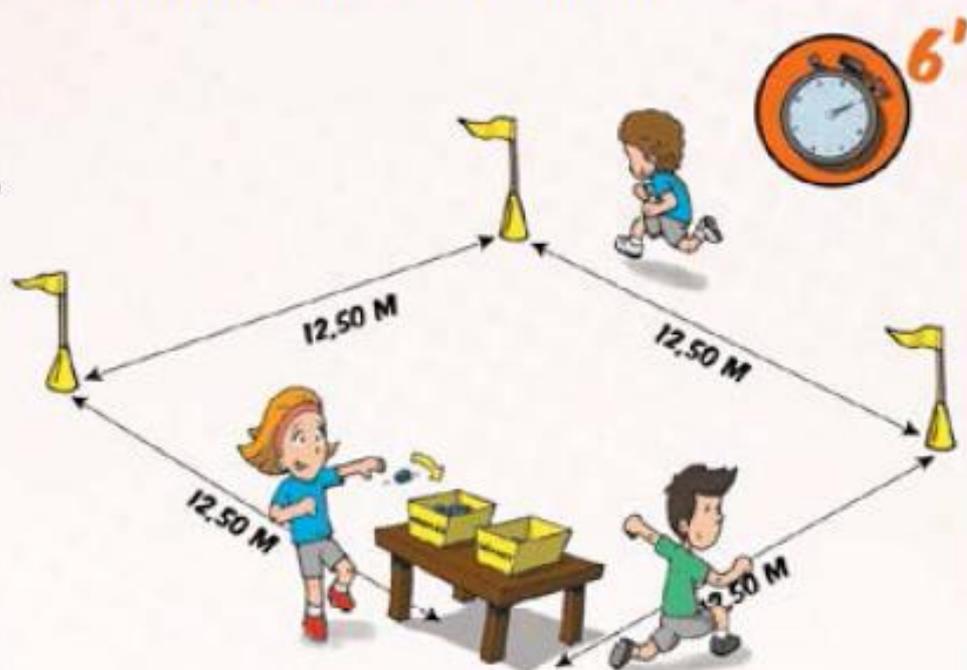
je cours le plus vite possible
durant le temps imposé.

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 jetons-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 jetons.

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.

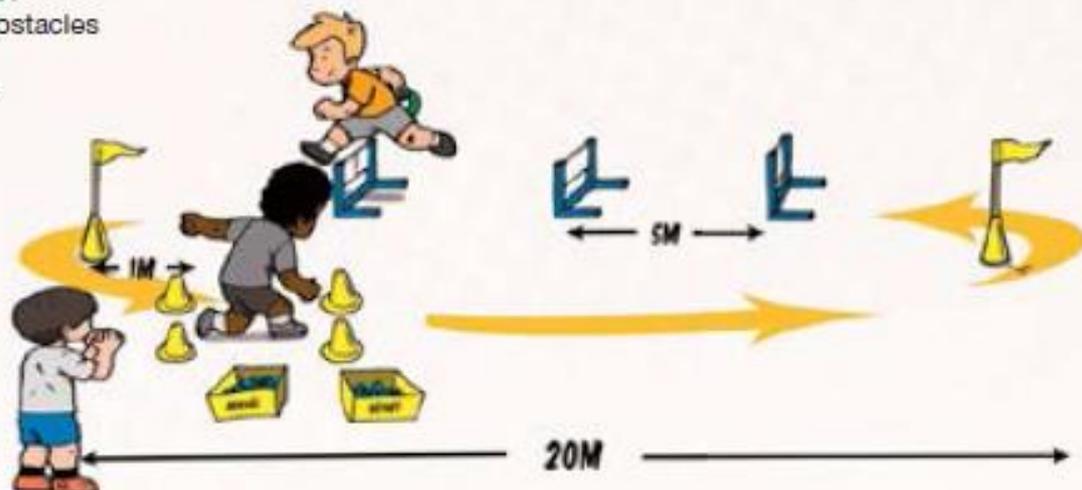


CRITÈRES DE RÉALISATION :

- 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 jetons-unités.

ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

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

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)							

Exemple de record pour un élève qui réalise 3 lancers consécutifs : $3+3+2=8$. On ne gardera que le score maximum réalisé par chaque élève

Total :

Par-dessus les nuages

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

Total :

Haut les mains

	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 4 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 4 minutes :

Les guépards bondissant

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

.....

<u>Résultat de l'équipe =</u>
