



Les deux fédérations s'associent pour vous proposer

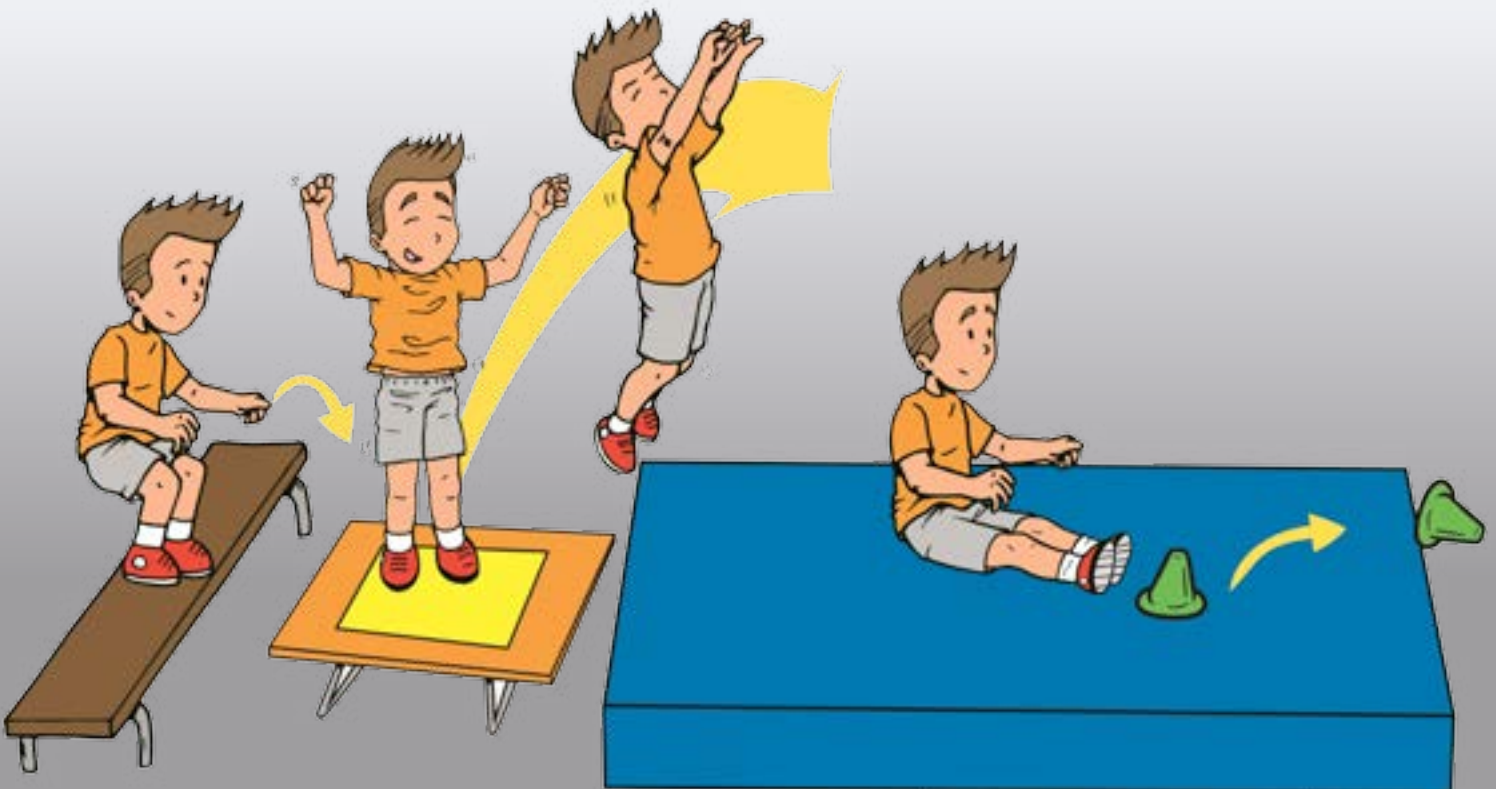
# Anim' Athlé

## "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.





2017

# Menu

01

## ANIM'ATHLÉ

- Situation de rencontre
- Situations d'apprentissage

02

## ANIM'CROSS

- Situation de rencontre
- Situations d'apprentissage

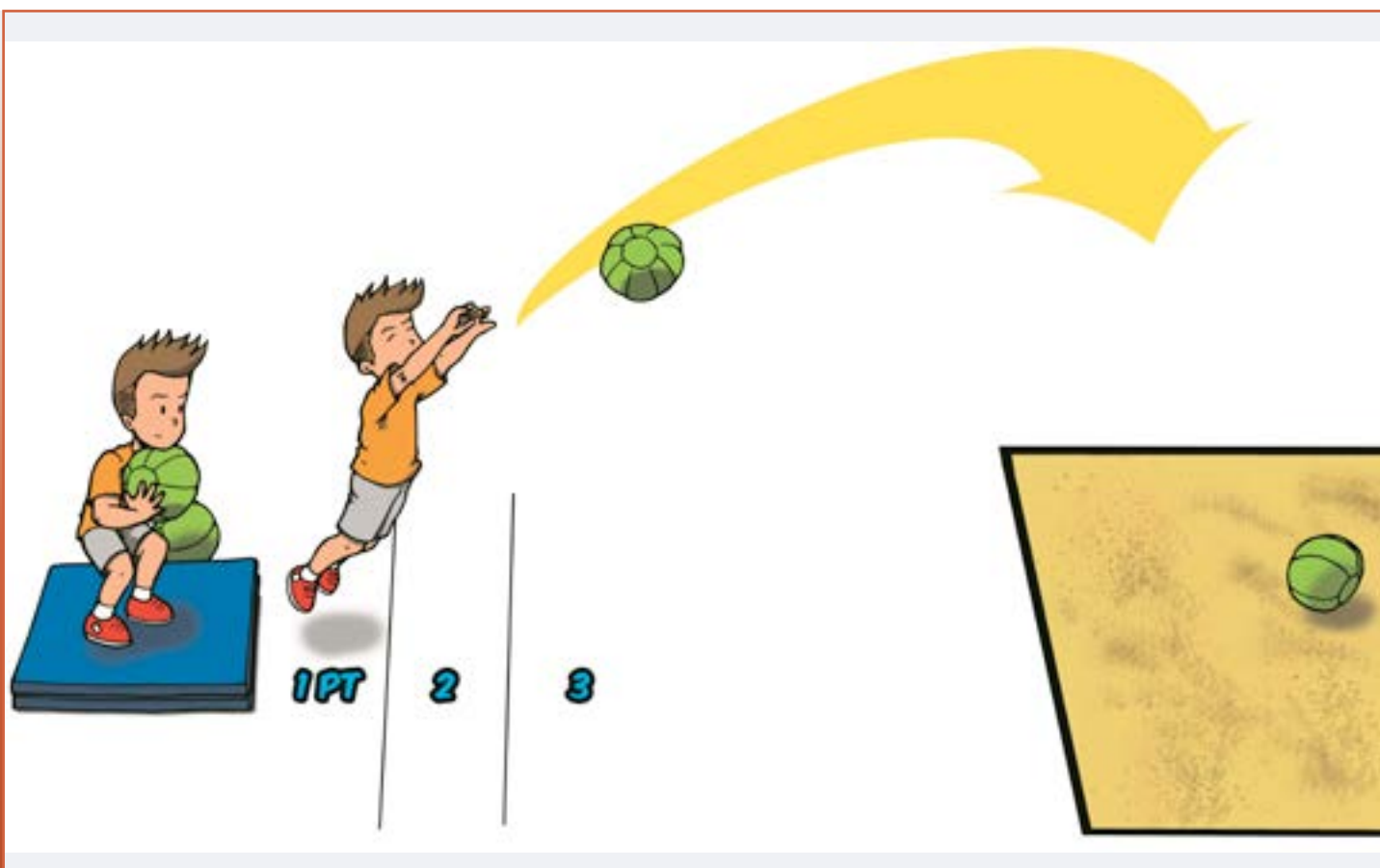


## ● Situation de rencontre

- ① Livret
- ② CP / GS
- ③ CE
- ④ CM

## ● Situations d'apprentissage

- ⑤ Présentation
- ⑥ CP / GS
- ⑦ CE
- ⑧ CM





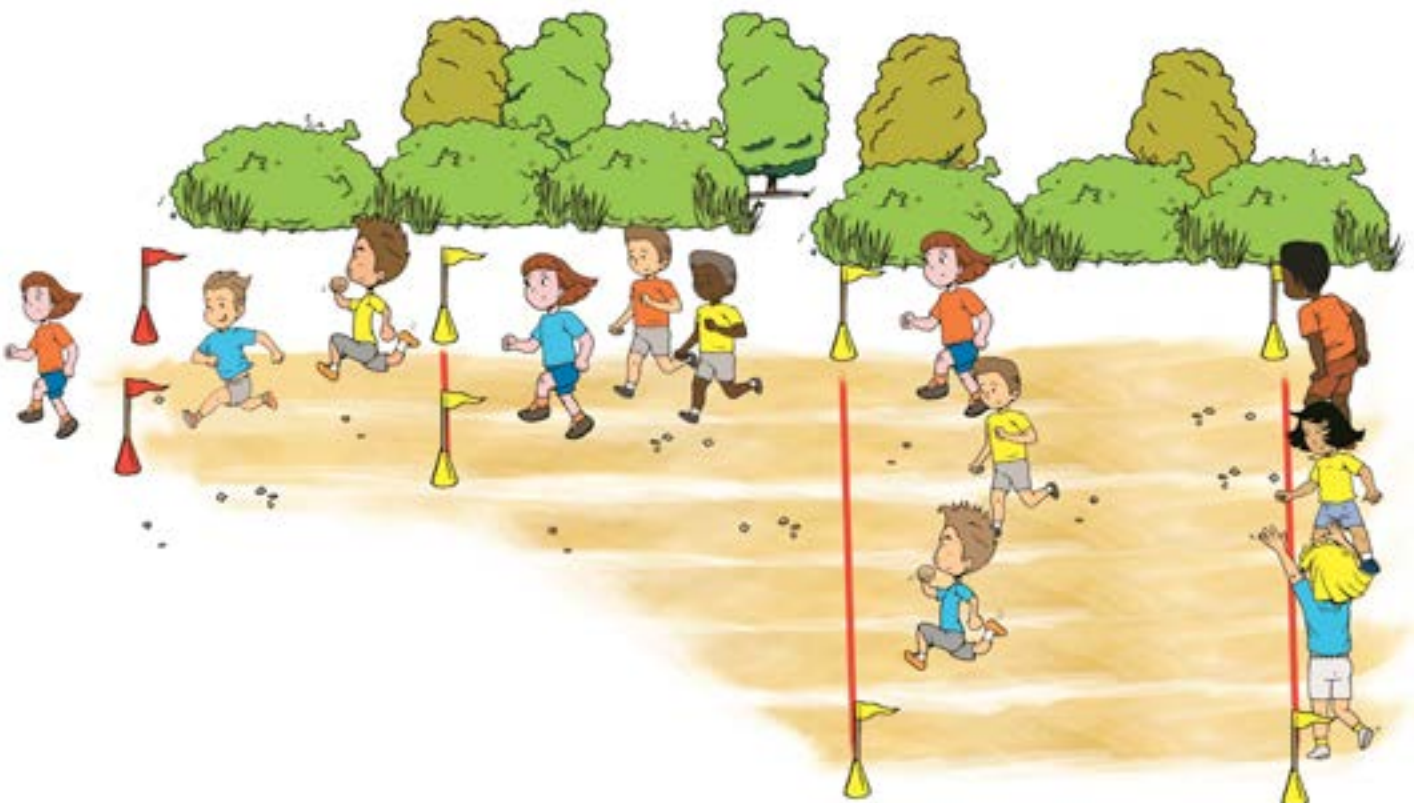
# ANIM' CROSS

## ● Situation de rencontre

- ① Livret
- ② Kids Cross
- ③ Cross Athlon

## ● Situations d'apprentissage

- ④ Présentation
- ⑤ Performance
- ⑥ Vitesse
- ⑦ Effort
- ⑧ Défi





# ANIM'ATHLÉ

## LIVRET D'ORGANISATION





## 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

## 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.





## 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

### L'ORGANISATION D'UNE RENCONTRE ANIM'ATHLÉ

Il conviendra de replacer la rencontre Anim'Athlé dans une unité plus large correspondant au concept défini par l'USEP. Pour celle-ci, la « Rencontre » s'entend comme regroupant le « avant » (la préparation), le « pendant » (le moment sur le terrain) et le « après » (l'exploitation de ce qui a été vécu sur le terrain).

#### ORGANISATION GÉNÉRALE

La rencontre est organisée sous forme d'ateliers<sup>1</sup>. Les enfants de chaque équipe passent un maximum de fois sur tous les ateliers de la rencontre. L'équilibre entre les thèmes « projeter », « se projeter », « se déplacer », doit être respecté à chaque rencontre. Le nombre d'ateliers doit être supérieur ou égal au nombre d'équipes. Il est recommandé de doubler les ateliers, ce qui permet à deux équipes de se défier et donne tout son sens à la rencontre. À raison de 6 à 7 minutes par atelier, la rencontre doit durer moins de deux heures tout compris.

Il est préférable de constituer des équipes de 6 à 8 enfants. Les équipes sont définies en amont en mêlant au maximum des enfants de différentes classes et de différentes écoles afin de donner tout son sens au terme « rencontre ». Il est conseillé de proposer des rencontres par niveaux d'âges (GS-CP, CE, CM). Sur le terrain, les ateliers seront répartis autour du tableau d'affichage qui servira à noter les performances. Les équipes pourront ainsi le compléter elles-mêmes à chaque changement d'atelier.

*Un exemple d'organisation : pour 3 classes de 28 enfants, composer 12 équipes de 7 enfants. Choisir 6 ateliers différents (2 pour chacun des thèmes projeter, se projeter, se déplacer). Doubler ces ateliers, en les installant côte à côte, pour permettre à deux équipes de se défier.*

Il est intéressant d'établir un partenariat avec le club d'athlétisme local, le comité départemental ou la ligue d'athlétisme et de solliciter, si besoin, une aide matérielle et/ou une aide à l'encadrement. Penser à respecter les règles inhérentes à l'organisation d'une telle rencontre (autorisations, réservations ...).

#### Mise en place des ateliers<sup>2</sup>

Prévoir :

- ◆ une fiche récapitulative du matériel nécessaire,
- ◆ un plan du dispositif,
- ◆ des fiches descriptives pour chaque atelier,
- ◆ un grand panneau central pour afficher, au fur et à mesure des épreuves, les performances établies.

#### Encadrement

Désigner un responsable adulte par atelier. Lui communiquer, grâce à la fiche descriptive mais aussi de vive voix (au cours d'une réunion préalable, si possible), les consignes, les critères de réalisation, de validation et la mesure de la performance propres à l'atelier dont il a la responsabilité.



1. On entend par atelier le dispositif tel qu'il est décrit dans chacune des fiches.

2. Les surfaces synthétiques, stabilisées ou herbeuses sont préférables aux surfaces goudronnées ou bétonnées pour la sécurité et le confort des participants.



## AU DÉBUT DE LA RENCONTRE

### UN TEMPS D'APPROPRIATION DU NOM DE L'ÉQUIPE

En tout début de rencontre, un moment de socialisation est prévu. À partir du nom prévu à l'avance pour l'équipe, les enfants peuvent trouver et préparer un « haka » représentant symboliquement ce nom (courte suite de gestes qui sera réalisée au moment de la présentation des équipes).

### UN TEMPS DE DISTRIBUTION DES RÔLES

Le deuxième temps de cette petite préparation consiste en l'attribution des rôles par tirage au sort (petits cartons) ou attribution négociée (celle-ci prend plus de temps). L'important est que chaque enfant ait 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.

Distribuer aux équipes :

- ◆ le seau de bouchons (GS-CP), le collier d'étiquettes (CE) ou la feuille de performance (CM) sur lesquels sont indiqués le nom de l'équipe, le nom des enfants et un emplacement prévu pour noter les différentes performances obtenues sur chaque atelier,
- ◆ le plan du dispositif (faire repérer l'implantation des ateliers)<sup>3</sup>,
- ◆ le tableau de marche (l'ordre de passage aux ateliers).

### UN TEMPS DE MOBILISATION DU CORPS

Ce troisième temps est celui de la mobilisation du corps par le jeu (activités de respiration et de mobilisation). Pas de musique (celle-ci peut, en revanche, être présente lors des deux premiers temps) car c'est un moment de concentration et de recentrage sur soi.

### ADAPTER LES ATELIERS D'ANIM'ATHLÉ AUX ENFANTS EN SITUATION DE HANDICAP

Il y a nécessité d'identifier préalablement à la rencontre, les adaptations qui seront nécessaires pour permettre la participation de **tous** les enfants. La fiche d'engagement doit questionner les besoins particuliers des enfants, notamment ceux en situation de handicap. Ces besoins sont recensés par les adultes qui réalisent les inscriptions. Chaque adaptation proposée sera singulière et construite avec les personnes concernées dans un travail d'équipe : *a minima*, l'enseignant de l'enfant, l'enfant, ses parents. D'autres personnes connaissant bien l'enfant peuvent s'adjoindre à cette réflexion.

Les adaptations apportées doivent être anticipées, réfléchies et construites aussi bien au regard des niveaux des situations motrices et sportives (en gardant alors l'enjeu de l'activité) qu'au niveau des rôles sociaux proposés aux enfants. Chacun doit pouvoir participer en fonction de ses possibilités.

Il n'y a pas de réponse unique : l'aménagement trouvé devra éviter toute stigmatisation et permettre à l'enfant de participer avec son équipe en apportant des points comme les autres lors de défis collectifs.

[www.u-s-e-p.org/usep\\_ouils/Handicap/html/1\\_6.html](http://www.u-s-e-p.org/usep_ouils/Handicap/html/1_6.html)

3. Pour les plus jeunes, la reconnaissance des ateliers et le repérage des lieux peuvent se faire avec les adultes en marchant.

# DIMASPORT

1 bis, rue Louis Armand - B.P. 91  
77834 OZOIR-LA-FERRIÈRE CEDEX - FRANCE  
Tél. : +33 (0)1 64 40 05 70 - Fax : +33 (0)1 64 40 00 37  
E-mail : [info@dimasport.fr](mailto:info@dimasport.fr) - Web : [www.dimasport.fr](http://www.dimasport.fr)



## ANIM'ATHLÉ

### PENDANT LA RENCONTRE

#### GESTION DE L'ATELIER

Chaque atelier dure de 6 à 7 minutes (y compris le temps nécessaire pour le calcul des points). Cette durée peut être adaptée en fonction du nombre d'enfants par équipe et/ou de leur âge et/ou du moment de déroulement de la rencontre (laisser un peu plus de temps sur les premières rotations et un peu moins sur les dernières en raison de la fatigue).

À chaque atelier, veiller à ce que les enfants respectent les sens de circulation (grâce au tableau de marche), les espaces de sécurité (espace de lancer, espace de chute des projectiles, etc.) ainsi que les rituels d'organisation (attendre son tour).

#### 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 (cf. les consignes sur les fiches d'atelier).

#### CHANGEMENT D'ATELIER

Respecter impérativement le signal sonore du responsable. Chaque équipe passe par le panneau d'affichage central afin d'enregistrer sa performance et se rend à l'atelier suivant : soit toutes les équipes évoluent dans le même sens de rotation, soit la moitié des équipes tourne dans un sens et l'autre moitié dans l'autre sens. Cela permet à chaque équipe de rencontrer des équipes différentes à chaque rotation (prévoir un nombre pair d'équipes).

La course de durée peut, soit s'effectuer comme épreuve finale permettant la confrontation simultanée de toutes les équipes, soit être intégrée comme un atelier parmi d'autres.

#### 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 sa performance.

L'enfant doit être rendu responsable de l'appréciation de sa performance : validation de la réalisation, comptage des points, conversion d'étiquettes unités en étiquettes dizaine, etc. (cf. les fiches d'ateliers). Le système de mesure de la performance est adapté à l'âge des enfants :

	Quantification de la performance <sup>4</sup>	Description de l'outil de collecte	Nom de l'outil
<b>GS / CP</b>	Bouchons	Petit seau en plastique pour transporter les bouchons	Le chrono-bouchons
<b>CE1 / CE2</b>	Étiquettes	Bracelet en fil rigide pour collectionner les étiquettes de couleurs (une couleur unité, le jaune par exemple et une couleur dizaine, le rouge par exemple)	Le chrono-étiquettes
<b>CM1 / CM2</b>	Points	Fiche sur laquelle les enfants notent leurs performances en indiquant le nombre de points obtenus.	Le chrono-fiche

#### DES ATELIERS DE « RESENTI »

Choisir, au préalable<sup>5</sup>, quelques ateliers sur lesquels porteront l'expression du ressenti des enfants. Les contenus de ces ateliers seront différents suivant les niveaux :

- ◆ GS-CP : expression des émotions primaires avec les vignettes Pio et Pia de l'USEP.
- ◆ CE1-CE2 : expression du plaisir ressenti à l'aide de la réglette des émotions de l'USEP.
- ◆ CM1-CM2 : expression de l'effort ressenti à l'aide de la réglette du ressenti d'effort de l'USEP.

Chaque atelier dispose d'un tableau (représentant Pio et Pia et/ou les réglottes USEP<sup>6</sup>) sur lequel les enfants collent une gommette à l'issue du temps d'activité. Celle-ci exprime une émotion qui va permettre à l'adulte d'identifier les blocages éventuels et d'apporter les réorientations ou le dialogue nécessaire. Les résultats collectifs obtenus peuvent donner lieu à des débats entre enfants à la suite de la rencontre à l'occasion d'un retour sur les activités vécues.

#### UNE ATTENTION PERMANENTE ET DE TOUS

- Attention au soleil : veillez à ce que tous les élèves conservent pendant toute la rencontre une casquette, des vêtements couvrants, de la crème solaire, des lunettes de soleil, etc.
- Leur tenue doit être adaptée à l'activité physique.
- Il faut toujours penser à s'hydrater régulièrement : avoir soif, c'est déjà trop tard ! L'eau est la seule boisson indispensable à consommer à volonté.

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



## APRÈS LA RENCONTRE

### LES RÉSULTATS ET CLASSEMENTS<sup>7</sup>

Le classement se fait de la manière suivante :

- ◆ pour les GS- CP : compter le nombre total de bouchons ;
- ◆ pour les CE : compter le nombre total d'étiquettes en tenant compte de leur valeur (unité et dizaine) ;
- ◆ pour les CM : additionner le nombre total de points.

Organiser un temps convivial pour la remise des diplômes de participation ou des médailles avec éventuellement une collation. Annoncer officiellement les résultats en expliquant, qu'au-delà des performances, il y a un intérêt lié à la pratique de l'athlétisme: le plaisir ressenti et l'effort consenti. Il est possible d'instaurer un débat sur le plaisir et les efforts suite à ce temps de rencontre sportive, en particulier en s'attendant à ce que des enfants manifestent le droit de ne pas avoir ressenti de plaisir.

Puis, ranger le matériel avec les enfants et nettoyer le site. Le goûter n'est absolument pas impératif mais peut apporter un temps convivial. Il doit être mis en place seulement si l'organisation de la journée le permet. Il ne doit pas être placé trop tôt. Son contenu doit être en cohérence avec les principes nutritionnels (fruit, eau ...). Il doit prendre en compte les recommandations du Plan National Nutrition Santé et privilégier l'eau qui est la seule boisson indispensable à consommer à volonté, et les fruits. Une information est faite aux parents sur le goûter proposé.

Un temps de communication auprès des parents et de la presse peut être l'occasion, en fin de rencontre, d'explicitier les choix pédagogiques qui ont conduit à son organisation.

### PROPOSITIONS INDICATIVES DE MATÉRIEL

		GS/CP	CE	CM
<b>Prise de performance</b>		<b>Bouchons et petits seaux</b>	<b>Tickets et colliers</b>	<b>Crayons et fiches</b>
<b>Mesure de distance</b>	Mètre ruban	+	+	+
<b>Mesure de durée</b>	Récipients	+	+	+
	Sablier (4 ou 5')	6		
	Chronomètres à gros chiffres		4	2
<b>Transmission</b>	Anneaux de transmission	6	6	
	Témoins			4
<b>Projectiles</b>	Vortex	12		12
	Sacs de graines (maximum de 150 g)	30		
	Anneaux lestés	12	12	
	Médecine-ball de 1kg		8	8
	Fusées en mousse	12	12	
	Marteaux d'initiation de 1,5 kg			6
<b>Obstacles</b>	Mini-tapis 1 x 0,50 m	8	8	10
	Dalles de 0,30 x 0,30 m	25	25	
	Lattes, coupelles, etc.	20	20	30
	Mini-haies basculantes	2	6	8
	Haies masquantes	2		
<b>Supports de saut</b>	Banc stable	2	1	
	Mini-trampoline	1		
	Perche en bois ou en fibre			
<b>Supports de réception</b>	Grand tapis de réception épais (2 x 3 x 0,30 m)		1	1
	Tapis (2 x 1 x 0,04 m)	+	+	+
<b>Repères</b>	Mini-tapis (1 x 0,50 m)	+	+	+
	Lattes, plots, jalons	+	+	+
	Poteaux – Élastique	2 – 1	2 – 1	2 - 1
	Manchons en mousse		+	+

4. Il s'agit de permettre à l'enfant de passer d'une quantification significative et concrète à une mesure de plus en plus conventionnelle et abstraite.

5. Ces ateliers nécessitent, en amont, un travail sur les émotions et sur l'expression de celles-ci.

6. Ce matériel et la démarche de mise en œuvre sont présentés dans les productions « Attitude Santé » de l'USEP.

7. 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.



## ANIM'ATHLÉ

### CONSEILS AUX ADULTES BÉNÉVOLES AIDANT À L'ENCADREMENT D'ANIM'ATHLÉ

#### À ADAPTER AUX RÉALITÉS LOCALES

##### AVANT LA RENCONTRE

- ◆ Vous prenez contact avec l'enseignant pour connaître les formalités nécessaires en accord avec les textes officiels régissant votre intervention.
- ◆ Vous vérifiez que vos assurances « responsabilité civile » et « individuelle accidents corporels » couvrent bien votre participation à cette rencontre.
- ◆ Vous vous renseignez auprès de l'enseignant sur :
  - le déroulement de la rencontre,
  - les rôles des enfants,
  - le rôle des adultes,
  - votre rôle en particulier,
  - le contenu des ateliers, les besoins et les adaptations envisagés pour certains enfants.
- ◆ Vous prévoyez un équipement adapté à l'activité et à la météo annoncée.

##### AU DÉBUT DE LA RENCONTRE

- ◆ Soyez attentif aux consignes données aux enfants.
- ◆ Dans tous les cas, prenez connaissance des consignes auprès de l'enseignant si vous n'avez pu le faire avant.
- ◆ Si vous accompagnez un groupe en permanence :
  - si possible, ne soyez pas dans le groupe de votre enfant,
  - demandez la liste des enfants à l'enseignant ainsi que les éventuels besoins particuliers,
  - comptez le nombre d'enfants qui vous sont confiés,
  - vérifiez que les équipements des enfants (casquettes, vêtement de pluie, chaussures...) sont bien adaptés à l'activité et à la météo (notamment en cas de soleil et de chaleur),
  - si vous constatez le moindre problème, signalez-le immédiatement à l'enseignant.
- ◆ Si vous encadrez un atelier :
  - prenez connaissance des consignes de l'atelier (si vous ne l'avez pas fait avant),
  - n'hésitez pas à demander des précisions, notamment sur le mode d'évaluation des résultats,
  - repérez de visu votre atelier et vérifiez si le matériel est en place.

##### PENDANT LA RENCONTRE

- ◆ Votre premier souci : la sécurité des enfants !
  - sachez comment joindre la personne chargée de coordonner les secours (en général, l'enseignant qui accueille ou le responsable du poste de secours),
  - veillez à ce que les enfants restent groupés lors des déplacements,
  - rappelez les consignes de sécurité à chaque groupe,
- ◆ Respectez et faites respecter scrupuleusement les consignes :
  - pour la sécurité, les enfants reviennent, après chaque passage, derrière la ligne de sécurité,
  - pour la notation des résultats, relire la fiche d'atelier afin de toujours apprécier les performances de la même façon,
  - pour la rotation des groupes, attendre le signal même si vous avez terminé avant. En revanche, si votre atelier n'est pas terminé, ne prenez pas de retard. Guidez les enfants vers l'atelier suivant,
  - si un problème se pose, un exercice par exemple qui vous semble inadapté, ne prenez pas d'initiative : parlez-en à un des enseignants.
- ◆ Vous devez toujours savoir ce que font les enfants du groupe dont vous avez la responsabilité.
- ◆ Ne laissez jamais votre groupe seul.
- ◆ Laisser la place aux enfants : permettez-leur de trouver les solutions sans intervenir. Les situations ont été conçues pour que les enfants les réalisent et s'évaluent seuls. S'ils rencontrent des difficultés, c'est à eux de les résoudre.
- ◆ Favoriser le bien-être de chacun par l'écoute, l'attention, l'empathie, la bienveillance, en encourageant les enfants, en valorisant toute attitude favorisant le vivre ensemble, en étant ferme sur le respect mutuel.
- ◆ Il est interdit de fumer en présence des enfants, même en plein air, sur un terrain de sport.

##### À LA FIN DE LA RENCONTRE

- ◆ Participez et faites participer les enfants au rangement du matériel.
- ◆ Rendez compte à l'enseignant du déroulement de votre atelier et signalez-lui les incidents éventuels.
- ◆ Participez avec les enfants et les autres adultes aux moments conviviaux.





# 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 ».





GS / CP

Projeter

#1

## ÉDUCATEUR

**OBJECTIF :** s'orienter de profil pour lancer loin.

## L'ÎLE AUX OBJETS

### SITUATION

**MATÉRIEL :**

projectiles différents qui se lancent à bras cassé ou à bras allongé (vortex, sacs de graines, fusées en mousse, anneaux ...) en quantité suffisante. Éviter les projectiles roulants. 1 tapis (2 m x 1 m), 2 poteaux, 1 élastique avec un manchon blanc, 1 banc, un sablier de 30'', une zone-cible matérialisée, des bouchons.

**DESCRIPTIF :**

les enfants prennent chacun un projectile, posent un seul pied sur le tapis et lancent le projectile par-dessus l'élastique afin d'atteindre la zone-cible. Puis ils recommencent avec un autre projectile et continuent ainsi durant 30''. Seuls les projectiles qui restent dans la zone-cible sont comptabilisés.

### ENFANT

**BUT :**

je lance le plus loin possible pour atteindre la zone-cible.

**CRITÈRE DE RÉALISATION :**

je pose un seul pied sur le tapis au moment du lancer (oblige à une dissociation des jambes).

**CRITÈRES DE VALIDATION :**

- mon projectile passe au-dessus de l'élastique ;
- mon projectile atterrit dans la zone-cible.

**APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :**

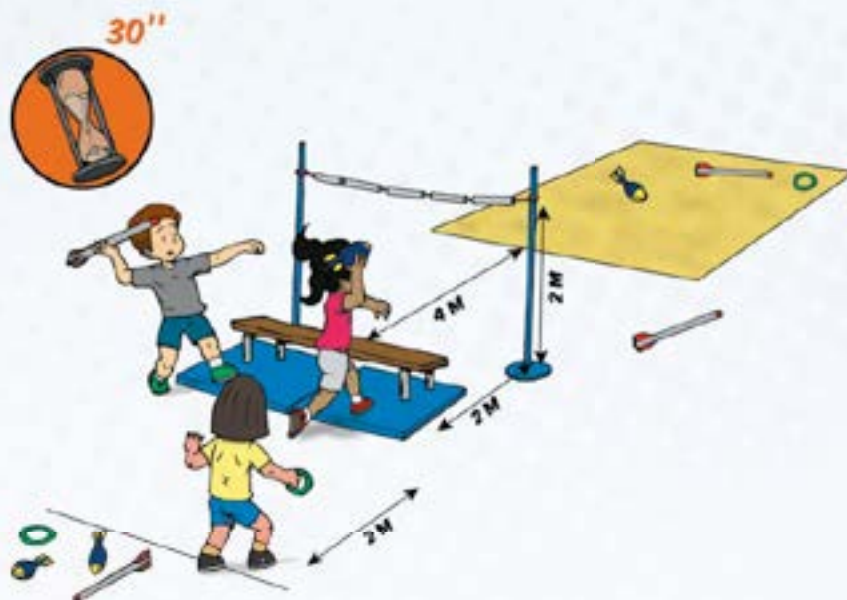
- je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte ;
- durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.

### CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

**PERFORMANCE :** le nombre de mes projectiles qui restent dans la cible de l'équipe.

**MESURE DE LA PERFORMANCE :** seuls les projectiles restés dans la zone-cible sont comptabilisés à la fin des 30''. Un projectile dans la zone-cible donne droit à un bouchon.

**RÉSULTAT :** à la fin des 30'', comptabiliser le nombre de projectiles de l'équipe ; réaliser autant de séries de lancers (toujours durant un temps de 30'') que possible ; garder la meilleure performance de l'équipe.



#### ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

Éléments obligés : projectiles variés ;  
temps limité pour favoriser la vitesse d'exécution.



GS / CP

Projeter

#2

## ÉDUCATEUR

**OBJECTIF :** produire une trajectoire tendue pour un lancer précis.

### SITUATION

**MATÉRIEL :**

3 fusées en mousse, tapis de dimensions 1 m x 50 cm, une cible matérialisée et le matériel nécessaire pour la tracer (2 cercles de 25 cm et de 50 cm de rayon), des bouchons.

**DESCRIPTIF :**

l'enfant assis sur les talons, se redresse sur les genoux pour lancer. Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

## LE CERCLE DU SOLEIL

## ENFANT

**BUT :**

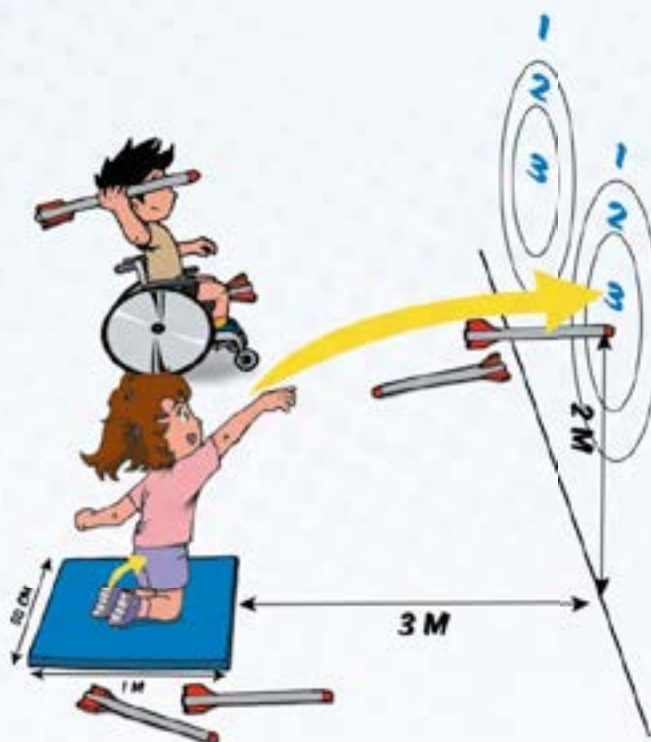
je lance avec précision pour atteindre la zone-cible.

**CRITÈRE DE RÉALISATION :**

je décolle les fesses de mes talons avant de lancer (action d'élévation du bassin).

**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 bouchon.

**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 fusée ; position de départ à genoux ; les 3 lancers sont consécutifs.



GS / CP

Projeter

#3

## ÉDUCATEUR

**OBJECTIF :** s'orienter de profil pour lancer loin.

## LE PHARAON

### SITUATION

**MATÉRIEL :**

3 vortex, 1 latte, un tapis de dimensions 1 m x 50 cm x 4cm, des tracés au sol matérialisant les zones de chute des projectiles, des bouchons.

**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 à bras cassé. Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

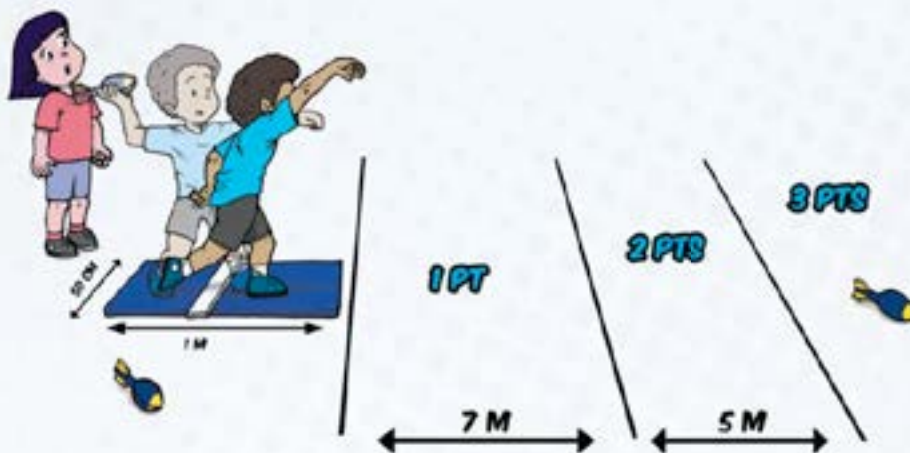
### ENFANT

**BUT :**

je lance le plus loin possible.

**CRITÈRE DE RÉALISATION :**

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



**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 bouchon.

**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 :** respect de la consigne :

« mes 2 pieds restent de chaque côté de la latte tant que mon projectile n'a pas touché le sol » ; les 3 lancers sont consécutifs.



GS / CP

Se projeter

#4

## ÉDUCATEUR

**OBJECTIF :** franchir des obstacles en courant.

# LES BOTTES DE 7 LIEUES

### SITUATION

**MATÉRIEL :**

des plots, des lattes, un jalon, 4 tapis de dimensions 1 m x 50 cm, un sablier, des bouchons et deux récipients.

**DESCRIPTIF :**

le premier enfant prend un bouchon dans la réserve. Il franchit les obstacles à l'aller, dépose le bouchon dans le récipient de son équipe, effectue le retour en franchissant les obstacles.

**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 franchis les obstacles en courant le plus vite possible.

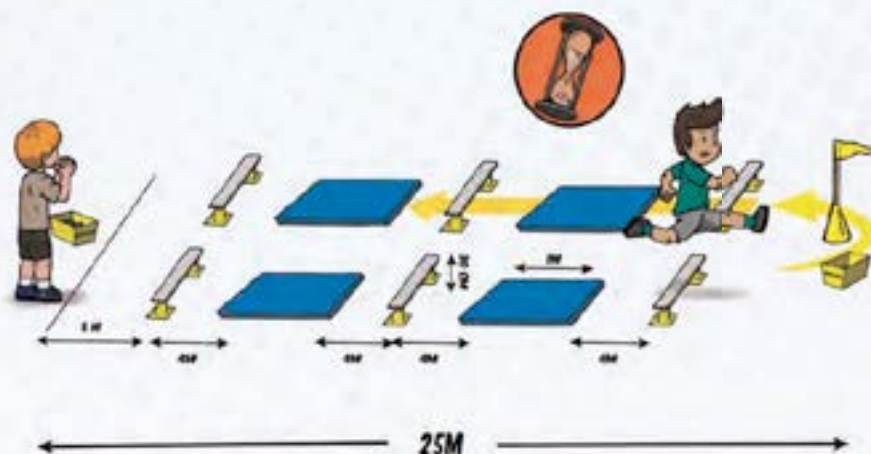
**CRITÈRE DE RÉALISATION :**

je franchis tous les obstacles en courant sans les renverser ni poser le pied dans les zones obstacles.

**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.

### ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

**Éléments obligés :** dimensions des obstacles verticaux et horizontaux afin de faire impulser l'enfant vers l'avant et le haut.



GS / CP

Se projeter

#5

## ÉDUCATEUR

**OBJECTIF :** rebondir et rythmer son déplacement.

### SITUATION

**MATÉRIEL :**

21 dalles de 30 x 30 cm ou des carrés tracés à la craie, un sablier, des bouchons et deux récipients.

**DESCRIPTIF :**

le premier enfant effectue le parcours aller. Sur la première dalle, les deux pieds sont serrés, puis il rebondit en alternant pieds écartés (un pied sur chaque dalle) / pieds serrés (les deux pieds sur la même dalle). Il termine le parcours aller pieds écartés, dépose un bouchon dans le récipient et fait demi-tour en sautant. Le retour s'effectue en respectant les mêmes consignes.

**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.

## LA MARELLE

## ENFANT

**BUT :**

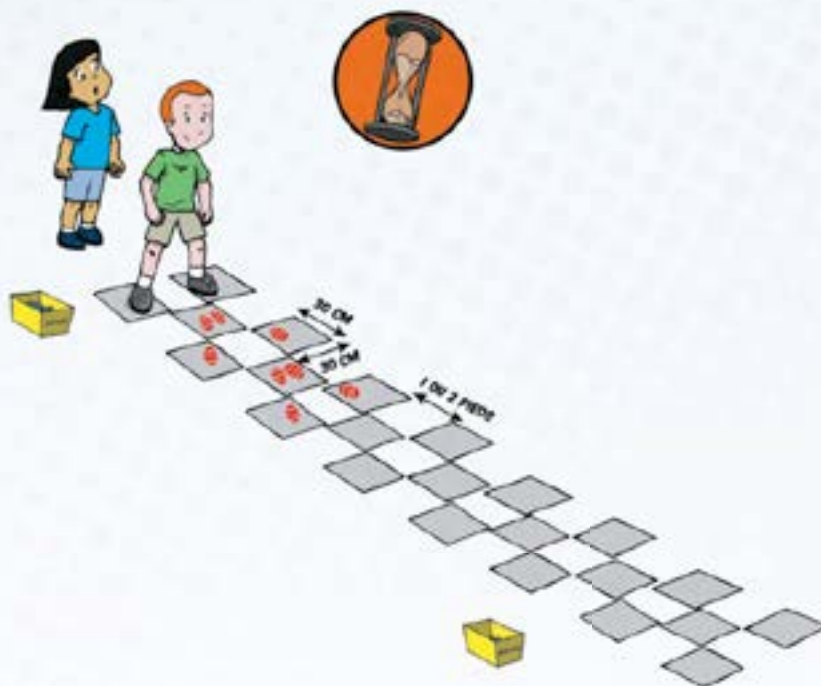
je réalise le parcours en rebondissant.

**CRITÈRE DE RÉALISATION :**

je respecte l'enchaînement pieds serrés / pieds écartés.

**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 aller et 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.

### ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

**Éléments obligés :**

dimensions et écartements des dalles.



## ÉDUCATEUR

**OBJECTIF :** s'équilibrer durant le vol.

# LE VOL DE PETER PAN

## SITUATION

**MATÉRIEL :**

un mini trampoline, un contre haut dont la hauteur ne dépasse pas de 5 cm celle du mini trampoline, un tapis de réception (épaisseur 4 cm), des bouchons et un récipient.

**DESCRIPTIF :**

l'enfant part debout sur le contre haut, puis rebondit à 2 pieds sur le trampoline, tend son corps vers le haut en cherchant à sauter le plus loin possible.

## ENFANT

**BUT :**

je rebondis pour sauter le plus loin possible.

**CRITÈRE DE RÉALISATION :**

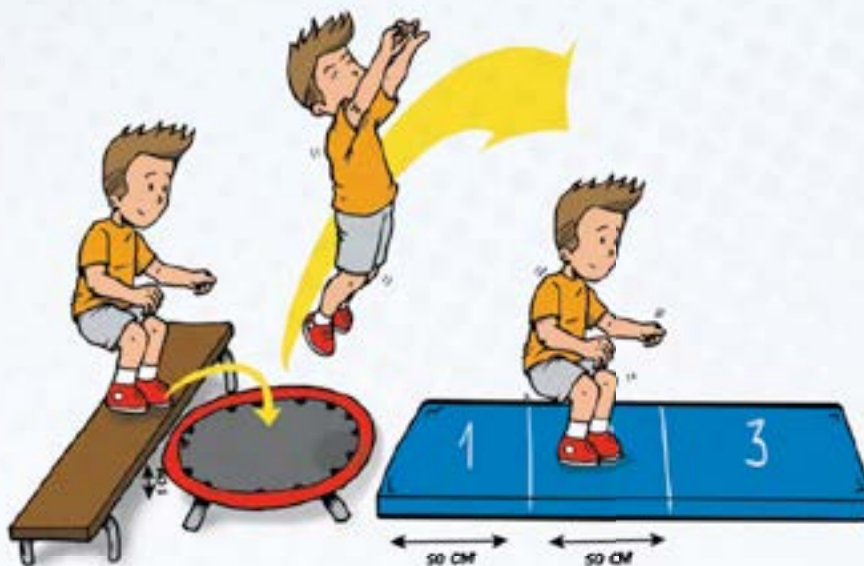
je me réceptionne sur les 2 pieds.

**CRITÈRE DE VALIDATION :**

je me réceptionne debout (oblige à contrer les rotations générées).

**APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :**

je me réceptionne debout et sur les 2 pieds.



## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

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

**MESURE DE LA PERFORMANCE :** un point est égal à un bouchon.

**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 :

hauteur du contre-haut par rapport au trampoline ; largeur des zones d'atterrissage ; consigne par rapport à la réception.



### ÉDUCATEUR

**OBJECTIF :** courir et marcher vite « dans la durée ».

## LE SERPENT

### SITUATION

**MATÉRIEL :**

un anneau, 6 plots, un jalon, un jeu de sabliers, des bouchons et deux récipients.

**DESCRIPTIF :**

le premier enfant prend un bouchon dans la réserve et l'anneau. Il effectue l'aller en courant vite, dépose le bouchon dans le récipient de son équipe, effectue le slalom de retour en marchant vite, transmet l'anneau à l'enfant suivant 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 :**

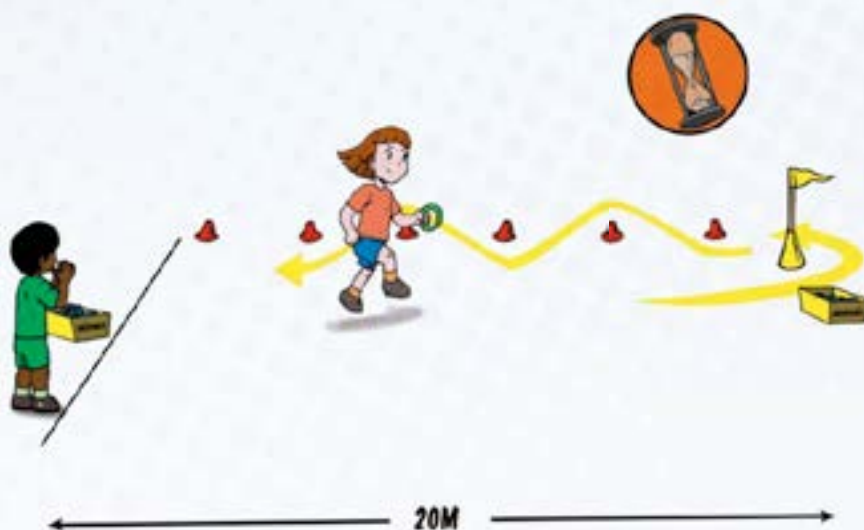
je réalise le parcours en courant et en marchant le plus vite possible.

**CRITÈRES DE RÉALISATION :**

- je ne cours pas lors de la marche rapide ;
- je ne pars pas si je n'ai pas l'anneau à la main.

**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 (course + marche) 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.

**ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS**

**Éléments obligés :**

alternance d'allures de déplacement.



GS / CP

Se déplacer

#8

## ÉDUCATEUR

**OBJECTIF :** courir vite.

# LA COURSE DE PETER PAN

## SITUATION

**MATÉRIEL :**

des plots, des lattes, des coupelles, un jalon, un tapis de dimensions 1 m x 50 cm, une mini-haie et une haie masquante (hauteur moyenne du genou des enfants), un anneau, un jeu de sabliers, des bouchons et deux récipients.

**DESCRIPTIF :**

le premier enfant prend un bouchon dans la réserve et l'anneau. Il franchit les obstacles à l'aller, dépose le bouchon dans le récipient de son équipe, effectue le retour sans obstacle en courant, transmet l'anneau à l'enfant suivant 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 :**

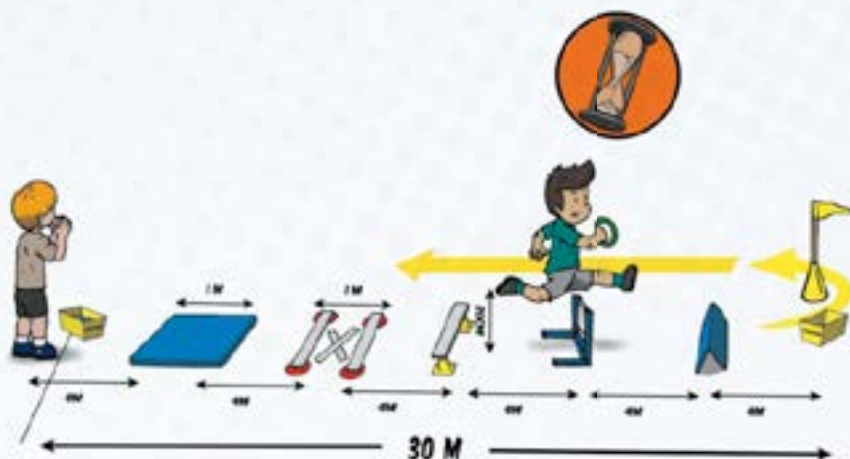
Je réalise le parcours le plus vite possible en franchissant les obstacles.

**CRITÈRES DE RÉALISATION :**

- je franchis tous les obstacles en courant ;
- je ne pars pas si je n'ai pas l'anneau à la main.

**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.

**ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS****Éléments obligés :**

obstacles variés dans leur configuration (haut, long, masquant, non-masquant) et dont les distances inter-obstacles sont régulières.





CE

Projeter

#9

## ÉDUCATEUR

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

### SITUATION

**MATÉRIEL :**

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

**DESCRIPTIF :**

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

## ENFANT

**BUT :**

je lance avec précision.

**CRITÈRE DE RÉALISATION :**

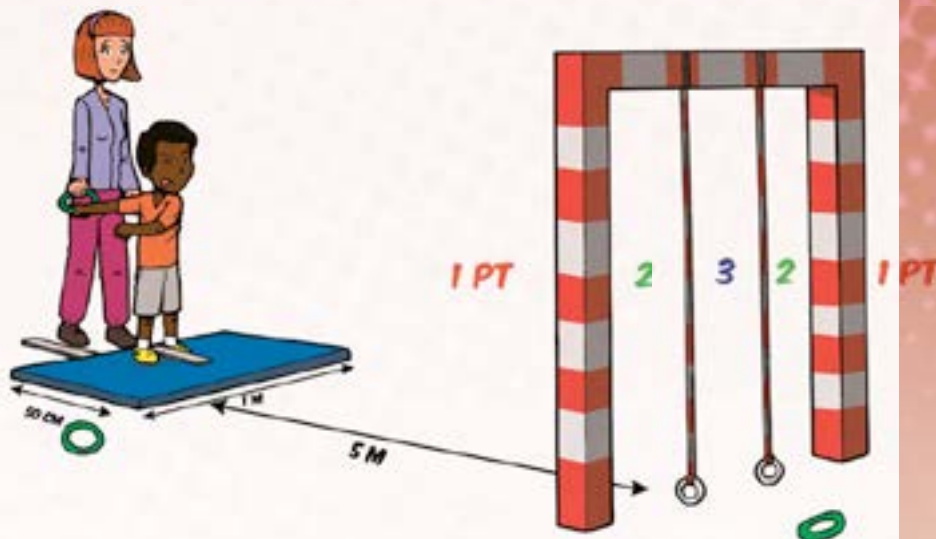
mes pieds restent de chaque côté de la latte (recherche d'un mouvement de torsion du corps).

**CRITÈRE DE VALIDATION :**

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

**APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :**

- je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte ;
- durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.



## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

**PERFORMANCE :** la zone-cible que j'atteins.

**MESURE DE LA PERFORMANCE :** 1 point est égal à un ticket-unité.

**RÉSULTAT :** chaque enfant retient son meilleur score ;

à la fin de toutes les séries, ceux-ci sont additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

### ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

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



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 :

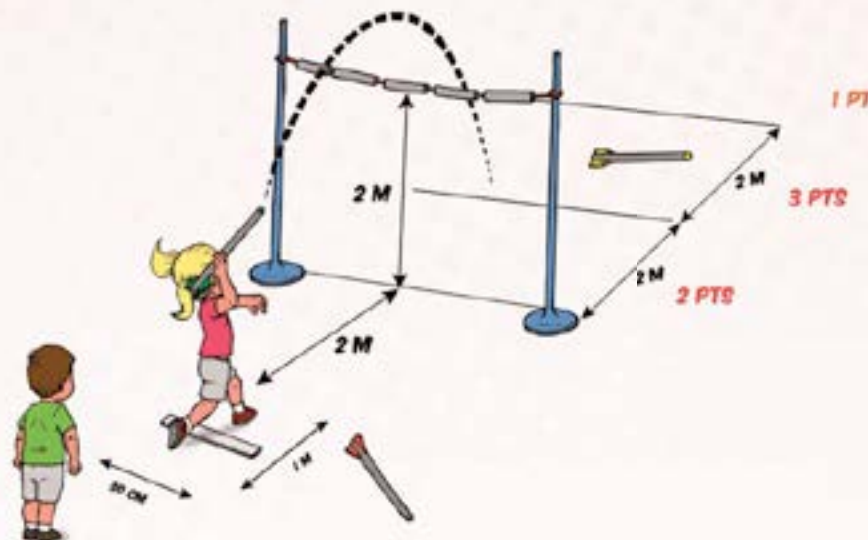
mes 2 pieds restent de chaque côté de la latte tant que mon projectile n'a pas touché le sol.

### 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 :**

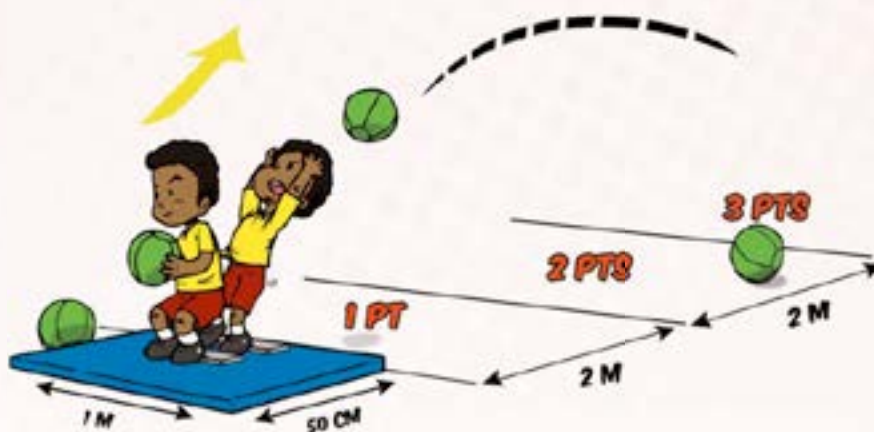
je termine les talons décollés de la latte en bois (recherche d'un mouvement d'extension du corps)

**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 :

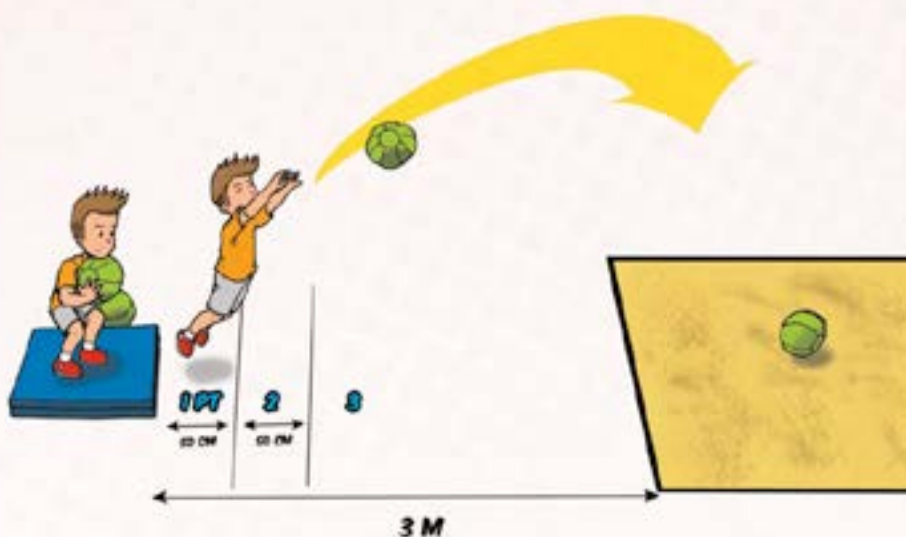
je lance avec force en sautant le plus loin possible.

### 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.



### ÉDUCATEUR

**OBJECTIF :** projeter son corps le plus loin possible.

### SITUATION

**MATÉRIEL :**

un tapis épais (30 cm x 2 m x 3 m), des tracés à la craie pour déterminer les zones de points (une craie pour les refaire), des tickets.

**DESCRIPTIF :**

l'enfant debout sur le sol, pied gauche devant (pour un enfant droitier), s'élance pour projeter son corps le plus loin possible en retombant les pieds en avant et en cherchant à se réceptionner le plus à plat possible « Comme une crêpe ! ».

## COMME UNE CRÊPE

### ENFANT

**BUT :**

je saute le plus loin possible.

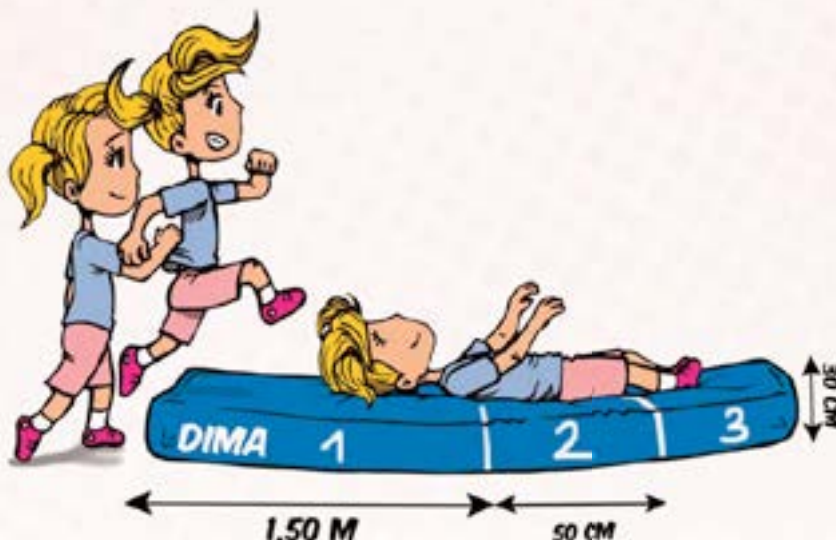
**CRITÈRE DE RÉALISATION**

**ET DE VALIDATION :**

je me réceptionne avec le corps à plat (corps aligné : épaules, bassin, pieds qui touchent simultanément le tapis).

**APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :**

mon corps est à plat à la réception (corps tendu et gainé).



### CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

**PERFORMANCE :** la zone-cible que mes pieds atteignent.

**MESURE DE LA PERFORMANCE :** un ticket 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 :** épaisseur du tapis (minimum 30 cm) ; consignes de réception.



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.



CE

## Se projeter

#15

## 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 :

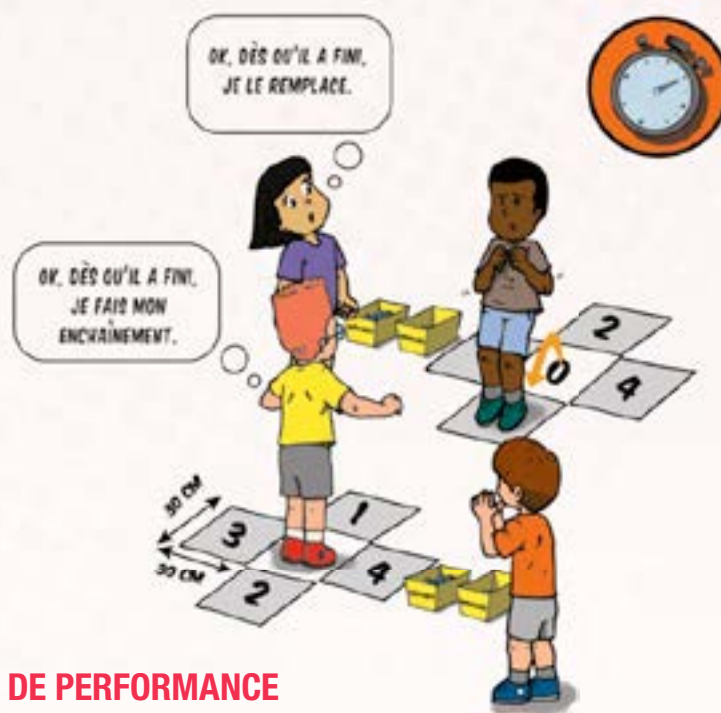
je rebondis le plus vite possible.

## 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.

## LA PERCHE

## SITUATION

## MATÉRIEL :

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

## DESCRIPTIF :

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

## ENFANT

## BUT :

je me suspends pour aller le plus loin possible.

## CRITÈRE DE RÉALISATION :

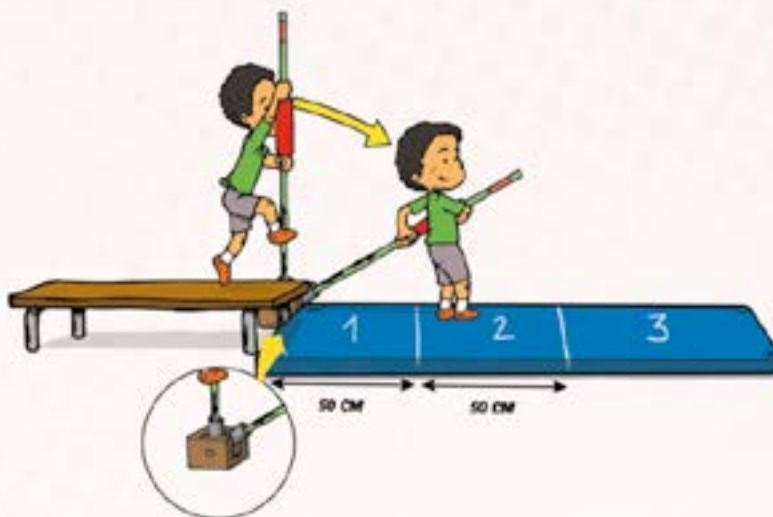
le manchon n'a pas bougé (mes mains n'ont pas glissé).

## 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).





### 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.

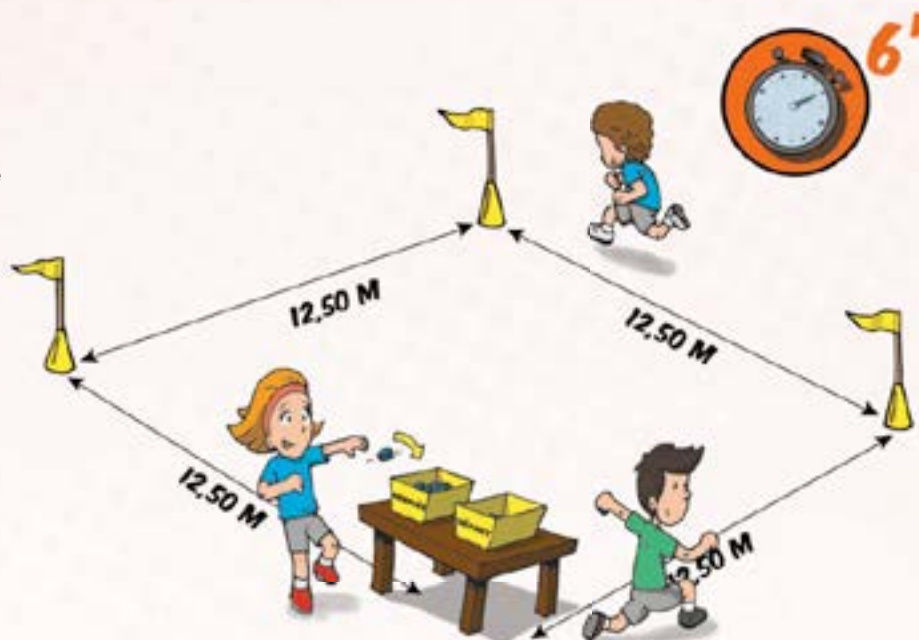
**CRITÈRE DE RÉALISATION :**

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 :

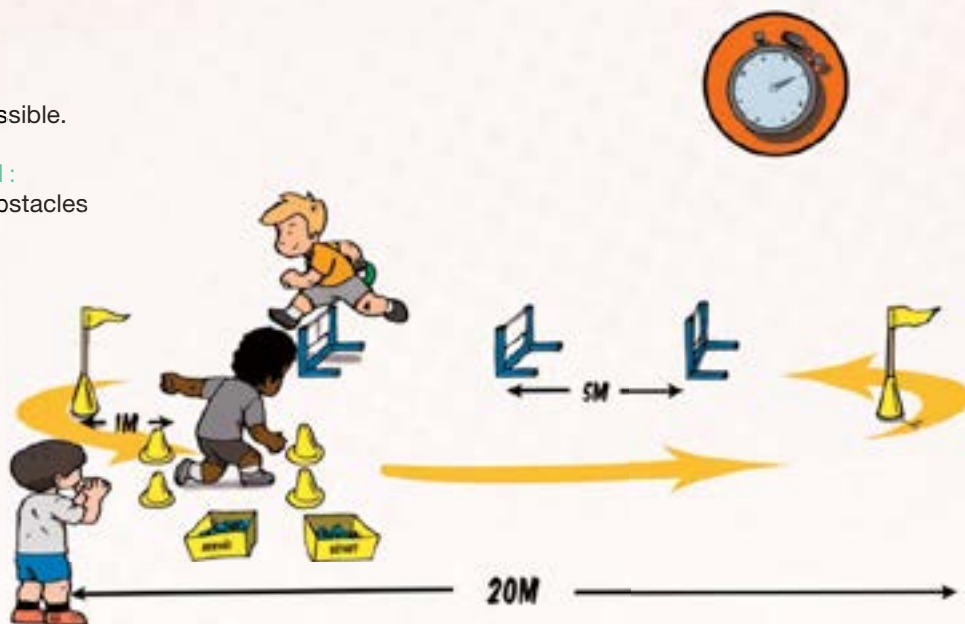
je cours le plus vite possible.

### 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.



GM

Projeter

#19

## ÉDUCATEUR

**OBJECTIF :** se servir de la force centrifuge pour lancer loin.

# TOURNE-TOURNE MARTEAU

## SITUATION

### MATÉRIEL :

3 marteaux d'initiation (1,5 kg), une latte, des tracés matérialisant les zones de chute des projectiles, un tapis de dimensions 1 m x 50 cm, fiche de performance de la rencontre.

### DESCRIPTIF :

l'enfant se place sur le support de lancer, dos à la zone de chute des projectiles, les pieds légèrement écartés de part et d'autre de la latte. L'enfant droitier pose le marteau sur sa droite, et saisit la poignée avec la main gauche (contact avec la deuxième phalange). La main droite vient se refermer sur la main gauche. L'enfant effectue 2 moulinets (bras allongés devant et pliés quand le marteau est au-dessus de la tête) avant de lâcher le marteau (le marteau tourne à gauche pour un lanceur droitier et le lâcher s'effectue en ouvrant les deux mains simultanément). Le rythme peut être donné par « Tourne, tourne, lâche ». Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

## ENFANT

### BUT :

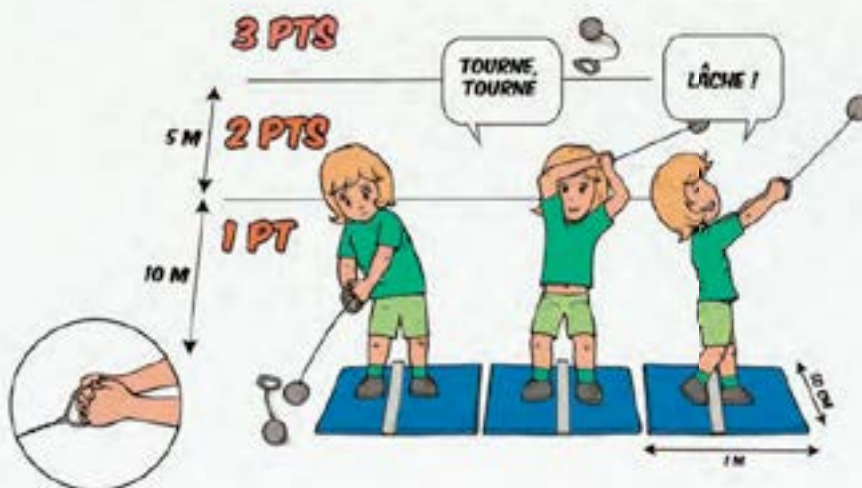
je lance le plus loin possible.

### CRITÈRES DE RÉALISATION :

- je lâche le marteau avec mes 2 mains ;
- je conserve la pose de mes pieds de chaque côté de la latte.

### 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 marteaux ;  
position et consignes de lancer.



CM

Projeter

#20

## ÉDUCATEUR

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

## 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.

# LE POUSSE-POUSSE GRENOUILLE

## ENFANT

### BUT :

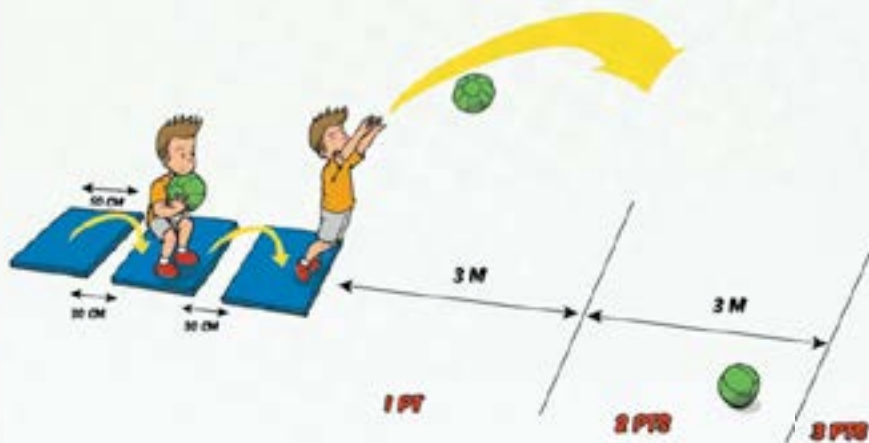
je lance le plus loin possible.

### 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.



GM

# Projeter

## #21

### ÉDUCATEUR

**OBJECTIF :** produire une trajectoire permettant un lancer précis.

### SITUATION

**MATÉRIEL :**

3 vortex, 3 lattes, tracer un couloir de 40 cm, une zone-cible matérialisée par espace de 2 x 3 m, 2 poteaux, 1 élastique avec des manchons blancs, fiche de performance de la rencontre.

**DESCRIPTIF :**

l'enfant choisit sa zone de lancer. Il se place de profil, pieds décalés de part et d'autre de la latte, pied gauche devant pour un droitier. Il effectue un lancer « à bras cassé » pour atteindre la zone-cible. Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

## L'ÎLE PERDUE

### ENFANT

**BUT :**

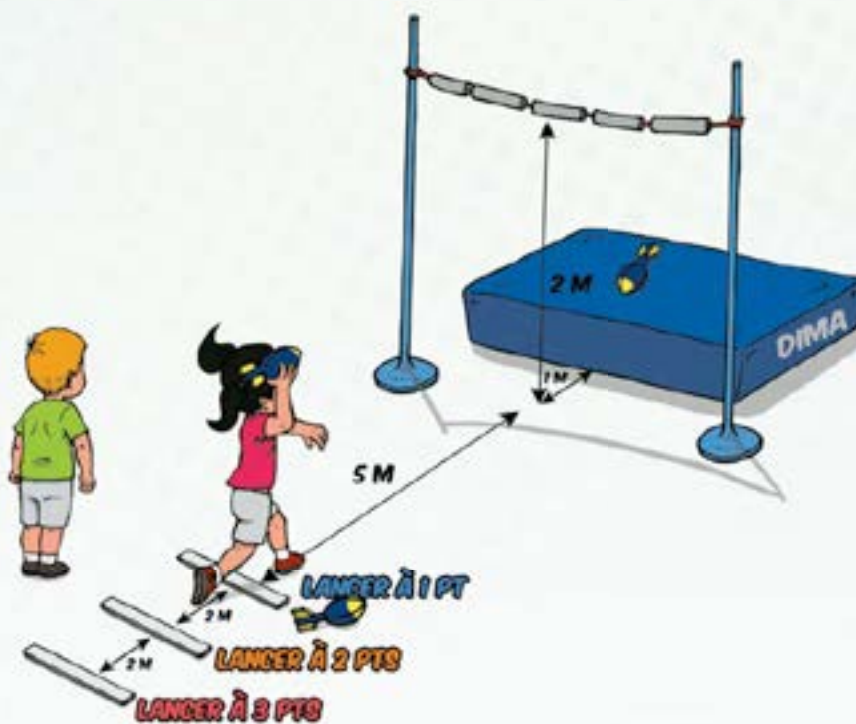
je lance avec précision.

**CRITÈRE DE RÉALISATION :**

après le lâcher du vortex, mes 2 pieds restent de chaque côté de la latte tant que le projectile n'a pas atterri.

**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 d'où je lance.

**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 ; dimensions et positions des différents éléments de la situation ; position et consignes de lancer.



GM

# 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<sup>e</sup> "tap").

Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

## ENFANT

**BUT :**

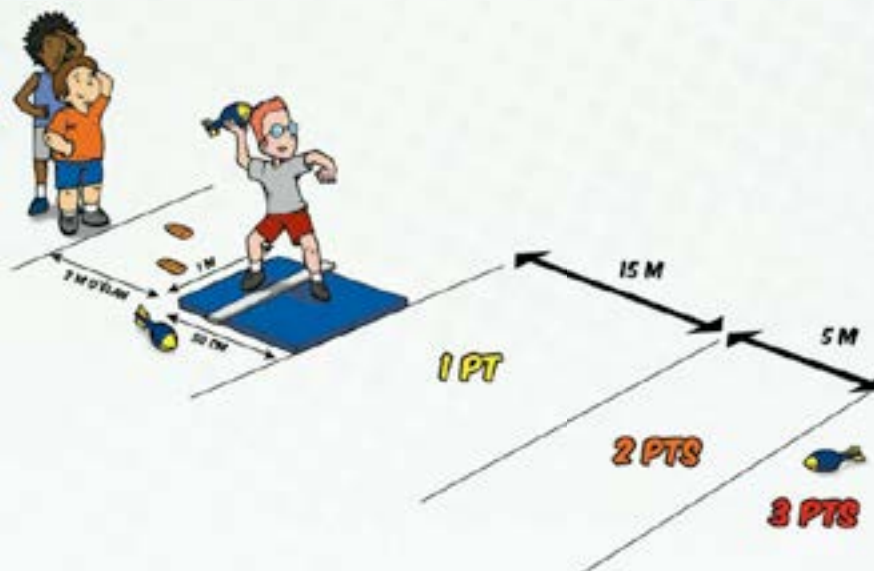
je lance le plus loin possible.

**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

## #23

### ÉDUCATEUR

OBJECTIF : courir et impulser.

## LES PAS DE GÉANT

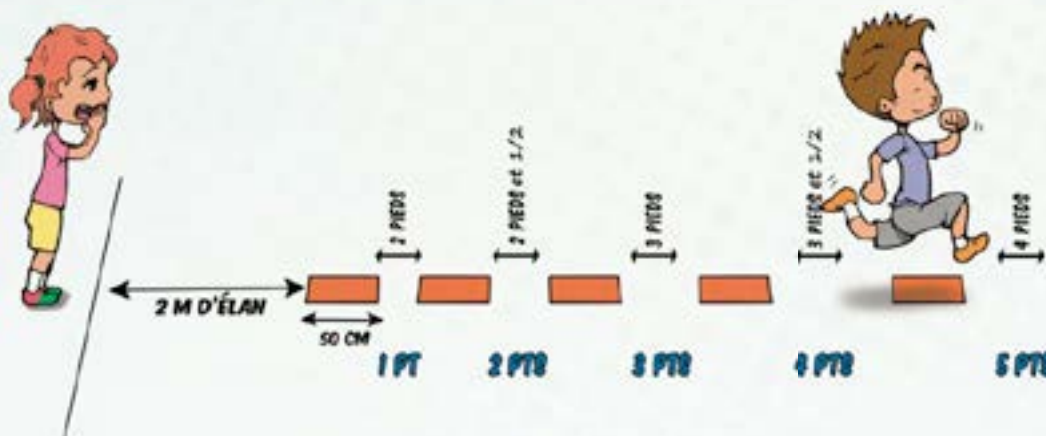
### SITUATION

**MATÉRIEL :**

zones obstacles matérialisées par des bandes souples de 50 cm ou des tracés à la craie, fiche de performance de la rencontre.

**DESCRIPTIF :**

L'enfant prend un élan (2 m) puis franchit les obstacles en ne posant qu'un seul appui dans les espaces inter-obstacles. Dès que l'enfant pose deux appuis dans une zone ou empiète sur un obstacle, l'exercice est terminé.



### ENFANT

**BUT :**

je franchis l'obstacle le plus éloigné possible.

**CRITÈRES DE RÉALISATION ET DE VALIDATION :**

- je n'empiète pas sur les obstacles ;
- je ne pose qu'un seul pied dans les zones inter-obstacles.

### CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

**PERFORMANCE :** la zone inter-obstacles que j'atteins.

**MESURE DE LA PERFORMANCE :** 1<sup>re</sup> zone inter-obstacles = 1 point, 2<sup>e</sup> zone inter-obstacles = 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 obstacles.



GM

Se projeter

#24

## ÉDUCATEUR

**OBJECTIF :** se réceptionner le plus loin possible.

## LE CHASSE-PLOT

### SITUATION

**MATÉRIEL :**

un tapis (30 cm x 2 m x 3 m), un plot situé entre 2 m et 2,50 m, fiche de performance de la rencontre.

**DESCRIPTIF :**

l'enfant debout sur le sol, pied gauche devant (pour un enfant droitier), s'élance pour projeter son corps le plus loin possible en retombant les pieds en avant et en cherchant à chasser le plot avec ses pieds.

### ENFANT

**BUT :**

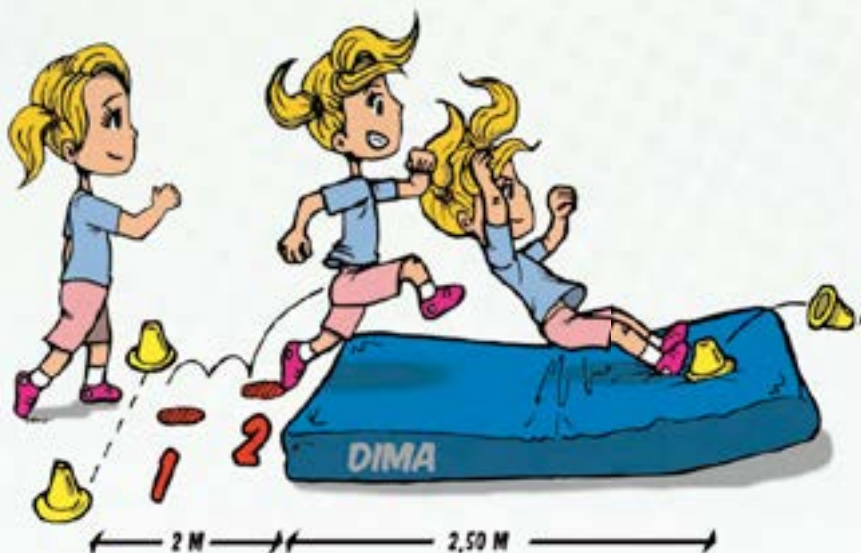
je chasse le plot.

**CRITÈRE DE RÉALISATION :**

mes pieds touchent le plot avant que le reste de mon corps touche le tapis.

**APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :**

mes pieds touchent en premier.



### CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

**PERFORMANCE :** comment je touche le plot.

**MESURE DE LA PERFORMANCE :** 1 point pour une réception sans toucher le plot. 2 points si le plot est touché avec les pieds mais ne sort pas du tapis ; 3 points si le plot est éjecté hors du tapis.

**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 : épaisseur du tapis (minimum 30 cm) ; consignes de réception.





CM

Se projeter

#25

## ÉDUCATEUR

**OBJECTIF :** se suspendre pour sauter de plus en plus loin.

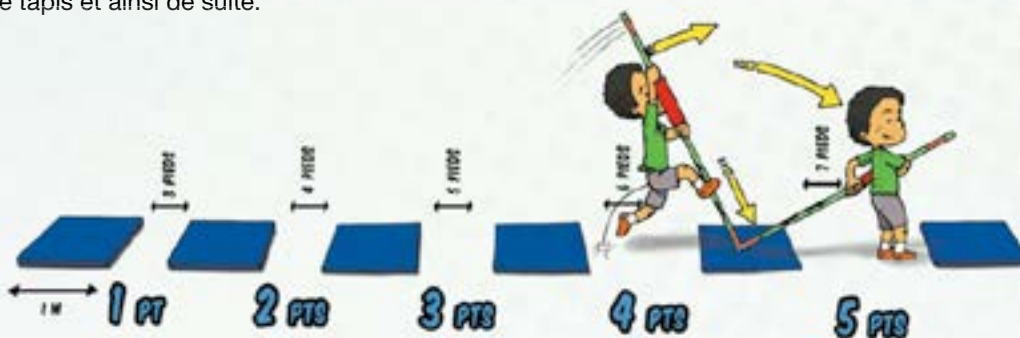
## SITUATION

## MATÉRIEL :

une perche (bois, fibre ...), un manchon mobile en mousse de 30 cm sur la perche (pour fixer l'écartement des mains), 6 tapis ou plus de dimensions 1 m x 50 cm, fiche de performance de la rencontre.

## DESCRIPTIF :

l'enfant saisit la perche en mettant la main droite (ou la main gauche si préférée) le plus haut possible. Il ramène le manchon avec la main gauche sous la main droite. Puis place sa main gauche sous le manchon. L'enfant se place devant le premier tapis. Pour un droitier, le pied gauche est devant. Il pose l'embout de la perche sur le premier tapis et à la suite, d'une impulsion, se suspend pour se réceptionner debout dans l'intervalle suivant. De l'endroit de la réception, il pose l'embout sur le deuxième tapis et ainsi de suite.



## ENFANT

## BUT :

je franchis le tapis le plus éloigné possible.

## CRITÈRES DE RÉALISATION ET DE VALIDATION :

- je me réceptionne debout ;
- ma main la plus haute ne glisse pas et mon bras reste tendu (le manchon n'a pas bougé).

## 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 inter-obstacles 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 :** le matériel (manchon, perche, tapis) ; les consignes liées à la sécurité et à la réalisation (ne pas lâcher la perche, atterrir debout).



GM

# Se projeter

## #26

### ÉDUCATEUR

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

## LA COURSE DU GÉANT

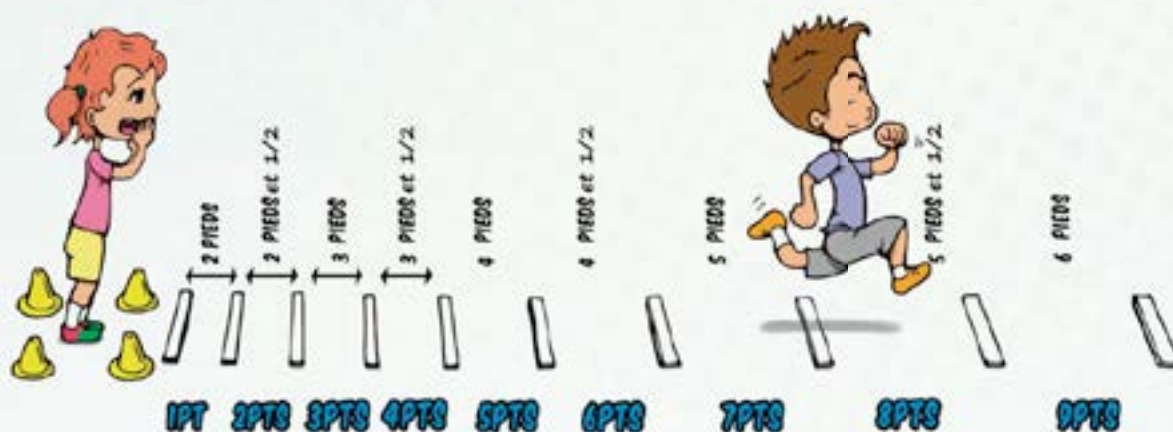
### SITUATION

**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<sup>re</sup> zone interlattes = 1 point, 2<sup>e</sup> 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

#27

## ÉDUCATEUR

OBJECTIF : courir en inclinant son corps.

## SITUATION

## MATÉRIEL :

des plots, un témoin, des coupelles.

## DESCRIPTIF :

le premier enfant prend le témoin. Il fait le tour du grand cercle par la gauche (sens des aiguilles d'une montre) puis poursuit sa course pour virer au niveau des plots. A la suite de ce virage, il revient vers le cercle par la droite, en fait le tour (sens contraire des aiguilles d'une montre) pour transmettre son témoin au coureur suivant. 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.

## LE GRAND "8"

## ENFANT

## BUT :

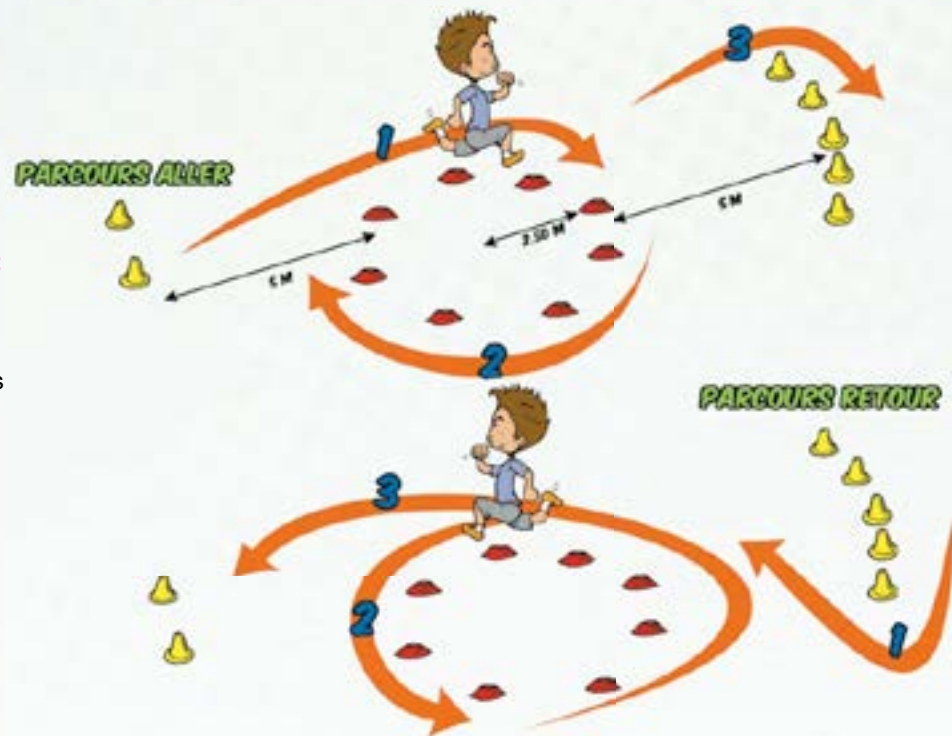
je cours le plus vite possible.

## CRITÈRES DE RÉALISATION :

- je ralentis le moins possible dans les virages ;
- 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 : la dimension du cercle.



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<sup>e</sup> 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 :**

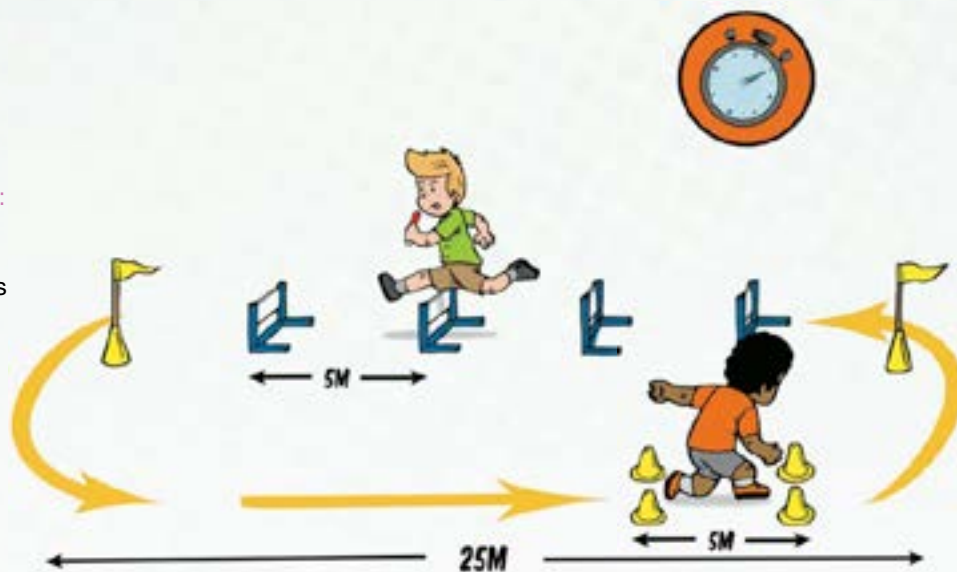
je cours le plus vite possible.

**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.



CM

# Se déplacer

## #29

### ÉDUCATEUR

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

## LE LIÈVRE ET LA TORTUE

### SITUATION

**MATÉRIEL :**

un témoin, 4 jalons, un chronomètre à gros chiffres, fiche de performance de la rencontre.

**DESCRIPTIF :**

chaque équipe constitue un même nombre de duos (coureurs A et B) qui se placent au départ. Le coureur A prend le témoin. Au signal, l'enfant A part en courant pour parcourir 3 côtés du carré (jalons 1, 2, 3, 4). Pendant ce temps, l'enfant B part en sens inverse et parcourt le 4<sup>e</sup> côté du carré (jalons 1 à 4) en adaptant son allure de course afin d'arriver en même temps que l'enfant A au jalon n°4. Les enfants A et B échangent leurs allures de course en échangeant le témoin au jalon n°4. L'enfant A parcourt le 4<sup>e</sup> côté du carré en trotinant (jalons 4 à 1) et l'enfant B parcourt les 3 autres côtés en courant (jalons 4, 3, 2, 1). Arrivé au jalon n°1, l'enfant B transmet à l'enfant A et ainsi de suite pendant 6'. À la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.

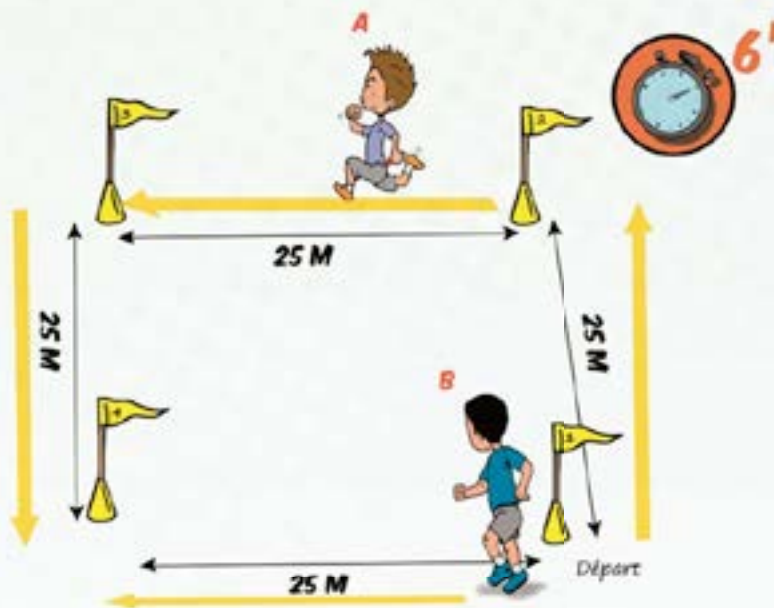
### ENFANT

**BUT :**

je dois faire le plus de transmissions possibles du témoin dans le temps imparti.

**CRITÈRES DE RÉALISATION :**

- je cours tout le temps ;
- le témoin est toujours en mouvement.



### CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

**PERFORMANCE :** le nombre de transmissions que j'ai réalisées.

**MESURE DE LA PERFORMANCE :** une transmission réalisée donne un point.

**RÉSULTAT :** noter le total des transmissions de tous les duos de l'équipe sur la fiche de performance.

#### ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

**Éléments obligés :** respecter la durée de course (6 minutes) ; respecter les consignes d'alternance d'allures et de sens de course.



# 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





## OBJECTIF DU FICHER PÉDAGOGIQUE ANIM'ATHLÉ

Les fiches pédagogiques Anim'Athlé proposent des situations d'apprentissage qui vont préparer ou faire progresser dans les 29 situations de rencontre du fichier Anim'Athlé. Ces situations d'apprentissage peuvent donc être choisies soit en amont de la préparation des ateliers d'une rencontre Anim'Athlé soit à la suite d'une rencontre Anim'Athlé en fonction des difficultés rencontrées par l'enfant.

Ces situations d'apprentissage cherchent à mettre en place les pré-requis moteurs nécessaires à l'acquisition future d'apprentissages athlétiques de plus en plus spécifiques. Toutes les situations s'organisent dans le cadre des parcours de formation motrice, sociale et citoyenne de l'enfant.

## L'ORGANISATION DES FICHES

Au centre de la fiche, l'atelier de rencontre permet à l'enfant de constater ses progrès lors de la rencontre et à ce titre, contribue à l'évaluation du champ d'apprentissage « *Produire une performance maximale, mesurée à une échéance donnée* ».

Autour de cet atelier de rencontre, 5 situations d'apprentissage sont proposées. Toutes font référence à l'objectif de l'atelier ;

- sur la gauche de la fiche, 2 situations qui permettent d'adapter la difficulté aux capacités de l'enfant : en bas plus facile et en haut plus difficile ;
- sur la droite, 3 variantes explorant d'autres dimensions.

Les fiches proposent :

- un dessin<sup>1</sup> de la situation ;
- un titre qui donne du sens à l'apprentissage en insistant par exemple sur la variation rythmique, la consigne, la métaphore... ;
- des critères de réalisation formulés du point de vue de l'enfant. En permettant d'ajuster son action sur les essais suivants, ces critères de réalisation rendent l'enfant acteur de ses apprentissages ;
- des consignes complémentaires si nécessaire.

## LES PRINCIPES D'APPRENTISSAGE

**Auto apprentissage :** la solution doit émerger de l'activité motrice de l'enfant. Il s'agit de réduire l'écart qu'il perçoit entre sa prestation et la connaissance du résultat attendu de son action (les critères de réussite) et la façon dont il la réalise (les critères de réalisation). Ces critères concrets sont lus dès que l'action est finie, par l'enfant lui-même et après chaque essai.

**Auto adaptation :** partant de sa motricité habituelle, l'enfant ajuste progressivement sa réponse motrice. Ponctuelle au début des apprentissages, la réussite va, au fur et à mesure des essais, se stabiliser. Il faudra renforcer cette réussite afin que l'enfant la réalise avec plus de facilité et d'efficacité. A cette condition, il portera sa motricité habituelle vers une motricité de plus en plus athlétique. La quantité de pratique est un élément fondamental de progrès.

## EXEMPLE D'UNE SÉANCE D'APPRENTISSAGE

Fonction des temps de la séance	Forme d'organisation	Moyen d'apprentissage	Finalité de la situation
Entrée dans l'activité	En colonnes	Jeux de déplacements d'animaux	Education physique
	En ateliers ou en collectif	Jeux avec matériels ou parcours aventures ou défis ou jeux collectifs	Educatons motrice et sociale
Développement du répertoire moteur athlétique	En ateliers	Un atelier pour chaque intention motrice : projeter, se projeter, se déplacer	Educatons athlétique, physique, motrice et à l'autonomie
	En parcours	Les ateliers précédents sous forme de parcours	
Sortie de l'activité	En collectif	Jeux collectif de retour au calme	Education physique et retour au calme
	Seul	Postures statiques	
	Seul	Jeux de relaxation	

<sup>1</sup> Les dimensions, distances, durées... sont précisées dans les fiches de rencontre Anim'Athlé. Elles sont données à titre indicatif.



## GS / CP

### Projeter

*Lancer en déplacement et s'orienter de profil*

Plus difficile

#### Dans la fenêtre



**Consigne** : je me déplace en pas chassés. La fusée doit passer entre les élastiques.

**Critère de réalisation** : je pose un seul pied sur le tapis au moment du lancer.

Plus facile

#### Dans la cible



**Critère de réalisation** : je pose un seul pied sur le tapis au moment du lancer.

#### Un pas en arrière



**Consigne** : dès que mon pied se pose en arrière je lance en transférant le poids de mon corps vers l'avant.

**Critère de réalisation** : lors du lancer, je conserve les 2 pieds de chaque côté de la latte.

#### #1 L'ÎLE AUX OBJETS



#### Le culbuto



**Consigne** : de profil pieds écartés, je soulève la jambe arrière, la repose puis soulève la jambe avant, et je lance dès que je repose mon pied au sol.

**Critère de réalisation** : lors du lancer, je conserve les 2 pieds de chaque côté de la latte.

#### Le plus loin



**Consigne** : je vais chercher les projectiles pour les lancer le plus loin possible par-dessus l'élastique.

**Critère de réalisation** : je pose un seul pied sur le tapis au moment du lancer.





## GS / CP

### Projeter

Produire une trajectoire tendue avec un projectile long, fixer le bas du corps

Plus difficile

#### Debout à 2 mains



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

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

Plus facile

#### A genoux à 2 mains



**Consigne** : mon corps est un bloc. Tout le bloc recule et avance en même temps.

**Critère de réalisation** : mes fesses ne doivent pas toucher le ballon.

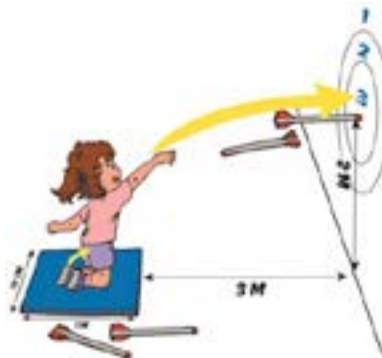
#### Debout à une main



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

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

### #2 LE CERCLE DU SOLEIL



La cible est à la hauteur de la fusée

#### Assis à 1 main



**Consigne** : en appui contre le dossier, je laisse partir mon bras en arrière et au retour je lance.

**Critère de réalisation** : je reste assis, dos collé au dossier.

#### A genoux à 1 main



**Consigne** : mon corps est un bloc. Tout le bloc recule et avance en même temps.

**Critère de réalisation** : mes fesses ne doivent pas toucher le ballon.



GS / CP

Projeter

S'orienter de profil pour  
lancer loin

Plus difficile

Le pharaon en mouvement



**Consigne** : je pose mon pied en arrière puis je lance en transférant le poids de mon corps sur la jambe avant.

**Critère de réalisation** : je conserve les 2 pieds au sol lors du lancer.

Plus facile

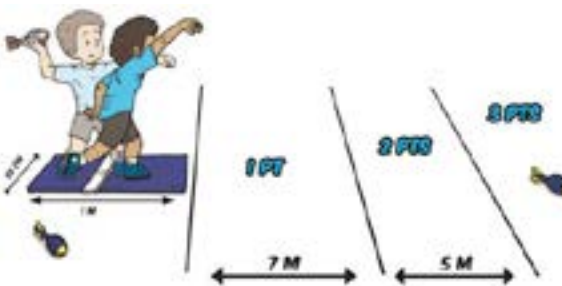
La porte des étoiles



**Consigne** : je lance le vortex dans le cerceau.

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

#3 LE PHARAON



Par-dessus l'élastique



**Consigne** : je lance le vortex le plus loin possible et par-dessus l'élastique.

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

Entre les lattes



**Consigne** : position de départ à l'amble (pied droit / main droite ou l'inverse), je passe mon pied arrière devant la 1<sup>ère</sup> latte et je lance dès que mon autre pied touche le sol devant la 2<sup>ème</sup> latte.

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

Vers les étoiles



**Consigne** : je lance pour toucher le panneau (cible très haute).

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



GS / CP

## Se projeter

Franchir des obstacles en courant

Plus difficile

### Intervalles surprises



**Consigne** : les intervalles étant aléatoires, j'adapte ma course aux distances inter obstacles.

**Critère de réalisation** : je franchis tous les obstacles sans les renverser et sans poser le pied dans les zones obstacles.

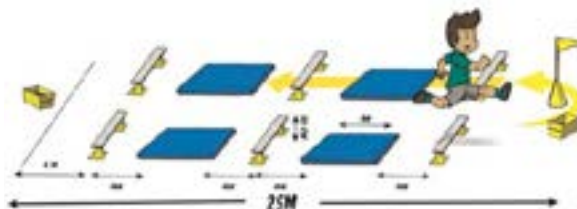
Plus facile

### Mêmes intervalles



**Critère de réalisation** : je franchis tous les obstacles sans les renverser ni poser le pied dans les zones obstacles.

### #4 LES BOTTES DE 7 LIEUES



### Obstacles hauts et bas



**Critère de réalisation** : je franchis tous les obstacles sans les renverser.

### Obstacles longs et courts



**Critère de réalisation** : je franchis tous les obstacles sans poser le pied dans les zones obstacles.

### « Long ! » « Haut ! »



**Consigne** : je dis « long » sur les tapis et « haut » sur les haies.  
**Critère de réalisation** : je superpose rythmes chantés et courus.



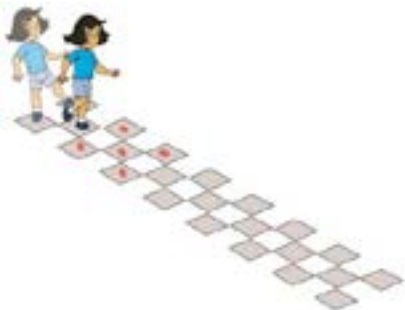
**GS / CP**

**Se projeter**

*Rebondir et rythmer*

Plus difficile

**La marelle 1 pied / 2 pieds**



**Critère de réalisation** : je respecte l'enchaînement 1 pied / 2 pieds.

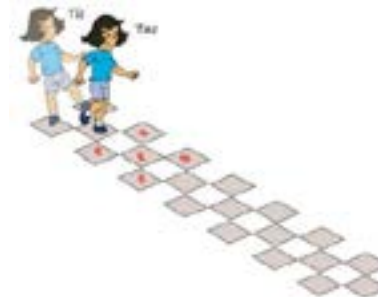
Plus facile

**La marelle 2 pieds**



**Critère de réalisation** : je respecte l'enchaînement 2 pieds écartés.

**La marelle rythmée**



**Critère de réalisation** : je respecte l'enchaînement 1 pied / 2 pieds en énonçant « tic » (2 pieds) « tac » (1 pied) ou l'inverse.

**#5 LA MARELLE**

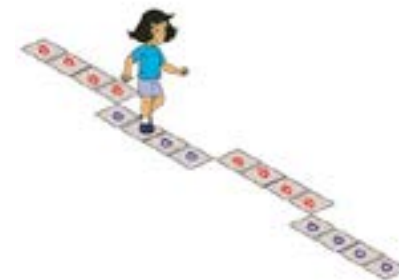


**La marelle cloche pied doublé**



**Critère de réalisation** : je respecte l'enchaînement 2 pieds écartés, G/G, 2 pieds écartés, D/D...

**La marelle cloche pied**



**Critère de réalisation** : je respecte l'enchaînement cloche pied G/G/G/G, D/D/D/D, G/G/G/G...



### GS / CP

## Se projeter

*S'équilibrer durant le vol*

Plus difficile

### Elan-plouf-saute



**Consigne** : à la suite des 2 pas d'élan sur le banc, je rebondis dans le trampoline pour sauter le plus loin possible.

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

Plus facile

### Plouf-plouf-saute



**Consigne** : debout sur le trampoline, je fais 2 rebonds et je saute le plus loin possible.

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

### Chasse-plot



**Consigne** : debout sur le banc, je rebondis dans le trampoline pour chasser le plot.

**Critère de réalisation** : je chasse le plot avec mes pieds.

### #6 LE VOL DE PETER PAN



### De plus en plus déséquilibré



**Consigne** : debout sur le banc, je rebondis dans le trampoline pour sauter le plus loin possible.

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

### A genoux



**Consigne** : debout sur le banc, je rebondis dans le trampoline.

**Critère de réalisation** : je me réceptionne à genoux sans poser les mains.



### GS / CP

## Se déplacer

*Courir et marcher vite dans la durée*

Plus difficile

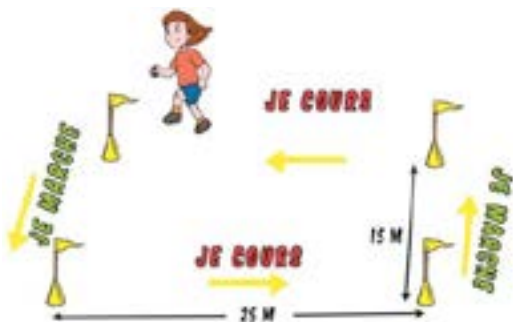
### Le rectangle des slaloms



**Critère de réalisation** : je respecte les allures d'effort et les parcours imposés.

Plus facile

### Le rectangle des allures



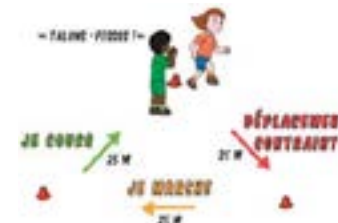
**Critère de réalisation** : je respecte les allures d'effort.

### #7 LE SERPENT



Temps de course de 3 à 6'.  
Tout tour commencé avant la fin du signal est comptabilisé

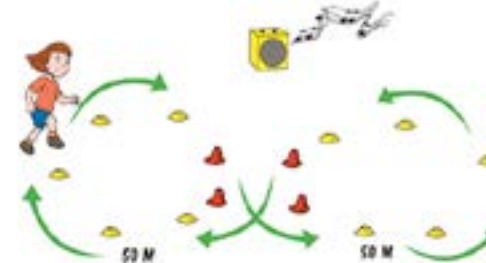
### Le triangle du coureur



**Consigne** : sur la section contrainte, je me déplace selon la consigne donnée par mon camarade : talon/fesse, jambes tendues, pas de géant...

**Critère de réalisation** : je respecte les allures d'effort et les contraintes données.

### Les ailes de papillon



**Consigne** : je cours lorsqu'il y a de la musique, je marche lorsque la musique stoppe.

**Critère de réalisation** : je respecte les allures d'effort.

### Le triangle du marcheur



**Consigne** : sur la section contrainte, je marche selon la consigne donnée par mon camarade : marche slalom, pas posés sur la ligne, pas croisés (pied droit à gauche de la ligne et pied gauche à droite de la ligne)...

**Critère de réalisation** : je respecte les allures d'effort et les contraintes données.



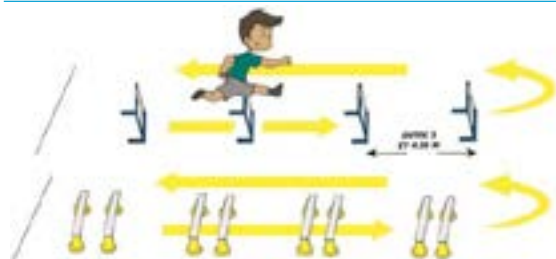
GS / CP

## Se déplacer

Courir vite

Plus difficile

### Les 2 côtés



**Consigne** : je réalise les parcours avec une jambe de franchissement différente.

**Critère de réalisation** : je franchis avec ma jambe droite et ma jambe gauche.

Plus facile

### Les parcours



**Consigne** : j'essaie les différents parcours.

**Critère de réalisation** : je franchis tous les obstacles en courant le plus vite possible

### #8 LA COURSE DE PETER PAN



### Les queues du diable



**Consigne** : si je suis le poursuivant je pose la plante de mon pied sur le tapis, si je suis le poursuivi je pose mon talon. Nous partons au signal sonore.

**Critère de réalisation** : j'attrape le foulard si je suis le poursuivant. Je ne me laisse pas rattraper si je suis le poursuivi.

### Les slaloms



**Consigne** : défi par équipes.

**Critère de réalisation** : je respecte le parcours et je transmets l'anneau à mon partenaire à la fin de mon parcours.

### L'épouvantail en face à face



**Consigne** : je démarre au signal sonore.

**Critère de réalisation** : je décroche le foulard en premier.



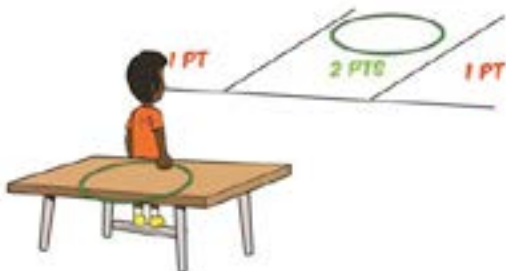
## CE

### Projeter

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

Plus difficile

#### L'élastique tout seul

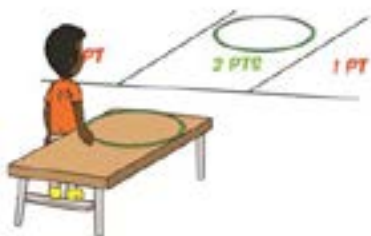


**Consigne** : de face, talons sur la latte, je lance le cerceau.

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

Plus facile

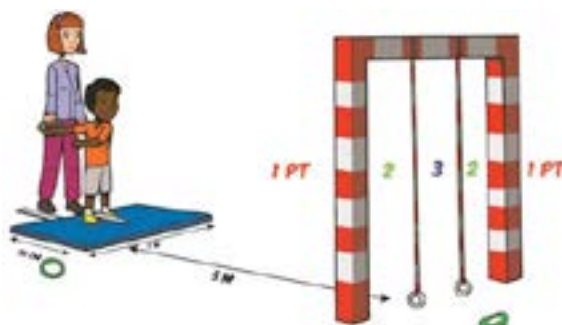
#### Pousse-cerceau pieds joints



**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.

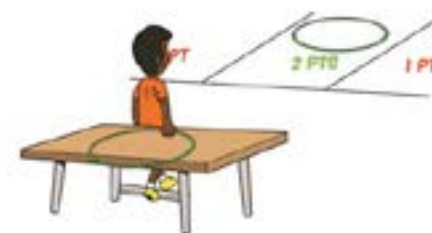
**Critère de réalisation** : mes talons restent sur la latte.

#### #9 L'ÉLASTIQUE



Cerceaux plats de 35 cm de diamètre

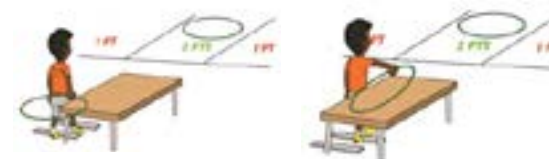
#### L'élastique pieds décalés



**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.

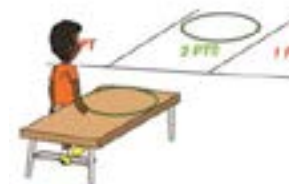
#### L'élastique par le mouvement



**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<sup>ème</sup> latte.

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

#### Pousse-cerceau pieds décalés



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

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





## 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

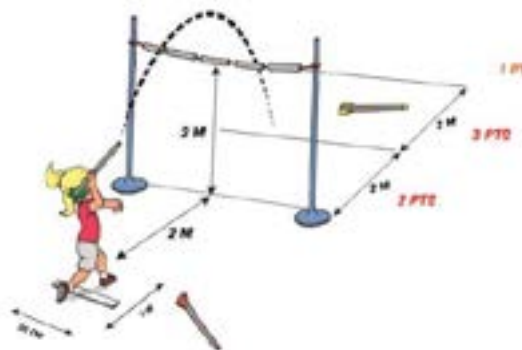
#### A 2 mains



**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 !



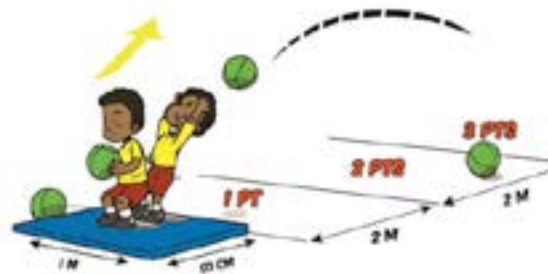
**Consigne** : je lance en arrière au-dessus de la barre.  
**Critère de réalisation** : je termine les talons décollés de la latte et je reste debout.

#### 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.

#### #11 HAUT LES MAINS !



La barre est placée à hauteur de tête du lanceur

#### A genoux vers l'avant



**Consigne** : à genoux, mon corps est un bloc qui recule puis avance en même temps.  
**Critère de réalisation** : je me réceptionne sur les mains.

#### Assis



**Consigne** : départ assis jambes tendues, je lance le medecine ball en arrière et vers le haut.  
**Critère de réalisation** : je termine dos sur le tapis, bras allongés.



## 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.

#### #12 POUSSE-POUSSE DEBOUT



#### 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.

#### 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

*Projeter son corps le plus loin possible*

Plus difficile

#### Chasse-plot allongé



**Consigne** : debout sur le tapis, je m'élance pour renverser le plot.

**Critère de réalisation** : je me réceptionne corps à plat pour chasser le plot

Plus facile

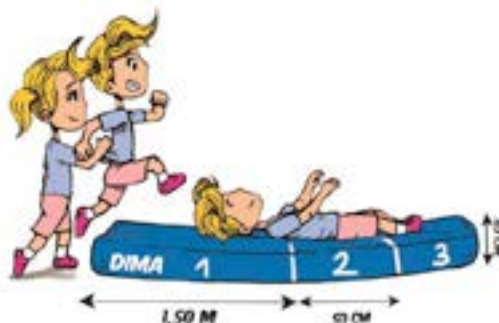
#### Chasse-plot assis



**Consigne** : debout sur le tapis, je m'élance pour renverser le plot.

**Critère de réalisation** : je me réceptionne assis pour chasser le plot.

#### #13 COMME UNE CRÊPE



Cette situation nécessite un travail associé de gainage.

#### Chasse-plot 3 rebonds



**Consigne** : debout, je fais 3 rebonds pieds joints sur le tapis puis je m'élance pour renverser le plot.

**Critère de réalisation** : je me réceptionne corps à plat pour chasser le plot.

#### Chasse-plot élan-rebond



**Consigne** : je m'élance, je fais un rebonds pieds joints sur le tapis et je m'allonge.

**Critère de réalisation** : je me réceptionne corps à plat pour chasser le plot.

#### Chasse-plot obstacle



**Consigne** : je m'élance, je rebondis sur le tapis pieds joints et je m'allonge au-delà de l'obstacle.

**Critère de réalisation** : je me réceptionne corps à plat pour chasser le plot.



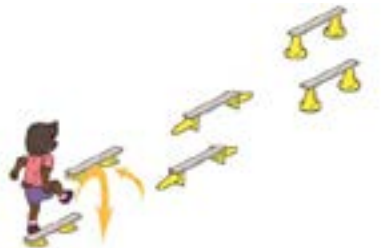
## CE

### 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<sup>ère</sup> bande en arrière et en avant puis je la 2<sup>ème</sup> bande de droite à gauche et inversement.

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

#### 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



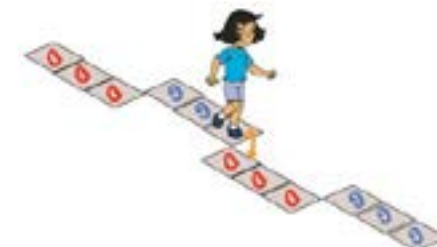
#### La grande croix



**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

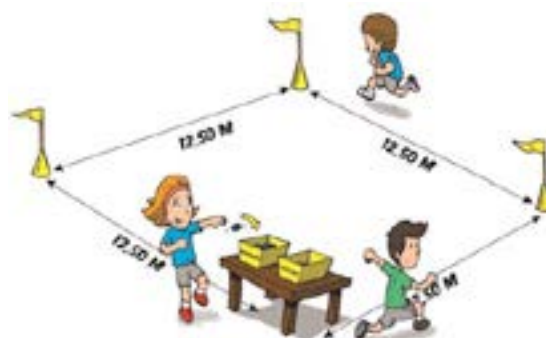
#### Le déménageur



**Consigne** : je respecte les allures d'effort imposées.

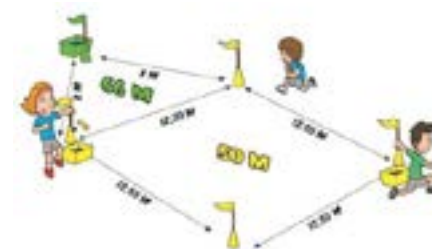
**Critère de réalisation** : je cours sur les 15 m pour prendre un bouchon et le rapporter au centre. A la suite, je marche sur les 5 m pour prendre un bouchon et le rapporter au centre et ainsi de suite.

#### #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.





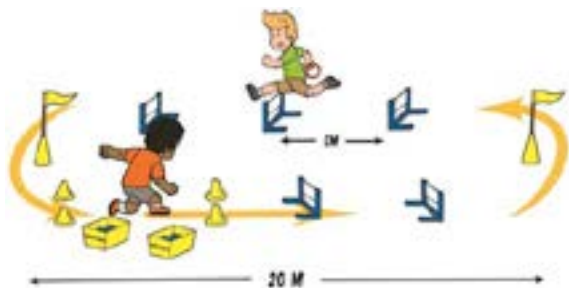
### CE

## Se déplacer

*Courir vite avec et sans obstacles*

Plus difficile

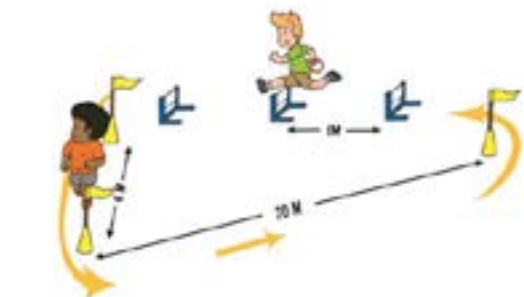
### Le rel - haies



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

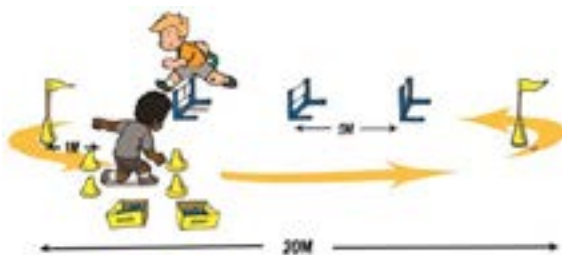
Plus facile

### 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

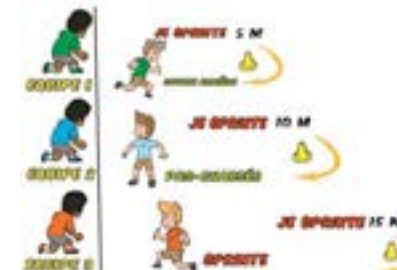


### L'accélérateur



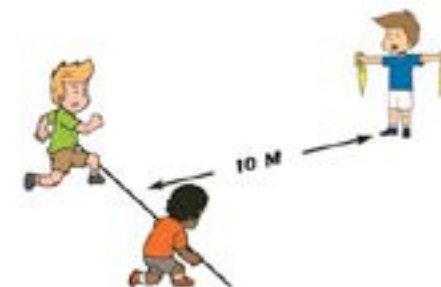
**Critère de réalisation** : j'accélère pour franchir la haie dès que j'ai passé le jalon.

### 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.



### CM

## Projeter

La force centrifuge pour lancer loin

Plus difficile

### Hauts les bras !



**Consigne** : je fais 3 moulinets accélérés et je lance.

**Critère de réalisation** : je finis en chandelier, bras hauts au-dessus de la tête.

Plus facile

### Balance plot



**Consigne** : j'effectue un balancé bras tendus à droite puis à gauche (si je suis droitier), de dos à l'aire de lancer et je lance.

**Critère de réalisation** : je conserve mes 2 talons sur la latte.

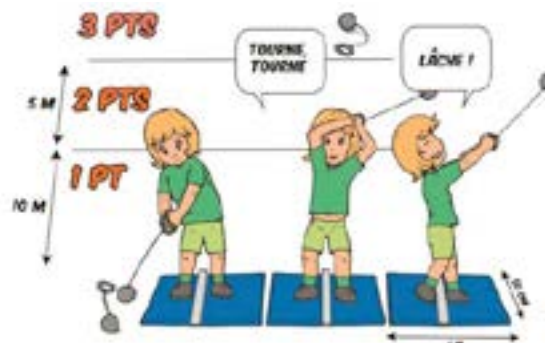
### Tourne-tourne sur moi-même



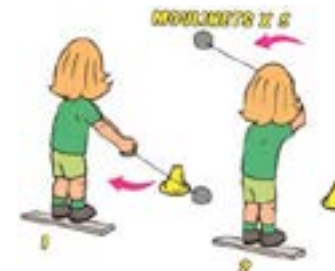
**Consigne** : je tourne sur moi-même avec des petits pas sans lancer.

**Critère de réalisation** : le ballon coincé entre mes avant bras ne tombe pas.

### #19 TOURNE-TOURNE MARTEAU



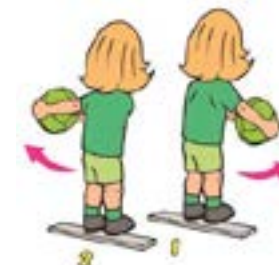
### Le point bas



**Consigne** : je réalise des séries de 4 à 5 moulinets sans lancer.

**Critère de réalisation** : j'oriente le point bas de mon marteau sur le plot à chaque tour.

### Balance medicine ball



**Consigne** : j'effectue un balancé bras tendus à droite puis à gauche (si je suis droitier), de dos à l'aire de lancer et je lance.

**Critère de réalisation** : je conserve mes 2 talons sur la latte.



## CM

### Projeter

*Déclencher le lancer à partir des jambes*

Plus difficile

#### Pousse-pousse grenouille vers le haut



**Consigne** : grâce aux 2 rebonds tapis en position semi-fléchie, je réalise une extension vers l'avant et le haut pour lancer le projectile au-dessus de l'élastique disposé à hauteur de tête.

**Critère de réalisation** : je lance lorsque je suis en l'air et je me réceptionne debout pieds côte à côte dans la zone tracée.

Plus facile

#### Pousse grenouille



**Consigne** : d'une position debout, je fléchis mes jambes pour réaliser une extension vers l'avant et le haut.

**Critère de réalisation** : je lance lorsque je suis en l'air et je me réceptionne debout pieds côte à côte dans la zone tracée.

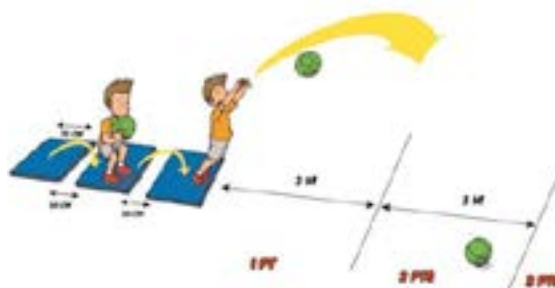
#### Pousse arrière - pousse avant



**Consigne** : je rebondis pieds joints en arrière de la latte puis en avant pour réaliser une flexion/extension vers l'avant et le haut.

**Critère de réalisation** : je lance lorsque je suis en l'air et je me réceptionne debout pieds côte à côte.

#### #20 LE POUSSE-POUSSE GRENOUILLE



#### Rebond-pousse pieds décalés



**Consigne** : debout pieds joints, je rebondis à la verticale pour me réceptionner les 2 pieds de chaque côté de la latte. Je lance à la suite de la flexion/extension générée par le rebond.

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

#### Reculé pied - pousse



**Consigne** : debout pieds joints, je lance à la suite de la flexion/extension générée par la pose de mon pied en arrière.

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



## CM

### Projeter

*Produire une trajectoire permettant un lancer précis*

Plus difficile

#### Du haut vers le bas



**Consigne** : je me réceptionne en posant les 2 pieds de chaque côté de la latte.

**Critère de réalisation** : je respecte le rythme d'une prise de contact avec la sol par la pose du pied arrière en premier et en lançant dès la pose du pied avant.

Plus facile

#### Précision



**Critère de réalisation** : mes 2 pieds restent de chaque côté de la latte à la fin du lancer.

#### A cheval



**Consigne** : talons sur la latte, je fais un sursaut pour me réceptionner les 2 pieds de chaque côté de la latte.

**Critère de réalisation** : je respecte le rythme d'une prise de contact avec la sol par la pose du pied arrière en premier et en lançant dès la pose du pied avant.

#### #21 L'ÎLE PERDUE



#### Arrière - avant



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

**Critère de réalisation** : je lance dès la pose du pied avant.

#### En déséquilibre



**Consigne** : je cache mes pieds en fléchissant les genoux (bassin rétro versé).

**Critère de réalisation** : mes talons restent sur la latte à la fin du lancer.



## CM

### Projeter

Lancer en déplacement à bras cassé

Plus difficile

#### L'obstacle



**Consigne** : je prends un pas d'élan pour franchir le petit obstacle. Je lance dès que je me réceptionne sur le tapis.

**Critère de réalisation** : je respecte le rythme Tap (pose du pied arrière), Tap (pose du pied avant)-Vortex (lancer simultané du vortex).

Plus facile

#### Le héron



**Consigne** : de profil en équilibre sur mon pied droit (lanceur droitier).

**Critère de réalisation** : je respecte le rythme Tap (pose du pied)-Vortex (lancer simultané du vortex).

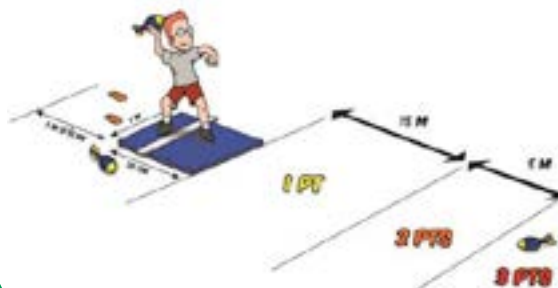
#### Cloche pied



**Consigne** : je me déplace à cloche pied (droit pour un droitier) et je déclenche mon lancer quand je suis à cheval sur la latte.

**Critère de réalisation** : je respecte le rythme Tap (dernière réception du cloche), Tap (pose du pied avant)-Vortex (lancer simultané du vortex).

#### #22 LE TAP TAP-VORTEX



#### Le bon rythme



**Consigne** : j'effectue un déplacement en pas croisés dans l'inter obstacles. Je lance lorsque je suis à cheval sur le dernier obstacle.

**Critère de réalisation** : je respecte le rythme Tap (dernier pose d'appui du pas croisé), Tap (pose du pied avant)-Vortex (lancer simultané du vortex).

#### Pas chassés



**Consigne** : je me déplace en pas chassés et je déclenche mon lancer quand je suis à cheval sur la latte.

**Critère de réalisation** : je respecte le rythme Tap (réception du dernier pas chassé), Tap (pose du pied avant)-Vortex (lancer simultané du vortex).



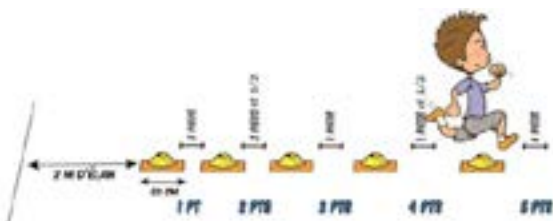
## CM

### Se projeter

*Courir et impulser*

Plus difficile

#### Les pas de super géant

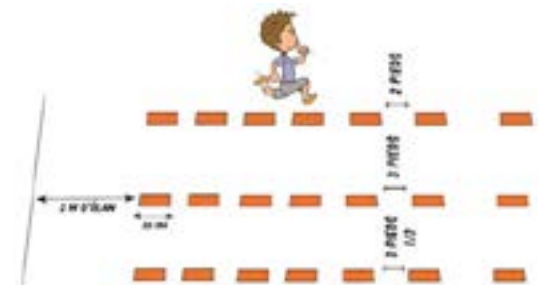


**Consigne :** je pose un seul appui entre les obstacles.

**Critère de réalisation :** je n'empiète pas sur les obstacles.

Plus facile

#### Les différents parcours



**Consigne :** je teste les différents parcours.

**Critère de réalisation :** je n'empiète pas sur les obstacles.

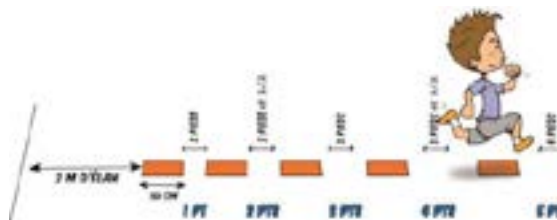
#### Du bon côté



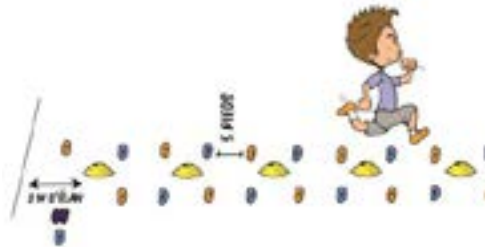
**Consigne :** les intervalles étant aléatoires, j'impulse avec le pied qui est du côté du plot.

**Critère de réalisation :** j'impulse avec le bon pied.

#### #23 LES PAS DE GÉANT



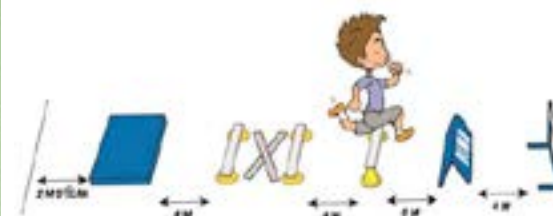
#### « Hop 2 »



**Consigne :** je fais 2 appuis pour réaliser des foulées de géants au-dessus des coupelles.

**Critère de réalisation :** je répète l'enchaînement 2 appuis suivi d'une impulsion.

#### De plus en plus hauts



**Consigne :** je franchis les obstacles de plus en plus hauts.

**Critère de réalisation :** je n'empiète pas ou je ne renverse pas les obstacles.



### CM

## Se projeter

Se réceptionner le plus loin possible

Plus difficile

### Chasse-plot dur mou



**Consigne** : je pose mon pied d'impulsion sur le tapis « mou » et l'autre pied sur le sol « dur ».

**Critère de réalisation** : mes pieds touchent le plot avant que le reste de mon corps ne touche le tapis.

Plus facile

### Chasse-plot décollage



**Consigne** : après quelques pas d'élan sur le plinth, je prends mon appel sur un pied.

**Critère de réalisation** : mes pieds touchent le plot avant que le reste de mon corps ne touche le tapis.

### #24 LE CHASSE-PLOT



Cette situation nécessite un travail associé de gainage.

### Chasse-plot but



**Consigne** : après quelques pas d'élan, je prends mon appel sur un pied.

**Critère de réalisation** : mes pieds touchent le ballon avant que le reste de mon corps ne touche le tapis.

### Chasse-plot cloche pied



**Consigne** : je respecte un des 2 enchaînements cloche DD G ou GG D.

**Critère de réalisation** : mes pieds touchent le plot avant que le reste de mon corps ne touche le tapis.

### Chasse-plot couru



**Consigne** : après quelques pas d'élan, je prends mon appel à un pied sur le tremplin.

**Critère de réalisation** : mes pieds touchent le plot avant que le reste de mon corps ne touche le tapis.



## CM

### Se projeter

*Se suspendre pour  
sauter loin*

Plus difficile

#### Le planté du bâton



**Consigne** : je place ma perche dans la zone et je franchis les tapis en restant au niveau de mon emplacement de réception.

**Critère de réalisation** : je me réceptionne debout.

Plus facile

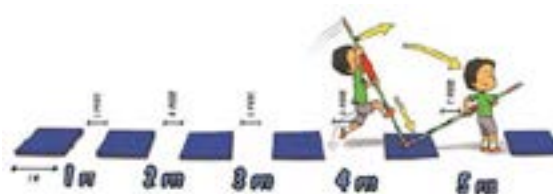
#### L'essuie glace



**Consigne** : je saute le tapis dans les 2 sens.

**Critère de réalisation** : je me réceptionne debout.

#### #25 LE PASSAGE DU GUÉ



Perche verticale, je place ma main le plus haut possible sans décoller les talons.

Lors du saut, ma main la plus haute ne bouge pas ! Si j'ai progressé je peux monter ma main (équivalent de 1 à 2 mains)

#### Perche longueur



**Consigne** : je prends un élan pour sauter le plus loin possible.

**Critère de réalisation** : je me réceptionne debout.

#### Le gué régulier



**Consigne** : je franchis les tapis à intervalles identiques en restant au niveau de mon emplacement de réception.

**Critère de réalisation** : je me réceptionne debout.

#### A cheval



**Consigne** : pieds décalés (si main droite haute, pied gauche devant la latte), je franchis le tapis. Avant le saut suivant j'inverse la pose de mes pieds.

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





## CM

### Se projeter

#### Dérouler le pied

Plus difficile

#### La course du super géant

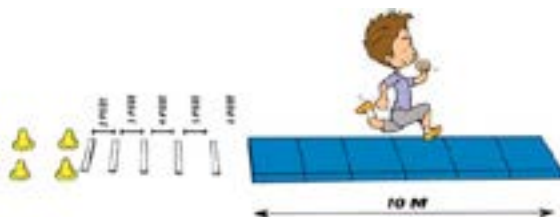


**Consigne** : je pars pieds joints et je fais les plus grands pas possible.

**Critère de réalisation** : je fais le moins de pas de géant possible sur les 10 mètres.

Plus facile

#### Le « déroulé » du pied



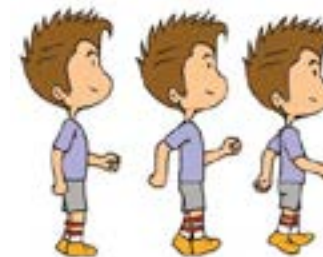
**Consigne** : départ pieds joints, je suis guidé sur les premiers appuis par les lattes et je poursuis sur le tapis en faisant les plus grands pas possible.

**Critère de réalisation** : je fais le moins de pas de géant possible sur les 10 mètres.

#### #26 LA COURSE DU GÉANT



#### Les petits pas



**Consigne** : je me déplace avec les chevilles liées par une bande élastique.

**Critère de réalisation** : je marche le plus vite possible.

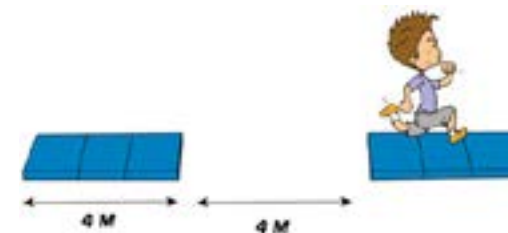
#### La course des crabes



**Consigne** : je cours en posant mon pied droit à gauche de la ligne et mon pied gauche à droite de la ligne.

**Critère de réalisation** : je cours le plus vite possible.

#### Le géant qui court



**Consigne** : j'alterne des pas de géant sur les tapis et de la course sur le sol.

**Critère de réalisation** : je cours au sol et je rebondis sur les tapis.



## CM

### Se déplacer

*Courir en inclinant son corps*

Plus difficile

#### Attention si je t'attrape !

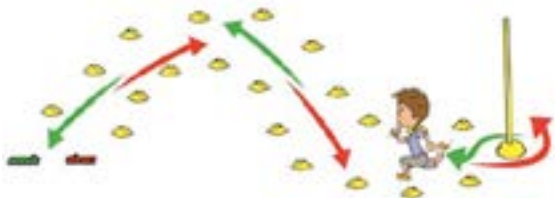


**Consigne** : le poursuivi a un foulard dans le dos. Le défi se fait sur 1 tour (changer de rôle à chaque nouveau défi).

**Critère de réalisation** : je vais le plus vite possible pour attraper le foulard ou au contraire pour m'échapper.

Plus facile

#### Le « S »



**Consigne** : je fais le parcours en aller puis en retour.

**Critère de réalisation** : je vais le plus vite possible.

#### #27 LE GRAND « 8 »



#### Le duel



**Consigne** : départ un pied dans le cercle tracé au sol, je commence par la petite boucle et mon adversaire par la grande. Je gagne si je pose en 1<sup>er</sup> mon pied dans la zone après avoir fait un 8 complet.

**Critère de réalisation** : je vais le plus vite possible pour arriver le 1<sup>er</sup>.

#### Le double « 8 »



**Consigne** : 2 parcours parallèles. Je défie mon adversaire sur un « 8 » complet. Je gagne si je pose en 1<sup>er</sup> mon pied dans la zone centrale tracée.

**Critère de réalisation** : je vais le plus vite possible pour arriver le 1<sup>er</sup>.

#### Le chronomètre



**Consigne** : durant le temps que mes camarades se passent le témoin sur 2 tours, je cours autour du cercle.

**Critère de réalisation** : je vais le plus vite possible pour faire le plus grand nombre de tours.



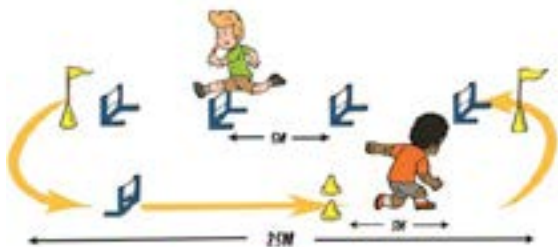
## CM

### Se déplacer

*Courir vite avec et sans obstacles*

Plus difficile

#### La transmission accélérée



**Consigne** : je réalise le parcours le plus vite possible.

**Critère de réalisation** : le témoin est toujours en mouvement.

Plus facile

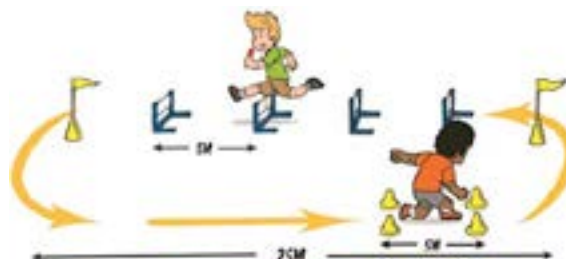
#### La transmission ralentie



**Consigne** : je réalise le parcours le plus vite possible.

**Critère de réalisation** : le témoin est toujours en mouvement.

#### #28 LA COURSE DE HAIES



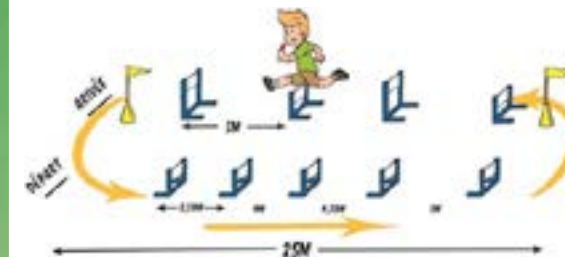
#### La course de vitesse



**Consigne** : variation des positions de départ (accroupi, à genoux, assis au sol...) et des signaux de départ (sonores, visuels).

**Critère de réalisation** : je conserve ma trajectoire de course pour arriver le premier.

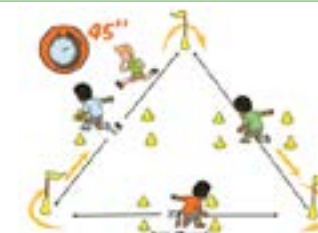
#### Les haies différentes



**Consigne** : je franchis tous les obstacles sur un tour.

**Critère de réalisation** : je réalise le parcours en courant le plus vite possible.

#### Le relais triangle



**Consigne** : je cours le plus vite possible pour transmettre le témoin (les bases de transmission sont plus ou moins éloignées des jalons pour moduler la vitesse).

**Critère de réalisation** : nous réalisons le plus grand nombre de transmissions possible en 45".



## CM

### Se déplacer

*Courir vite dans la durée*

Plus difficile

#### En cercle



**Consigne** : j'adapte ma vitesse de déplacement sur la petite boucle afin de transmettre le témoin à mon partenaire au nœud du 8 puis je fais la grande boucle et ainsi de suite. A chaque croisement je transfère un bouchon.

**Critère de réalisation** : je cours tout le temps.

Plus facile

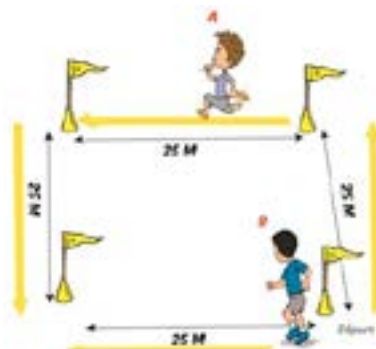
#### Face à face



**Consigne** : j'adapte ma vitesse de déplacement afin de transmettre le témoin à mon partenaire au jalon central. Dans le même temps, je transfère à chaque aller / retour réalisé un bouchon du jalon vers la boîte centrale.

**Critère de réalisation** : je cours tout le temps.

### #29 LE LIÈVRE ET LA TORTUE



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 verte (16 m) je prends 2 bouchons et 3 bouchons pour la boucle rouge (24 m).

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

### L'étoile



**Consigne** : je choisis la distance (couleur) qui me permet d'être au centre (jalons jaunes) toutes les 15" (coup de sifflet). 1 bouchon rouge = 1 pt, 1 bouchon vert = 2 pts, 1 bouchon jaune = 3 pts.

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

### Le lièvre et la tortue 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 suis toujours en déplacement sauf quand je dois écouter mon corps.



# ANIM' CROSS



# POUR UN ATHLÉTISME ACCESSIBLE, MOTIVANT ET FORMATEUR

## ANIM'CROSS : POUR QUOI FAIRE ?

Anim'Cross, à l'instar d'Anim'Athlé, s'inscrit dans un projet de rénovation des pratiques athlétiques des plus jeunes. En s'appuyant sur l'activité spontanée de l'enfant, Anim'Cross vise :

- ▶ le développement, par le jeu, des capacités physiologiques et psychologiques, comme l'endurance aérobie et la persévérance,
- ▶ la mise en place de situations dans lesquelles l'effort physique se pratique avec plaisir,
- ▶ l'amélioration du potentiel de santé à court, moyen et long terme.

### EXPLORER LA NOTION D'INTENSITÉ DANS L'EFFORT PHYSIQUE

L'enfant adore courir. C'est l'activité physique spontanée la plus pratiquée dans la cour de récréation. Pour lui, courir c'est accélérer, décélérer, s'échapper, poursuivre, esquiver, faire des zigzags. Il aime se confronter aux sensations de la force centrifuge, ressentir les effets de la vitesse, autrement dit, produire un effort intense sur une courte durée. Inciter l'enfant à courir plus longtemps ou plus loin, c'est contrarier ses intentions spontanées pour le confronter à des ressentis qui peuvent provoquer un inconfort physique : la sudation, la rougeur du visage, l'essoufflement, le point de côté, l'élévation des battements cardiaques...

Partant de ces constats, Anim'Cross propose trois jeux qui vont permettre à chaque enfant de construire et développer sa capacité à produire un effort continu avec une intensité donnée que l'on module en fonction du temps ou de la distance parcourue.

### APPRIVOISER, PAR LE JEU, L'EFFORT PHYSIQUE CONTINU

Pour être capable de produire un effort continu, l'enfant doit d'abord apprendre à gérer ses modes de déplacement. Pour que l'enfant adapte son rythme en fonction de ce qu'il ressent, il choisira, dans les trois jeux proposés, de courir ou de marcher selon les capacités du moment (ce qu'il peut faire) et selon la volonté qu'il a de se confronter à l'inconfort physique (ce qu'il veut faire). En effet, l'enfant doit pouvoir découvrir puis éprouver les effets de l'effort qu'il produit avant d'apprendre à les dépasser.

L'évolution de ce rapport à l'effort dépend du choix de l'enfant, acteur de son apprentissage. Plutôt que d'imposer une allure de déplacement, par exemple par un signal sonore, les indicateurs privilégiés dans Anim'Cross seront ceux ressentis par l'enfant.

### MODULER L'INTENSITÉ D'UN EFFORT CONTINU

L'intensité de l'effort physique produit par l'enfant dépend de ses possibilités, de sa volonté et du plaisir qu'il ressent dans son action. Le choix de ses déplacements va alors dépendre entre autres de la durée de la récupération ainsi que de sa modalité active ou passive telle qu'elle est proposée dans la situation. Compte tenu de ces variables, les trois jeux d'Anim'Cross se répartissent en deux catégories :

- ▶ l'enfant produit un effort continu soit en courant soit en marchant (« *Le manège* »);
- ▶ l'enfant produit un effort intermittent en alternant des déplacements (marche ou course) et des récupérations actives sous forme variée :
  - ▶ soit sous la forme d'un déplacement marché ou trottiné (« *La roue de la fortune* »);
  - ▶ soit sous la forme d'ateliers-jeux (« *Le Cross'athlon* »).

Le déplacement par intermittence permet d'augmenter spontanément l'intensité de l'effort puisque celui-ci est moins long.

### DÉVELOPPER LES CAPACITÉS

Au-delà de l'éducation au choix proposé à l'enfant, soit soutenir un effort intense (« *Je veux courir plus vite* »), soit



s'engager dans un effort long (« *Je veux courir plus longtemps* »), la préparation d'Anim'Cross, effectuée notamment lors des séances d'EPS ou d'activités périscolaires, permettra dans les trois jeux :

- ▶ le développement des systèmes cardio-respiratoires et cardio-vasculaires ;
- ▶ l'amélioration du fonctionnement physiologique et notamment des filières énergétiques ;

et plus spécifiquement dans les ateliers-jeux du Cross'Athlon :

- ▶ le développement des capacités psychologiques (concentration, persévérance),
- ▶ le développement des capacités physiques (force, impulsion),
- ▶ le contrôle respiratoire (jeux sur le souffle),
- ▶ le développement d'habiletés motrices (adresse, équilibre, coordination, rythme).

La progressivité de ces apprentissages est à envisager dans l'organisation des séances mais aussi dans la programmation de ces mêmes séances à l'échelle de l'année scolaire et des cycles d'enseignement.

Ces progrès auront un impact positif dans de nombreux domaines autres que la course (connaissance de soi, autonomie...) et seront transférables dans les autres activités physiques et sportives.

### ÉDUIQUER À LA SANTÉ

En accompagnant les enfants pour qu'ils apprennent à s'exprimer à propos de leurs sensations ou de leurs émotions, à échanger sur leurs pratiques et leurs ressentis, ils accéderont à une meilleure « *connaissance de soi* ».

Pour la maternelle, cet accompagnement pourra être proposé à partir des pictogrammes de PIO et PIA et des réglettes du plaisir. Pour les enfants de cycles 2 et 3, les réglettes du plaisir, de l'effort et du progrès ainsi que le DVD USEP « *Remue-méninges* » proposent des situations concrètes de débat. Ces outils de l'« *Attitude santé* » donnent un cadre pour développer la réflexion sur ses pratiques physiques.

L'utilisation des outils par les adultes encadrants permettra aux enfants de développer le goût de l'activité sportive, promotrice de santé. Les enfants construiront, au fil du temps, un projet sportif prenant en compte le plaisir éprouvé, l'effort consenti et ressenti, et les progrès réalisés.

## ANIM'CROSS : UN PARTI PRIS PÉDAGOGIQUE

### DES SITUATIONS ENTONNOIRS

Les trois jeux d'Anim'Cross proposent des situations dont les contraintes au niveau matériel et/ou au niveau des consignes induisent des réponses motrices orientées.

### DES SITUATIONS RICHES, VARIÉES ET ORIGINALES

Les défis contre soi-même ou contre les autres qu'offrent les jeux d'Anim'Cross, proposent à l'enfant d'explorer en sécurité une motricité différente de son activité physique usuelle. Ainsi, les trois jeux proposés s'appuient sur une complémentarité :

- ▶ deux jeux sont structurés à partir du temps (« *Le manège* » et « *La roue de la Fortune* ») ;
- ▶ un jeu est structuré à partir des distances (« *Le Cross'Athlon* ») ;
- ▶ les trois jeux intègrent les variables liées aux aspects énergétiques<sup>1</sup>.

### DES SITUATIONS QUI PRENNENT EN COMPTE L'ENVIRONNEMENT

Dans la mesure du possible, les jeux d'Anim'Cross devront être organisés sur des parcours naturels qui respectent l'environnement culturel du cross et qui sollicitent une motricité d'adaptation. L'environnement peut contribuer à une plus grande motivation.

1. Ces jeux sont souvent identifiés, dans la littérature, comme étant respectivement des jeux « *de courses de durée* », « *courses longues* » et « *courses d'endurance* ».



Exemples de variables à prendre en compte pour développer la motricité :

ENVIRONNEMENT	RESSENTIS
<b>Exploitation du relief</b>	<p>montées : « pour jouer avec la longueur de mes foulées »</p> <p>descentes : « pour jouer avec ma vitesse de course »</p> <p>dévers : « pour jouer avec l'articulation de mes chevilles »</p>
<b>Utilisation des obstacles naturels</b>	<p>végétation slalom : « pour jouer avec les alignements de mon corps »</p> <p>végétation obstacles : « pour jouer avec les déséquilibres »</p> <p>encombrement visuel : « pour jouer avec la capacité à observer mon environnement »</p>
<b>Opportunité de se servir de surfaces différentes</b>	<p>les passages sablonneux : « pour jouer avec les pressions que j'exerce sur le sol »</p> <p>les passages herbeux : « pour jouer sur la hauteur de ma foulée »</p>

#### DES SITUATIONS À ÉVALUATION DIRECTE ET IMMÉDIATE

Les ateliers-jeux du Cross'Athlon précisent le but à atteindre (« Ce que je dois faire ? ») et définissent des critères de réalisation et de validation qui renseignent l'enfant :

- ▶ sur les processus mis en jeu pour réussir (« Est-ce que j'ai fait comme on me le demandait ou comme je l'avais prévu ? »),
- ▶ sur le rapport à la règle (« Est-ce que ma performance me rapporte des points ? »).

Ces indicateurs lui permettent d'accéder immédiatement et par lui-même à la connaissance du résultat de son action, le rendant acteur de ses apprentissages.

#### DES SITUATIONS OÙ L'ON MESURE UNE PERFORMANCE

Dans les ateliers-jeux du Cross'Athlon, l'enfant est invité à :

- identifier le score obtenu dans la rubrique « Construction de la notion de performance » ;
- quantifier et lire son score dans la rubrique « Mesure de la performance ».

Pour les trois jeux d'Anim'Cross, les enfants sont invités, en fin de partie, à quantifier la performance de leur équipe par un dénombrement individuel (faire des paquets de 10 bouchons par exemple) puis collectif (compter les paquets de 10 et les bouchons unités) des points gagnés rendant possible un classement des équipes.

Chaque enfant, par sa participation, a contribué en fonction de ses possibilités au résultat de son équipe, lui permettant de trouver sa place au sein du groupe par la collaboration, l'entraide et la complémentarité. Il peut ainsi exprimer le meilleur de lui-même, tout en respectant ses propres limites et celles des autres partenaires du jeu.

#### DES SITUATIONS ADAPTABLES

Toutes les situations peuvent être adaptées, si besoin, afin que chaque enfant présent, quelle que soit sa singularité, puisse participer à l'activité.

Pour les enfants en situation de handicap, l'USEP propose des fiches concrètes pour organiser une « rencontre sportive accessible » dans la mallette « sport scolaire et handicap » à consulter sur le site <http://www.u-s-e-p.org/>.

### L'ORGANISATION D'UNE « RENCONTRE ANIM'CROSS »

Il conviendra de replacer la rencontre Anim'Cross dans une unité plus large correspondant au concept défini par l'USEP. Pour celle-ci, la rencontre s'entend comme regroupant le « avant » (la préparation en classe), le





« pendant » (le moment sur le terrain) et le « après » (l'exploitation de ce qui a été vécu sur le terrain au retour dans la classe).

## ORGANISATION

Les jeux Anim'Cross :

- ▶ se déroulent en équipes mixtes de 6 à 8 enfants de sexes, de classes et d'écoles différents ;
- ▶ permettent dès la fin de la rencontre, par l'identification de résultats collectifs, de classer les équipes ;
- ▶ peuvent se dérouler sur n'importe quelle surface avec un minimum de matériel.

Il est intéressant que l'enseignant établisse un partenariat avec le club d'athlétisme local, le comité départemental ou la ligue d'athlétisme. Il peut solliciter, si besoin, une aide matérielle ou un appui technique pour l'encadrement. Les organisateurs devront penser à respecter les règles inhérentes à l'organisation d'une telle rencontre (autorisations, réservations...).

Les jeux Anim'Cross proposent deux formats de rencontre :

- ▶ Le Kid's Cross qui peut être intégré à une journée traditionnelle de cross. Ces deux jeux d'une durée de 15 minutes maximum cherchent à créer un flux continu de coureurs (effet de masse) entraînant les enfants à se surpasser. Ce format de rencontre intègre « *Le manège* »<sup>2</sup> (déplacement continu) et « *La roue de la fortune* »<sup>2</sup> (déplacement intermittent).

Il est possible de proposer :

- plusieurs fois le même jeu (par exemple 2 fois « *Le manège* » en respectant une demi-heure de récupération minimum entre les 2 jeux)
- ou « *Le manège* » puis « *La roue de la fortune* » (ou inversement) à la suite, avec un temps de récupération entre les deux jeux.
- ▶ Le Cross'Athlon (activité intermittente) s'organise autour d'une rencontre spécifique du type Anim'Athlé. L'enfant parcourt la distance entre la base (zone où l'on accumule les points) et les ateliers qui proposent des défis mettant en jeu des capacités psychologiques et motrices variées (concentration, adresse, force, équilibre, rebonds, rythme, coordination, souffle) tout en favorisant la récupération active.

Il est aussi possible de conjuguer, au cours d'une rencontre, le « *Cross'Athlon* » et un jeu du « *Kid's Cross* » (« *Le manège* » ou « *La roue de la Fortune* ») en respectant une récupération minimum d'une demi heure entre les 2 jeux.

KID'S CROSS		CROSS'ATHLON
Le manège	La roue de la fortune	Le Cross'Athlon
Mise en place du parcours	Mise en place du parcours	Mise en place des ateliers et du parcours
Prévoir :	Prévoir :	Prévoir :
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ de la rubalise et un mètre-ruban ;</li> <li>▶ un plan du parcours ;</li> <li>▶ une série de plots (2 plots par base) ;</li> <li>▶ 2 seaux de bouchons à chaque base.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ de la rubalise et un mètre-ruban ;</li> <li>▶ un plan du parcours ;</li> <li>▶ 1 plot pour matérialiser les bases ;</li> <li>▶ 1 seau de bouchons à chaque base.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ une fiche récapitulative du matériel nécessaire ;</li> <li>▶ un plan du dispositif ;</li> <li>▶ des fiches descriptives pour chaque atelier ;</li> <li>▶ des numéros pour identifier les ateliers ;</li> <li>▶ un seau de bouchons à chaque atelier.</li> </ul>

2. Le parcours sous forme de boucle constitue une première approche culturelle du cross.



Encadrement	Encadrement
Désigner un responsable (adulte ou enfant plus âgé) par base. Lui communiquer la fiche descriptive au cours d'une réunion préalable (si possible).	Désigner un responsable adulte ou enfant plus âgé) par atelier. Lui communiquer la fiche descriptive au cours d'une réunion préalable (si possible). Une attention particulière sera portée aux critères de réalisation, de validation et à la mesure de la performance propres à l'atelier dont il a la responsabilité.

L'encadrement devra adopter une posture respectant le projet de l'enfant, lui prodiguer des encouragements et lui témoigner de la bienveillance tout au long de la rencontre.

## AU DÉBUT DE LA RENCONTRE

L'organisation prévoit un moment de socialisation :

- ▶ soit à partir du nom prévu à l'avance pour l'équipe, les enfants peuvent trouver et préparer un « haka »<sup>3</sup>, un chant, une danse... représentant symboliquement ce nom ;
- ▶ soit l'équipe, nouvellement formée avec des enfants de classes différentes, choisit son nom avant de commencer la rencontre, se donnant ainsi l'occasion d'un premier contact.

### ANIM'CROSS

KID'S CROSS		CROSS'ATHLON
Le manège	La roue de la fortune	Le Cross'Athlon
<b>Rôle des encadrants</b>		
Le responsable de la base (adulte ou enfant) : <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ donne à l'équipe le seau de bouchons et l'accompagne à sa base de départ ;</li> <li>▶ indique le sens de la course.</li> </ul>	Le responsable de la base (adulte ou enfant) : <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ donne à l'équipe le seau de bouchons et l'accompagne à sa base de départ ;</li> <li>▶ fait identifier la base et le seau de l'équipe cible ;</li> <li>▶ indique le sens de la course.</li> </ul>	Le responsable de l'atelier (adulte ou enfant) : <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ présente chaque atelier à tous les enfants ;</li> <li>▶ fait identifier les numéros des ateliers ;</li> <li>▶ distribue aux équipes le seau de bouchons et les accompagne à leur base de départ ;</li> <li>▶ rappelle l'ordre de passage des ateliers avant le départ.</li> </ul>
▶ Avant de commencer, un essai peut être organisé sur une durée de 2 minutes afin que tous les enfants comprennent les règles du jeu, s'approprient l'espace de course et puissent commencer à appréhender une allure de course.		▶ Avant de commencer, les enfants peuvent essayer les ateliers-jeux sur 3 essais et en restant par équipe.

3. Courte suite de gestes qui sera réalisée au moment de la présentation des équipes.



## PENDANT LA RENCONTRE

### ANIM' CROSS

KID'S CROSS		CROSS'ATHLON
Le manège	La roue de la fortune	Le Cross'athlon
<p>Le responsable de la base (adulte ou enfant) s'assure à chaque tour effectué que les enfants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ déposent le bouchon transporté dans le « <i>seau-performance</i> »</li> <li>▶ ne prennent qu'un bouchon dans le « <i>seau-réserve</i> » de leur équipe,</li> <li>▶ respectent le sens de la course.</li> </ul>	<p>Lors de la séquence courue, le responsable de la base (adulte ou enfant) vérifie à chaque tour effectué que les enfants :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ prennent un bouchon dans le « <i>seau-performance</i> » de leur équipe,</li> <li>▶ le déposent dans le « <i>seau-performance</i> » de l'équipe cible,</li> <li>▶ respectent le sens de la course.</li> </ul> <p>Lors du temps de récupération, il fait identifier la base et le « <i>seau-performance</i> » de la nouvelle équipe cible.</p>	<p>Le responsable de l'atelier (adulte ou enfant) veille à ce que les enfants respectent :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ les sens de circulation grâce aux portes d'entrée et de sortie ;</li> <li>▶ les rituels d'organisation (attendre son tour, ramasser les projectiles dès l'arrivée à l'atelier...);</li> <li>▶ les espaces de sécurité (espace de lancer, espace de chute des projectiles...);</li> <li>▶ les consignes de réalisation de l'atelier ;</li> <li>▶ les 3 essais possibles ;</li> <li>▶ le nombre de bouchons pris (un bouchon pour la réussite de l'atelier, un autre bouchon<sup>4</sup> pour la réalisation du parcours<sup>5</sup>).</li> </ul>

## APRÈS LA RENCONTRE

### LES RÉSULTATS ET CLASSEMENTS

A la fin des trois jeux :

- ▶ les enfants comptent les bouchons de leur équipe par couleurs, par paquets... (voir paragraphe « *Situations où l'on mesure une performance* »);
- ▶ les équipes sont rassemblées ;
- ▶ à tour de rôle, un enfant annonce le score de son équipe à haute voix.

Annoncer officiellement le classement et expliquer, qu'au-delà du résultat, l'intérêt de la pratique athlétique est multiple : le plaisir et l'effort contribuent à mieux se développer et grandir. La contribution de chacun participe à la réussite de l'équipe. Lorsque cela est possible à la suite des rencontres, l'organisation d'un échange voire d'un débat sur ces thèmes, permet aux enfants de revenir sur leur expérience, qu'elle soit agréable ou non. Cela leur donne l'occasion de manifester leur point de vue et d'entendre celui des autres.

Demander aux enfants de ranger le matériel fait partie de la rencontre, comme de nettoyer le site.

Organiser un temps pour la remise des diplômes de participation ou des médailles qui sera convivial avec éventuellement une collation respectueuse des principes nutritionnels (cf. [www.manger.bouger](http://www.manger.bouger)).

Le goûter est facultatif et donne l'occasion d'un retour au calme qui signe la fin de la rencontre. Il doit prendre en compte les recommandations du Plan National Nutrition Santé et privilégier l'eau qui est la seule boisson indispensable à consommer à volonté. Faire une information aux parents sur le goûter proposé permet une continuité éducative pour les enfants.

Un temps de communication auprès des parents et de la presse peut être l'occasion, en fin de rencontre, d'explicitier les choix pédagogiques qui ont conduit à son organisation.

4. Si les bouchons sont triés en 2 couleurs, il sera possible à la fin du jeu de différencier le score de la course et donc la distance parcourue et le score des ateliers.

5. Même si l'enfant ne réussit pas l'atelier, son effort sera valorisé par le bouchon obtenu pour le déplacement réalisé.



## PROPOSITIONS INDICATIVES DE MATÉRIEL

		KID'S CROSS	
		Le manège	La roue de la fortune
<b>Prise de performance</b>		Bouchons et petits seaux	
<b>Mesure de distance</b>	Mètre ruban	+	+
<b>Identification du parcours</b>	Rubalise Plots de couleurs différentes	+	+
		2 x le nombre d'équipes	Autant que d'équipes
		CROSS'ATHLON*	
<b>Prise de performance</b>		Bouchons et petits seaux	
<b>Mesure de distance</b>	Mètre ruban	+	
<b>Entrée et sortie des ateliers</b>	Coupelles de 2 couleurs	par couleur : 2 x le nombre d'ateliers	
<b>Atelier # 1 Adresse</b>	Cerceaux Supports pour les cerceaux Lattes Balles comètes	2 4 2 6	
<b>Atelier # 2 Equilibre</b>	Poutre de 3 mètres	1	
<b>Atelier # 4 Coordination</b>	Jalons 1m 50 de hauteur Bâtons de 1m 50 de long	20 2	
<b>Atelier # 5 Force</b>	Medecine ball de 1 kg Lattes	6 4	
<b>Atelier # 6 Rythme</b>	Croix ou dalles de 30 x 30 cm	2 croix ou 10 dalles	
<b>Atelier # 7 Marelle</b>	Marelles ou dalles de 30 x 30 cm	2 marelles ou 42 dalles	
<b>Atelier # 8 Souffle</b>	Moulins à vent Sarbacanes et boulettes en papier Cerceaux Supports pour les cerceaux Lattes	+ + 2 4 2	
<b>Atelier # 9 Concentration</b>	Tables Cubes Jeux de cartes memory Fiches kim visuel	2 20 + +	

\* La quantité de matériel est indiquée pour un doublement des ateliers

## CONSEILS DONNÉS AUX ADULTES BÉNÉVOLES AIDANT À L'ENCADREMENT D'ANIM'CROSS

### AVANT LA RENCONTRE

- ▶ Prendre contact avec l'enseignant pour connaître les formalités nécessaires, et le cadre donné par les textes officiels régissant votre intervention.
- ▶ Vérifier que vos assurances « *responsabilité civile* » et « *individuelle accidents corporels* » couvrent votre participation à cette rencontre.

6. A adapter aux réalités locales.



- ▶ Se renseigner auprès de l'enseignant sur :
  - le déroulement de la rencontre ;
  - les rôles des enfants ;
  - le rôle des adultes ;
  - votre rôle en particulier ;
  - le contenu de la rencontre, des ateliers et les adaptations éventuellement envisagées pour certains des enfants.
- ▶ Prévoir un équipement adapté à l'activité et à la météo annoncée.

### AU DÉBUT DE LA RENCONTRE

- ▶ Etre attentif aux consignes données aux enfants.
- ▶ Prendre connaissance des consignes.
- ▶ Accompagner un groupe :
  - se placer dans un groupe différent de celui de son enfant, si possible ;
  - demander la liste des enfants à l'enseignant ainsi que les éventuels besoins particuliers ;
  - compter le nombre d'enfants dont vous êtes responsable ;
  - vérifier que les équipements des enfants (casquettes, vêtement de pluie, chaussures...) sont bien adaptés à l'activité et à la météo (notamment en cas de soleil et de chaleur) ;
  - Signaler le moindre problème à l'enseignant.
- ▶ Encadrer un atelier :
  - prendre connaissance des consignes de l'atelier ;
  - demander des précisions si besoin, notamment sur le mode d'évaluation des résultats ;
  - repérer l'atelier et vérifier le matériel avant le début de la rencontre.

### PENDANT LA RENCONTRE

- ▶ La priorité : la sécurité des enfants !
  - savoir à tout moment joindre la personne chargée de coordonner les secours (l'enseignant ou le responsable du poste de secours) ;
  - maintenir les enfants groupés lors des déplacements ;
  - rappeler les consignes de sécurité à chaque groupe.
- ▶ Toujours savoir ce que font les enfants du groupe dont vous avez la responsabilité.
- ▶ Rester en permanence avec votre groupe.
- ▶ Respecter la place des enfants : leur laisser trouver les solutions sans intervenir. Les situations ont été conçues pour que les enfants les réalisent et s'évaluent seuls. Ils doivent chercher à résoudre les difficultés rencontrées en toute autonomie.
- ▶ Favoriser le bien-être de chacun par l'écoute, l'attention, l'empathie, la bienveillance, en encourageant les enfants, en valorisant toute attitude favorisant le vivre ensemble, en étant ferme sur le respect mutuel.
- ▶ Rappel : interdiction de fumer en présence des enfants, même en plein air, sur un terrain de sport.

### À LA FIN DE LA RENCONTRE

- ▶ Rangement du matériel par les enfants avec l'aide des adultes.
- ▶ Faire un retour à l'enseignant du déroulement de votre atelier.



# LA ROUE DE LA FORTUNE

## EDUCATEUR

**Objectif** Produire un effort continu par un déplacement intermittent.

## SITUATION

**Nombre d'enfants par équipe** Répartir les enfants de façon à obtenir des équipes à effectifs homogènes en se fixant un nombre de 8 enfants maximum par équipe. En cas d'effectif hétérogène, les équipes en surnombre :

- feront des doublettes,
- ou désigneront des remplaçants,

Afin que le nombre de porteurs de bouchons de chaque équipe soit identique.

*Par exemple, pour 3 classes ayant un effectif total de 69 enfants, il y aura 6 équipes de 8 et 3 équipes de 7. Le nombre de coureurs comptabilisés à chaque tour ne peut être que de 7. Ainsi, 6 équipes auront une doublette<sup>1</sup> ou un remplaçant<sup>2</sup>.*

**Caractéristiques du parcours** Le but est de créer un flux continu de coureurs. Il n'y a plus de premier ou de dernier, les enfants sont dans un effort collectif. Autant que possible, il faut utiliser les caractéristiques naturelles (relief, végétation, surface) pour varier les difficultés du parcours réalisé par les enfants.

**Distance** 2 M par enfant. *Notre parcours exemple fera environ 140 mètres.*

**Organisation** Le circuit est jalonné par une bande de rubalise. A une distance d'environ 3 mètres de cette lice et sur l'extérieur, sont disposées, de façon régulière, des bases équipes (« des maisons » pour les plus jeunes). *Pour notre exemple, les 9 bases sont distantes les unes des autres d'une quinzaine de mètres.*

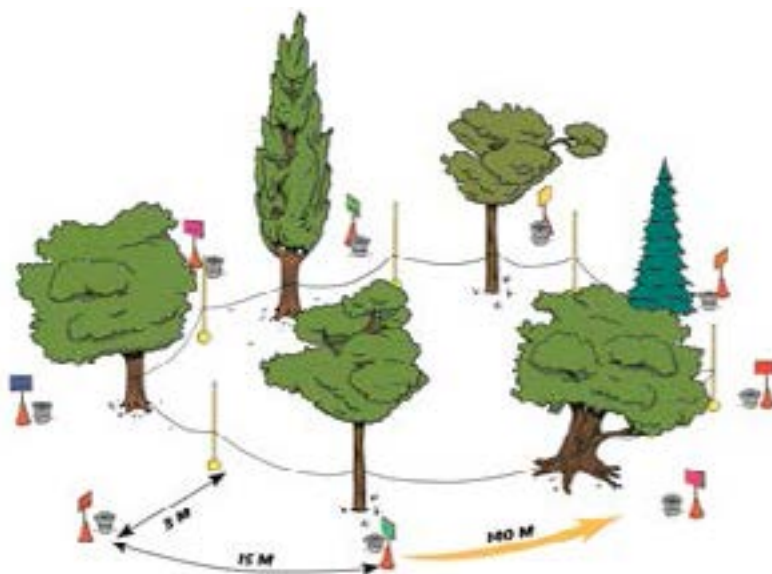
Les bases équipes sont constituées d'un plot. Elles seront plus facilement reconnues par les enfants si elles sont identifiées par un numéro, une couleur (coupelles posées sur un des plots par exemple), un nom d'équipe...

Le « **seau-performance<sup>3</sup>** » (dans lequel les enfants de l'équipe prennent les bouchons tandis que les enfants d'une autre équipe y déposent les leurs) est disposé par les enfants au pied du plot.

Les enfants courent dans le sens contraire des aiguilles d'une montre (sens conventionnel sur les pistes d'athlétisme).

**Le responsable de la base (adulte ou enfant) :**

- s'assure de la dépose et de la prise des bouchons ;
- aide à la régulation des changements de doublettes ou de remplaçants.



1. Attention, la doublette ne compte que pour un coureur. Les doublettes peuvent être changées durant le jeu. Dans le cas d'une doublette avec déficient visuel, l'enfant en situation de handicap est aidé pour prendre et poser les bouchons. 2. L'enfant est remplacé à chaque tour. Tous les équipiers sont remplaçants. 3. Au départ, il y a le même nombre de bouchons pour chaque équipe.



## KIDS CROSS

## Temps de course

Les enfants courent par intermittence durant 2' et récupèrent durant 45" (le temps de regagner leur base si nécessaire). Ils courent autant de séquences de 2' qu'il y a de rencontres possibles avec les autres équipes, sous réserve d'une durée minimum d'effort de 10' (5 séquences de 2') et d'une durée maximum d'effort de 14' (7 séquences de 2').  
*Pour 8 équipes les enfants réaliseront 7 séquences de 2'. Dans notre exemple, les 9 équipes devront aussi réaliser 7 séquences de 2' soit 14' d'effort total au lieu des 8 séquences possibles.*  
 Avant la fin des séquences de 2' de course, le « maître du temps », un adulte ou un enfant, annonce aux coureurs la dernière minute, les trente puis quinze dernières secondes. De même pour la récupération les trente puis quinze dernières secondes sont annoncées. Tout tour commencé avant le signal sonore de fin de séquence sera terminé. Le bouchon sera déposé dans le seau prévu et comptabilisé.

## Nombre de bouchons nécessaires

Environ 15 bouchons par enfant soit pour nos 3 classes un peu plus de 1000 bouchons.

## Règles du jeu

Les équipes se positionnent sur leur base de départ et posent le « seau-performance » rempli de bouchons près du plot de leur base. Chaque coureur de l'équipe (ou la doublette s'il y en a une) prend un bouchon. Au signal sonore du premier départ, tous les enfants de toutes les équipes partent dans le même sens. A chaque tour, le bouchon est déposé dans le « seau-performance » de l'équipe cible la plus proche de sa base de départ puis les enfants finissent leur tour et prennent un nouveau bouchon dans leur « seau-performance » et ainsi de suite durant 2'.

A chaque nouveau départ, l'équipe cible sera décalée d'une base. Les duels s'achèvent au bout de 7 séquences de 2' de déplacement (temps effectif de course de 14' maximum). Le but à la fin du temps global de course est de transférer le plus de bouchons possible dans les « seaux-performances » des autres équipes.

## ENFANT

## But

Je dois transférer le plus de bouchons possible.

## Critères de réalisation

Je me déplace constamment en courant ou en marchant sur la séquence d'effort ;

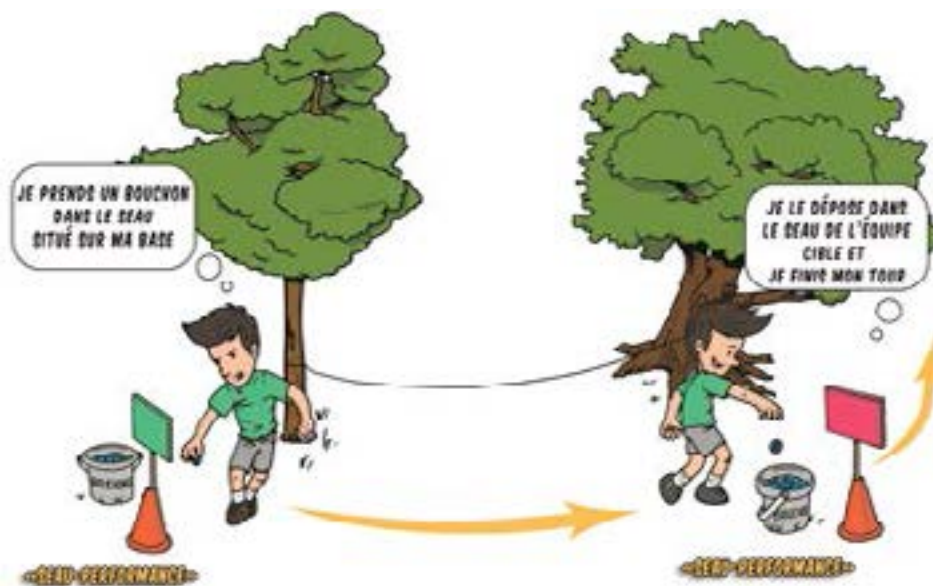
Je me déplace en trotinant ou en marchant sur la séquence de récupération.

## Critère de validation

Je prends un seul bouchon à la fois.

## Apprentissage de la sécurité

Je ne reviens jamais en arrière.



## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

A la fin du jeu, les enfants sont invités à compter eux-mêmes leurs bouchons, par exemple en confectionnant des paquets de 10 bouchons.

## Mesure de la performance

Le nombre de bouchons restant dans le « seau-performance » de mon équipe.

## Connaissance du résultat

Le nombre total de bouchons de mon équipe comparé aux résultats des autres équipes.



# LE MANÈGE

## EDUCATEUR

**Objectif** Produire un effort continu par un déplacement continu.

## SITUATION

**Nombre d'enfants par équipe** Répartir les enfants de façon à obtenir des équipes à effectifs homogènes en se fixant un nombre de 8 enfants maximum par équipe. En cas d'effectif hétérogène, les équipes en surnombre :

- feront des doublettes,
- ou désigneront des remplaçants,

Afin que le nombre de porteurs de bouchons de chaque équipe soit identique.  
*Par exemple, pour 2 classes ayant un effectif total de 44 enfants, il y aura 4 équipes de 7 et 2 équipes de 8. Le nombre de coureurs comptabilisés à chaque tour ne peut être que de 7. Ainsi, 2 équipes auront une doublette<sup>1</sup> ou un remplaçant<sup>2</sup>.*

**Caractéristiques du parcours** Le but est de créer un flux continu de coureurs. Il n'y a plus de premier ou de dernier, les enfants sont dans un effort collectif. Autant que possible, il faut utiliser les caractéristiques naturelles (relief, végétation, surface) pour varier les difficultés du parcours réalisé par les enfants.

**Distance** 2 M par enfant. *Notre parcours exemple fera environ 90 mètres.*

**Organisation** Le circuit est jalonné par une bande de rubalise. A une distance d'environ 3 mètres de cette lice et sur l'extérieur, sont disposées, de façon régulière, des bases équipes (« des maisons » pour les plus jeunes). *Pour notre exemple, les 6 bases sont distantes les unes des autres d'une quinzaine de mètres.*

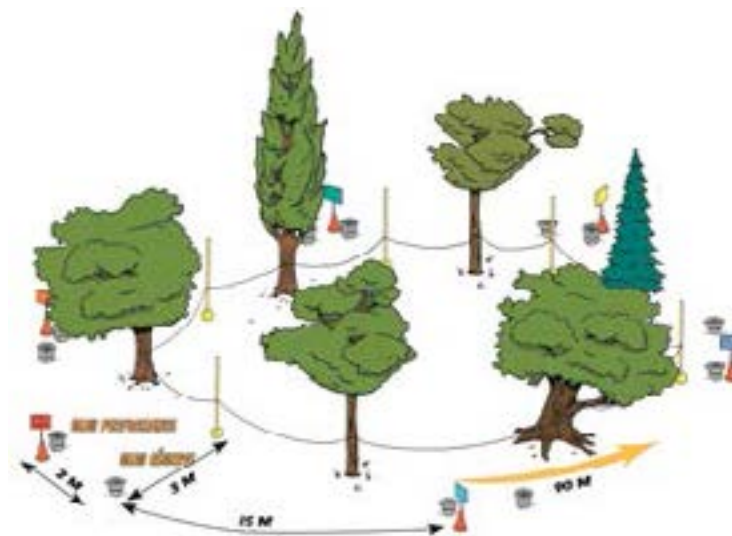
Les bases équipes sont constituées de 2 plots distants d'environ 2 mètres. Ces bases sont utiles au départ et à l'arrivée des équipes. Elles seront plus facilement reconnues par les enfants si elles sont identifiées par un numéro, une couleur (coupelles posées sur un des plots par exemple), un nom d'équipe ...

Pour la mesure de la performance, un « seau-performance » dans lequel seront déposés les bouchons gagnés et un « seau-réserve » dans lequel les enfants prennent les bouchons seront disposés par les enfants au pied des plots.

Les enfants courent dans le sens contraire des aiguilles d'une montre (sens conventionnel sur les pistes d'athlétisme).

**Le responsable de la base (adulte ou enfant) :**

- s'assure de la dépose et de la prise des bouchons ;
- aide à la régulation des changements de doublettes ou de remplaçants.



1. Attention, la doublette ne compte que pour un coureur. Les doublettes peuvent être changées durant le jeu. Dans le cas d'une doublette avec déficient visuel, l'enfant en situation de handicap est aidé pour prendre et poser les bouchons. 2. L'enfant est remplacé à chaque tour. Tous les équipiers sont remplaçants.





## KIDS CROSS

## Temps de course

GS/CP	Baby	De 4' à 6'
CE	EA	De 6' à 10'
CM	PO	De 8' à 12'

Avant la fin du jeu, le « maître du temps », un adulte ou un enfant, annonce aux coureurs la dernière minute, les trente puis quinze dernières secondes. Tout tour commencé avant le signal sonore de fin de course sera terminé. Le bouchon sera déposé dans le seau prévu et comptabilisé.

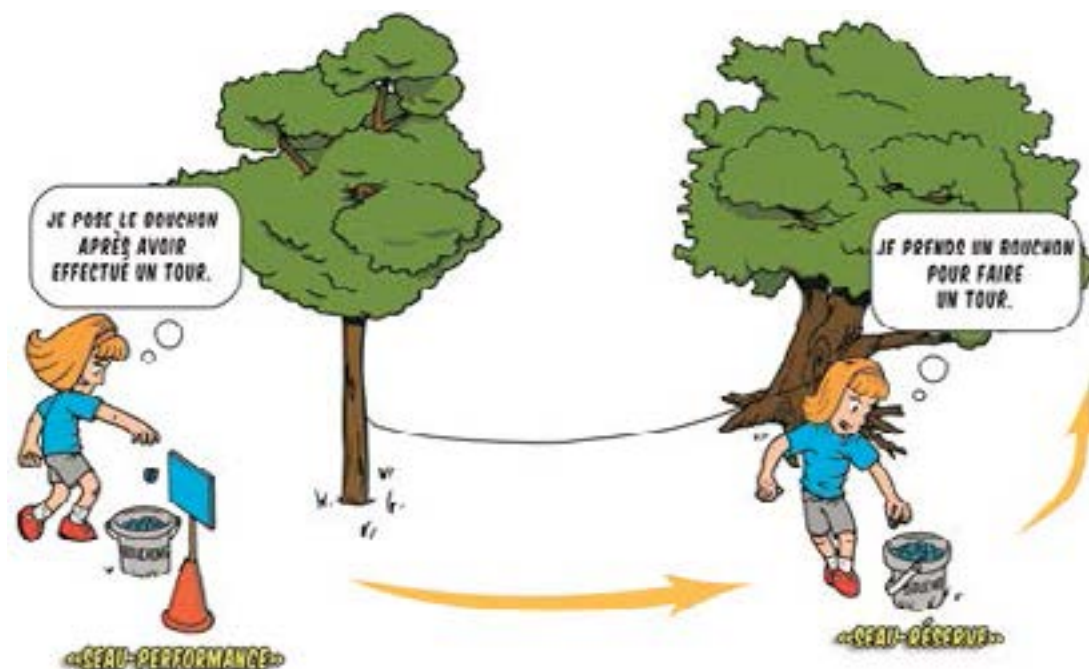
## Nombre de bouchons nécessaires

Environ 85 pour une équipe de 8 enfants soit pour nos 2 classes 500 bouchons environ.

## Règles du jeu

Les équipes se positionnent sur leur base de départ et posent le « seau-réserve » rempli de bouchons près du plot le plus en aval du sens de course.

Avant le départ, chaque coureur de l'équipe (ou la doublette s'il y en a une) prend un bouchon. Au signal sonore de départ, tous les enfants de toutes les équipes partent dans le même sens. A chaque passage par la base de départ, le bouchon transporté est déposé dans le « seau-performance » à l'entrée de base (amont) puis un nouveau bouchon est pris dans le « seau-réserve » situé à la sortie de la base (aval) et ainsi de suite.



## ENFANT

<b>But</b>	Je dois faire le plus de tours possibles pour rapporter un maximum de bouchons.
<b>Critère de réalisation</b>	Je me déplace constamment en courant ou en marchant.
<b>Critère de validation</b>	Je prends un seul bouchon à la fois.
<b>Apprentissage de la sécurité</b>	Je ne reviens jamais en arrière.

## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

A la fin du jeu, les enfants sont invités à compter eux-mêmes leurs bouchons, par exemple en confectionnant des paquets de 10 bouchons.

<b>Mesure de la performance</b>	Le nombre de bouchons que mon équipe a déposés. Ce total correspond au nombre de tours faits par mon équipe.
<b>Connaissance du résultat</b>	Le nombre total de bouchons de mon équipe comparé aux résultats des autres équipes.



## CROSS'ATHLON

## LE CROSS'ATHLON

## EDUCATEUR

**Objectif** Produire un effort continu au travers d'activités intermittentes.

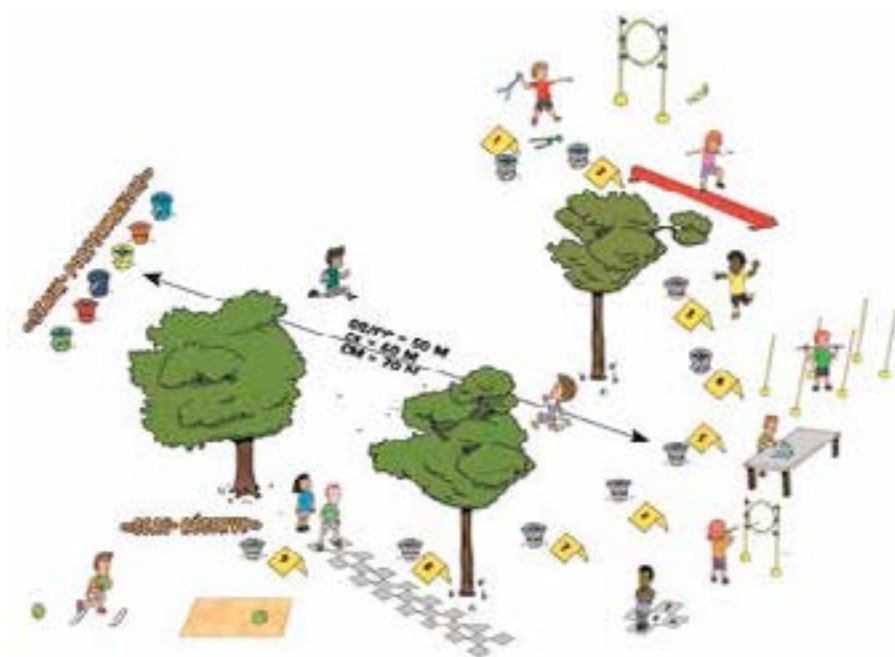
## SITUATION

**Nombre d'enfants par équipe** Répartir les enfants de façon à obtenir des équipes à effectifs homogènes en se fixant un nombre de 8 enfants maximum par équipe. En cas d'effectif hétérogène, les équipes en surnombre :

- feront des doublettes,
- ou désigneront des remplaçants,

afin que le nombre de porteurs de bouchons de chaque équipe soit identique.  
*Par exemple, pour 2 classes ayant un effectif total de 44 enfants, il y aura 4 équipes de 7 et 2 équipes de 8. Le nombre de coureurs comptabilisés à chaque tour ne peut être que de 7. Ainsi, 2 équipes auront une doublette\*.*

**Nombre d'équipes et d'ateliers** Le nombre d'ateliers doit être égal ou supérieur au nombre d'équipes. *Pour notre exemple, il y a 9 ateliers pour 6 équipes. Il pouvait y avoir jusqu'à 9 équipes de 8 enfants soit un format de rencontre adapté pour 72 enfants. Au-delà, il aurait fallu doubler les ateliers afin de ne pas générer d'attente lors des premiers passages au niveau de ces ateliers ou ajouter des ateliers différents.*



**Organisation** Les enfants font des allers et retours entre leur base (ou « maison » pour les plus jeunes) où se trouve le « **seau-performance** » reconnaissable à une couleur ou un nom d'équipe. Les différents ateliers sont identifiés par un numéro. La circulation dans les ateliers est organisée à partir d'une porte d'entrée (2 coupelles de couleur rouge par exemple) et d'une porte de sortie (2 coupelles de couleur jaune par exemple). Les « **seaux-réserves** » sont disposés près de la porte de sortie de chaque atelier.

**Distances moyennes conseillées entre les bases et les ateliers** Autant que possible, il faut utiliser les caractéristiques naturelles (relief, végétation, surface) pour varier les difficultés du parcours réalisé par les enfants.  
GS/CP : 50 m / CE : 60 m / CM : 70 m

\*Attention, la doublette ne compte que pour un coureur. Les doublettes peuvent être changées durant le jeu. Dans le cas d'une doublette avec déficient visuel, l'enfant en situation de handicap est aidé pour prendre et poser les bouchons.



## CROSS'ATHLON

### Les autres dispositions possibles

**Temps maximum d'activité**

20 minutes. En fin de jeu, le « maître du temps », un adulte ou un enfant, annonce aux coureurs la dernière minute, les trente puis quinze dernières secondes. Tout parcours commencé avant le signal sonore de fin de séquence sera terminé. Le ou les bouchons seront déposés dans le seau prévu et comptabilisé.

**Nombre de bouchons nécessaires**

environ 250 bouchons par équipe de 8 enfants.

**Règles du jeu**

Au signal sonore de départ, les équipes sont déjà en place au niveau des bases :

- pour les GS/CP et CE, tous les enfants de l'équipe courent ou marchent vers l'atelier choisi au préalable (l'équipe des rouges vers l'atelier n°1, l'équipe des bleus vers le n°2 ...). Ils réalisent individuellement l'atelier puis prennent un bouchon pour le déplacement et un autre bouchon si l'atelier a été réussi (3 essais maximum). Ensuite, ils retournent à leur base pour y déposer le ou les bouchons dans le « seau-performance ». Ils enchaînent ensuite un déplacement vers un nouvel atelier en respectant l'ordre de numérotation (l'atelier n°3 pour ceux qui viennent de réaliser l'atelier n°2). Les enfants font le parcours au rythme le plus approprié pour eux. Lorsqu'ils sont passés par tous les ateliers, ils refont le circuit selon le même ordre jusqu'au signal de fin.
- pour les CM, chaque enfant de l'équipe se dirige vers un atelier différent. Ensuite le principe de jeu reste le même.

Pour les 2 niveaux d'âge et afin d'éviter les regroupements d'enfants sur le premier passage d'ateliers, il est conseillé de différer les départs des équipiers au niveau de la base (les premiers enfants de chaque équipe partent puis 5" après les deuxièmes et ainsi de suite). Il est aussi possible de donner le départ à partir des ateliers. Dans ce cas, les enfants prennent alors un bouchon sans réaliser l'atelier et doivent accomplir un aller/retour avant de commencer les ateliers ce qui permettra de répartir le flux de coureurs.

## ENFANT

**Critères de réalisation**

Je dois faire le plus de parcours possibles pour rapporter un maximum de bouchons.

**Consignes**

- À l'atelier, je prends un bouchon pour le déplacement réalisé et un autre bouchon si j'ai réussi l'atelier (3 essais maximum) ;
- Au niveau de la base, je dépose le ou les bouchons gagnés dans le « seau-performance » de mon équipe

**Critère de réalisation**

Je me déplace constamment en courant ou en marchant.

**Critère de validation**

Je ne prends que le nombre de bouchons gagnés.

**Apprentissage de la sécurité**

Je respecte les consignes de circulation au niveau des ateliers.

## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

A la fin du jeu, les enfants sont invités à compter eux-mêmes leurs bouchons, par exemple en confectionnant des paquets de 10 bouchons.

**Mesure de la performance**

Le nombre de bouchons que mon équipe a déposés. Ce total correspond au nombre de déplacements fait par mon équipe et au nombre d'ateliers réussis\* par mon équipe.

**Connaissance du résultat**

Le nombre total de bouchons de mon équipe comparé aux résultats des autres équipes.

\*Si les bouchons sont triés en 2 couleurs, il sera possible à la fin du jeu de différencier le score de la course et donc la distance parcourue et le score des ateliers.



## CROSS'ATHLON

## 1

## ADRESSE

## EDUCATEUR

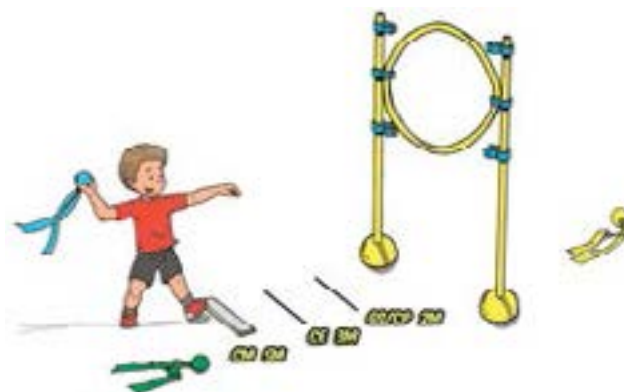
## Objectif

Lancer de précision à bras cassé.

## SITUATION

## Matériel

Un cerceau, deux supports, une latte, des balles comètes ou autres projectiles de même type.



## ENFANT

## Niveau

GS/CP

CE

CM

## But

Je lance dans la cible.

## Critère de réalisation

Je lance en ayant le bras lanceur au-dessus de mon épaule.

## Critère de validation

Je réussis un lancer sur les 3 possibles.

## Apprentissage de la sécurité

Les enfants vont chercher les comètes derrière la cible avant de tirer dans celle-ci.

## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

## Performance

J'ai réussi à atteindre la cible sur les 3 essais possibles.

## Mesure de la performance

Je prends un bouchon dès que la cible est atteinte.

## Résultat

Je dépose le bouchon dans mon seau de performance. Les bouchons seront additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

## TRUCS &amp; ASTUCES

- Mettre la cible devant un mur ou tendre une bâche à la verticale afin d'éviter la dispersion des projectiles.
- La préparation de l'atelier peut se faire à partir des situations proposées par les fiches Anim'Athlé n° 1, 2, 3, 10, 21, 22.



# ÉQUILIBRE DYNAMIQUE

## EDUCATEUR

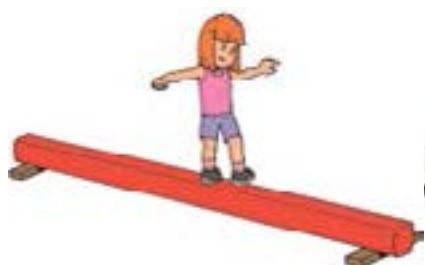
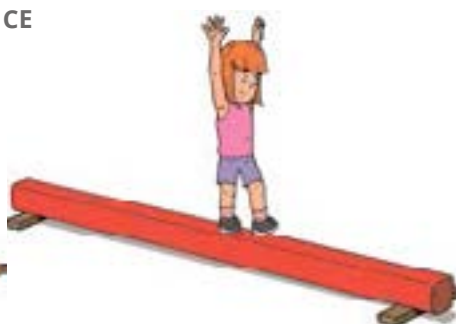
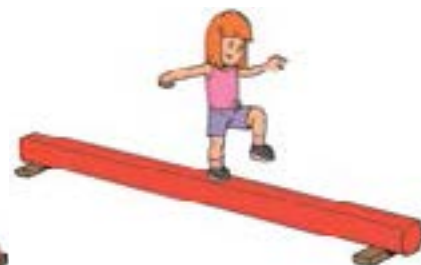
**Objectif**

Conserver un équilibre à partir d'un déplacement contraint.

## SITUATION

**Matériel**

Une poutre de 3 mètres stabilisée au sol et d'une hauteur ne dépassant pas 20 cm.

**GS/CP****CE****CM**

## ENFANT

**Niveau**

GS/CP

CE

CM

**But**

Je traverse la poutre d'un bout à l'autre sans poser le pied au sol.

**Critère de la réalisation**

Je traverse librement la poutre.

Je traverse avec les bras tendus au-dessus de la tête.

Je traverse en levant les genoux très haut à chaque pas (pas de géant).

**Critère de validation**

Je réussis une traversée sur les 3 possibles.

**Apprentissage de la sécurité**

Si nécessaire, j'essuie les semelles de mes chaussures afin de favoriser une meilleure adhérence sur la poutre.

## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

**Performance**

J'ai réussi une traversée sur les 3 essais possibles.

**Mesure de la performance**

Je prends un bouchon dès que la traversée est réussie.

**Résultat**

Je dépose le bouchon dans mon seau de performance. Les bouchons seront additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

## TRUCS & ASTUCES

- La poutre peut être un madrier (7 x 7cm). Dans ce cas, mettre à chaque extrémité des équerres en bois.
- Un adulte peut se positionner au bout de la poutre afin, d'une part, de stabiliser celle-ci si elle ne dispose pas d'équerres, d'autre part, de finaliser la traversée par un contact avec la main de l'enfant.
- Si les conditions atmosphériques sont trop défavorables (risque de glissade), ne pas faire cet atelier.



# 3 ÉQUILIBRE STATIQUE

## EDUCATEUR

### Objectif

Conserver un équilibre à partir d'une position immobile contrainte.

## SITUATION

GS/CP



CE



CM



## ENFANT

Niveau	GS/CP	CE	CM
<b>But</b>	Je tiens mon équilibre le temps de compter jusqu'à 15.		
<b>Critère de la réalisation</b>	Je tiens l'équilibre sur un pied.	Je tiens l'équilibre sur un pied en tenant une de mes jambes.	Je tiens l'équilibre sur un pied en fermant les yeux.
<b>Critère de validation</b>	Je réussis un équilibre sur les 3 possibles.		
<b>Apprentissage de la sécurité</b>	Je m'écarte de mes camarades afin de ne pas les gêner.		

## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

<b>Performance</b>	J'ai réussi un équilibre sur les 3 essais possibles.
<b>Mesure de la performance</b>	Je prends un bouchon dès que l'équilibre est réussi.
<b>Résultat</b>	Je dépose le bouchon dans mon seau de performance. Les bouchons seront additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

## TRUCS & ASTUCES

- On peut demander aux enfants de tenir en équilibre sur des demi-sphères.



## CROSS'ATHLON



## COORDINATION

## EDUCATEUR

## Objectif

Prendre en compte son espace de déplacement.

## SITUATION

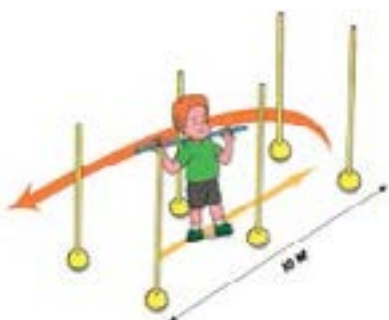
## Matériel

Un bâton ou un manche en bois de 1m50 et des jalons de 1m50

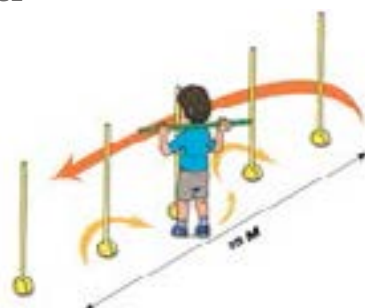
## Consigne

Je tiens avec mes 2 mains le bâton sur mes épaules. Je fais le retour sur le côté du parcours.

GS/CP



CE



CM



## ENFANT

Niveau

GS/CP

CE

CM

But

Dans mon déplacement, je ne touche pas les jalons avec mon bâton.

Critère de la réalisation

Je traverse le couloir en pas chassés.

J'effectue un slalom.

J'effectue un slalom en restant de face par rapport à la direction du déplacement.

Critère de validation

Je réalise un parcours complet sans toucher de jalon sur les 3 passages possibles.

Apprentissage de la sécurité

En dehors du parcours, je respecte les espaces de circulation et je reste vigilant pour la sécurité des autres.

## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

Performance

J'ai réussi un parcours sur les 3 possibles.

Mesure de la performance

Je prends un bouchon dès que le parcours est réussi.

Résultat

Je dépose le bouchon dans mon seau de performance. Les bouchons seront additionnés pour donner le résultat de l'équipe.



## CROSS'ATHLON

5 **FORCE****EDUCATEUR**

**Objectif** Déclencher le lancer à partir des jambes.

**SITUATION**

**Matériel** Deux lattes, des medicine ball de 1kg

**Consigne** **GS/CP/CE** Je tiens le medicine ball à 2 mains au niveau de ma poitrine, mes pieds sont au même niveau.

**CM** Je tiens le medicine ball à 2 mains au niveau de ma poitrine, mes pieds sont décalés.

GS/CP

CE

CM

**ENFANT**

**Niveau** GS/CP CE CM

**But** Je dois atteindre la zone cible.

**Critère de la réalisation**

Je lance de face en franchissant la latte.	Je saute la première latte et je lance de face en franchissant la seconde latte.	Je saute à cloche pied la première latte et je lance de face en franchissant la seconde latte toujours à cloche pied.
--	--	---

**Critère de validation** Je réussis un lancer sur les 3 possibles.

**Apprentissage de la sécurité** Les enfants vont chercher les medicine ball dans la zone de lancer avant de commencer leurs lancers.

**CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE**

**Performance** J'ai réussi un lancer sur les 3 possibles.

**Mesure de la performance** Je prends un bouchon dès que le lancer est réussi.

**Résultat** Je dépose le bouchon dans mon seau de performance. Les bouchons seront additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

**TRUCS & ASTUCES**

- La préparation de l'atelier peut se faire à partir des situations proposées par les fiches Anim'Atlé n°12, 20.





## CROSS'ATHLON



## RYTHME

## EDUCATEUR

## Objectif

Rythmer un déplacement en rebondissant.

## SITUATION

## Matériel

Une croix composée de 5 dalles de 30 x 30 cm numérotées de 0 à 4, tracée sur le sol à la craie ou à la bombe aérosol.

## Consigne

Je réalise l'enchaînement de rebonds en respectant l'ordre suivant : « 0 », « 1 », « 0 », « 2 », « 0 », « 3 », « 0 », « 4 », « 0 » (à chaque fois, je repasse par la dalle centrale).



## ENFANT

## Niveau

GS/CP

CE

CM

## But

Je rebondis le plus vite possible.

## Critère de la réalisation

Je réalise 2 enchaînements à la suite.

Je réalise un enchaînement en tapant des mains à chaque case 1, 2, 3, 4.

Je réalise un enchaînement en levant le bras à chaque passage dans la zone centrale « 0 ».

## Critère de validation

Je réussis un enchaînement sur les 3 possibles.

## Apprentissage de la sécurité

Je respecte les sens de circulation dans l'atelier.

## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

## Performance

J'ai réussi un enchaînement sur les 3 possibles.

## Mesure de la performance

Je prends un bouchon dès que l'enchaînement est réussi.

## Résultat

Je dépose le bouchon dans mon seau de performance. Les bouchons seront additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

## TRUCS &amp; ASTUCES

- La préparation de l'atelier peut se faire à partir de la situation proposée par la fiche Anim'Athlé n° 15.



# 7 REBONDS

## EDUCATEUR

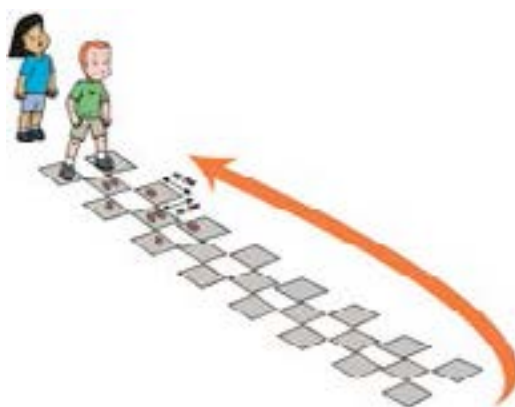
**Objectif**

Rebondir sans marquer de temps d'arrêt dans l'enchaînement.

## SITUATION

**Matériel**

Une marelle composée de 21 dalles de 30 x 30 cm, tracée sur le sol à la craie ou à la bombe aérosol.



## ENFANT

**Niveau**

GS/CP

CE

CM

**But**

Je réalise l'enchaînement aller.

**Critère de la réalisation**

Je respecte l'enchaînement pieds serrés/pieds écartés.

Je respecte l'enchaînement 2 pieds/1 pied.

Je respecte l'enchaînement 2 pieds/ 1 pied en inversant la pose de mes pieds à chaque fois.

**Critère de validation**

Je réussis un enchaînement sur les 3 possibles.

**Apprentissage de la sécurité**

Je respecte les sens de circulation dans l'atelier (marelle uniquement à l'aller).

## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

**Performance**

J'ai réussi un enchaînement sur les 3 possibles.

**Mesure de la performance**

Je prends un bouchon dès que l'enchaînement est réussi.

**Résultat**

Je dépose le bouchon dans mon seau de performance. Les bouchons seront additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

## TRUCS & ASTUCES

- La préparation de l'atelier peut se faire à partir de la situation proposée par la fiche Anim'Athlé n° 5.



## CROSS'ATHLON



## SOUFFLE

## EDUCATEUR

## Objectif

Contrôler sa respiration après un effort.

## SITUATION

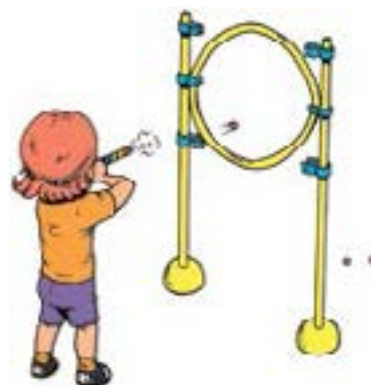
## Matériel

Un moulin à vent (voir montage fiche annexe). Un cerceau, deux supports, une latte, une sarbacane (tube en carton ou en PVC de 15 cm de long). Le diamètre intérieur est adapté à la taille des boulettes en papier projetées (diamètre de 1,6 cm pour les boulettes utilisées lors des fêtes).

## GS/CP



## CE/CM



## ENFANT

## Niveau

GS/CP

CE/CM

## But

Je souffle très longtemps.

Je souffle très fort

## Critère de la réalisation

Je fais tourner le moulin entre 5 et 10".

J'envoie une boulette dans la cible.

## Critère de validation

Je réussis un essai sur les 3 possibles.

Je réussis un lancer sur les 3 possibles.

## Apprentissage de la sécurité

Je lave l'embout de la sarbacane ou je change de tube s'il est en carton.

## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

## Performance

J'ai réussi à faire tourner le moulin pendant 5" au moins ou j'ai réussi un lancer sur les 3 possibles.

## Mesure de la performance

Je prends un bouchon dès que l'épreuve est réussie.

## Résultat

Je dépose le bouchon dans mon seau de performance. Les bouchons seront additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

## TRUCS &amp; ASTUCES

- Mettre la cible devant un mur ou tendre une bâche à la verticale afin d'éviter la dispersion des boulettes en papier.



# CONCENTRATION

## EDUCATEUR

**Objectif** Gérer son attention après un effort physique.

## SITUATION

**Matériel** Une table, 10 cubes, jeu de cartes memory (voir fiches en annexe) ou fiche « Kim visuel » (voir fiches en annexe)

GS/CP



CE



CM



## ENFANT

Niveau	GS/CP	CE	CM
<b>But</b>	J'essaie de me calmer et de me concentrer le plus rapidement possible.		
<b>Critère de la réalisation</b>	Je fais une pyramide avec les cubes.	Je mémorise les cartes pour les regrouper 2 à 2.	Je retrouve l'objet manquant.
<b>Critère de validation</b>	Je monte une pyramide sur 3 essais possibles.	Je retrouve les groupements de cartes.	Je retrouve l'objet manquant.
<b>Apprentissage de la sécurité</b>	J'attends mon tour et je respecte les espaces de jeu et d'attente.		

## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

<b>Performance</b>	J'ai réussi à faire une pyramide sur les 3 essais possibles ou j'ai réussi à faire les regroupements ou j'ai réussi à retrouver l'objet manquant.
<b>Mesure de la performance</b>	Je prends un bouchon dès que l'épreuve est réussie.
<b>Résultat</b>	Je dépose le bouchon dans mon seau de performance. Les bouchons seront additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

## TRUCS & ASTUCES

Les autres façons de jouer au Kim visuel : déposer 5 objets sur une table (ou plus selon l'âge des enfants) et laisser un temps d'observation de 10 secondes (plus ou moins selon l'âge des enfants) :

- **Kim caché** : On recouvre les objets avec un tissu. Le joueur doit citer tous les objets, sans en oublier.
- **Kim ajouté** : Après observation le joueur ferme les yeux et le meneur en profite pour ajouter un objet. Quel est cet objet ?
- **Kim retiré** : Après observation le joueur ferme les yeux pendant que le meneur de jeu retire 1 objet. Quel objet est manquant ?
- **Kim échangé** : Après observation le joueur ferme les yeux, le meneur en profite pour échanger la place de 2 objets. Lesquels ont été échangés ?
- **Kim déplacé** : Après observation le joueur ferme les yeux et le meneur déplace 1 objet. Quel objet est-ce ? Quelle était sa place avant l'échange ?
- **Kim ordonné** : Placer les objets en ligne dans un ordre quelconque. Après observation le joueur ferme les yeux. Le meneur change l'ordre des objets. Le joueur devra alors les repositionner tels qu'ils étaient initialement.

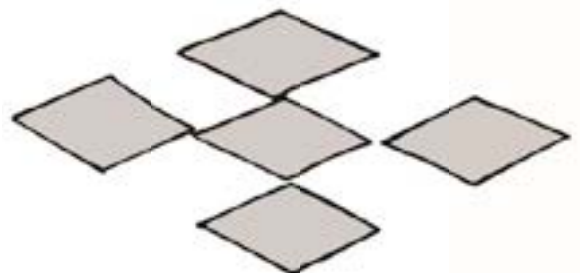
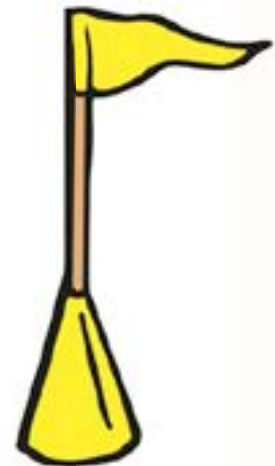
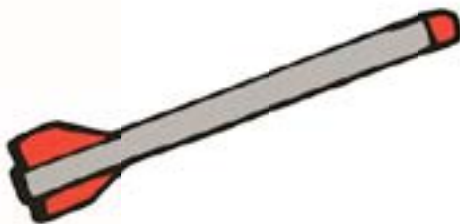


## Jeu du kim visuel complet



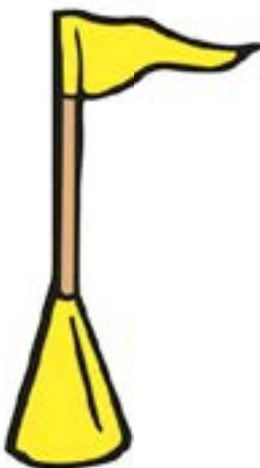
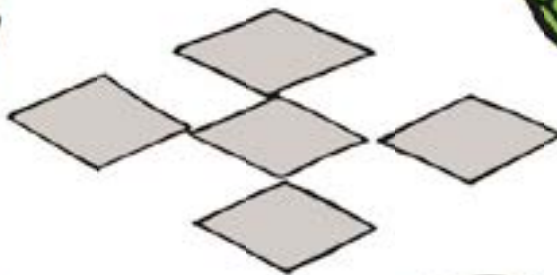
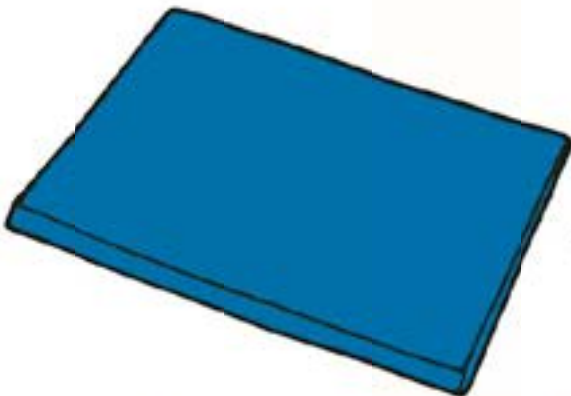
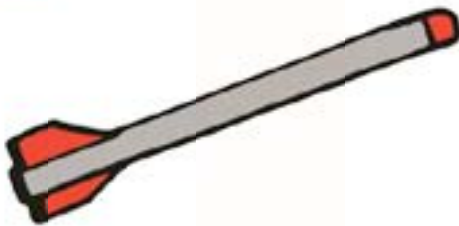
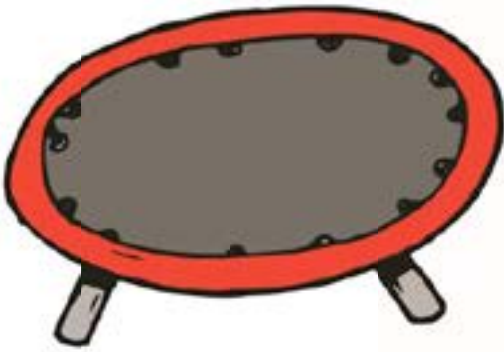


## Jeu du kim visuel sans chrono



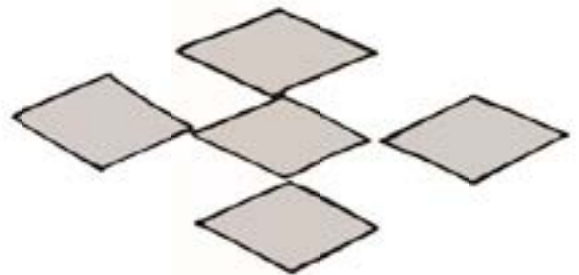
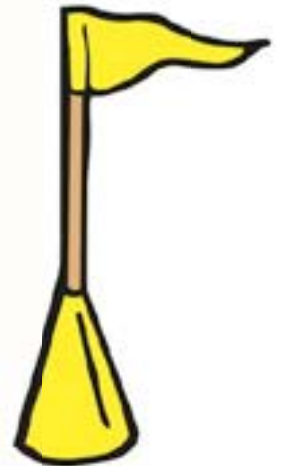
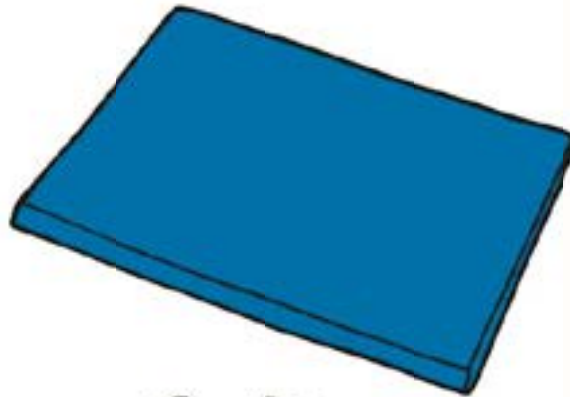


## Jeu du kim visuel sans plot





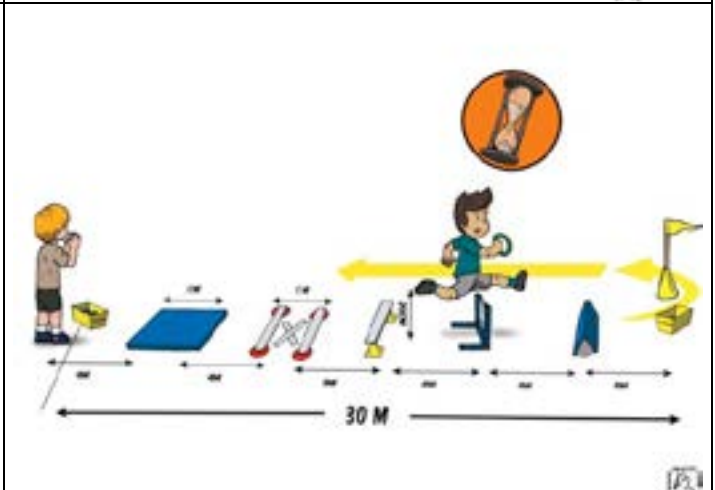
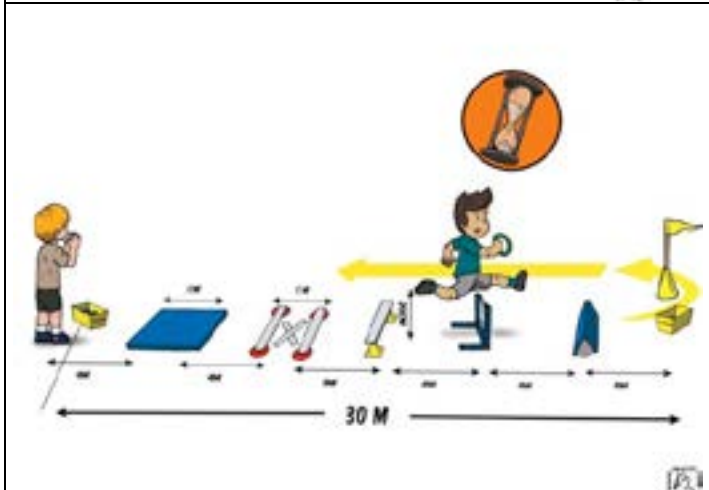
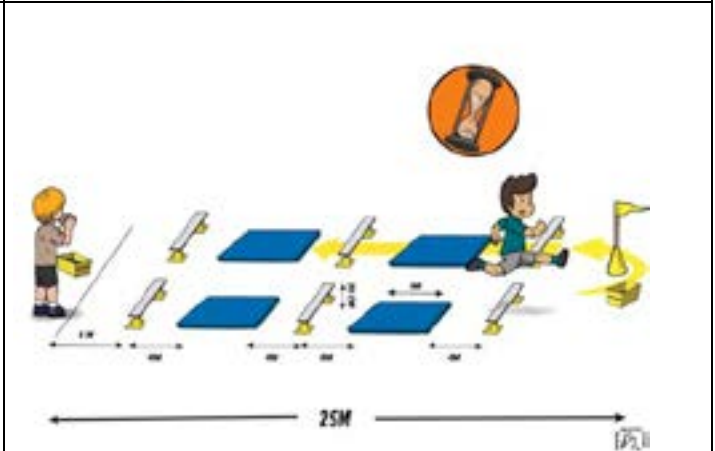
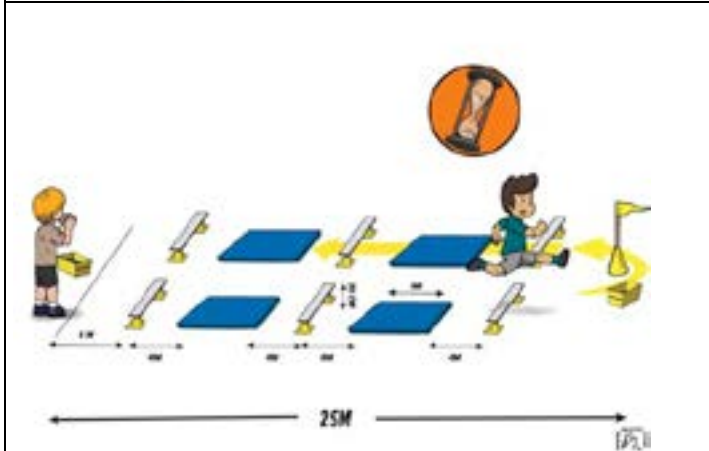
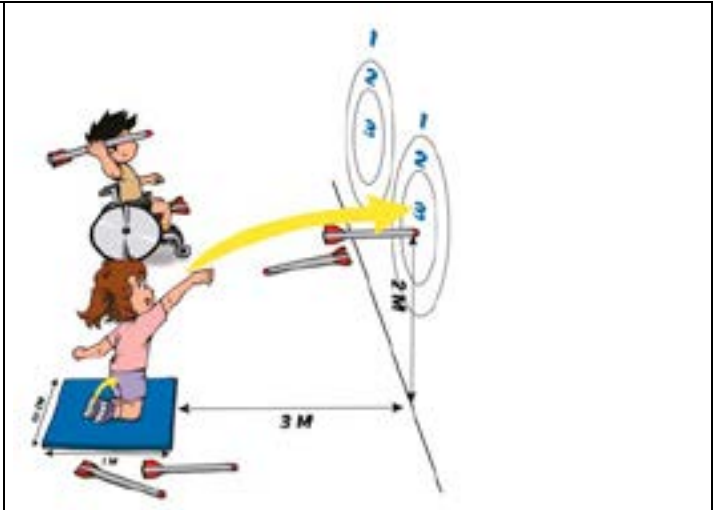
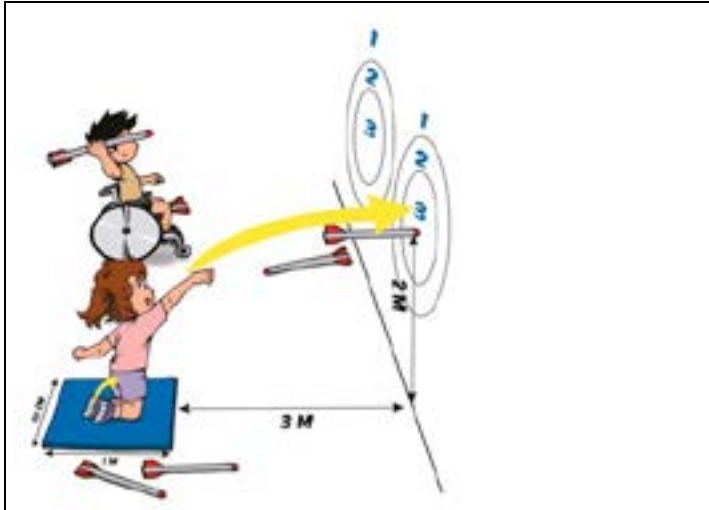
## Jeu du kim visuel sans vortex





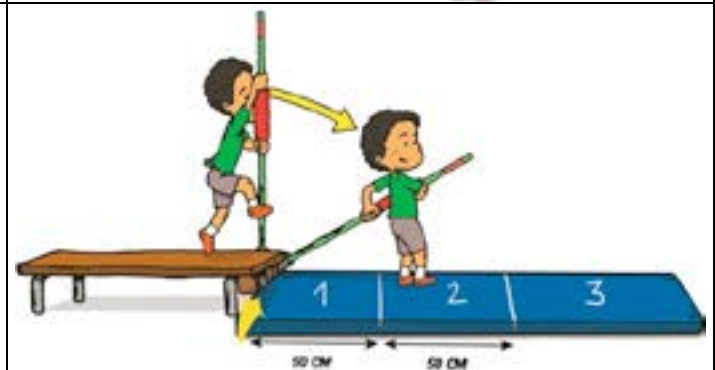
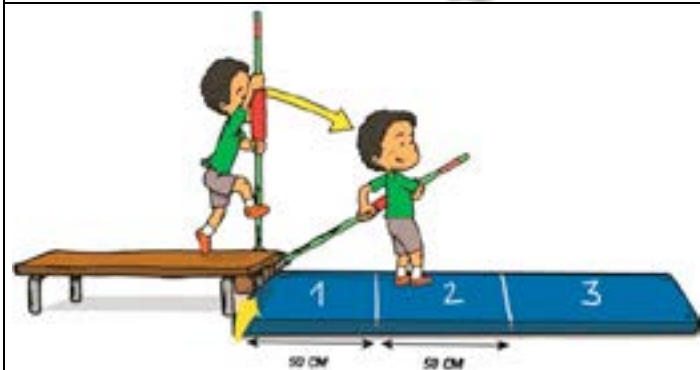
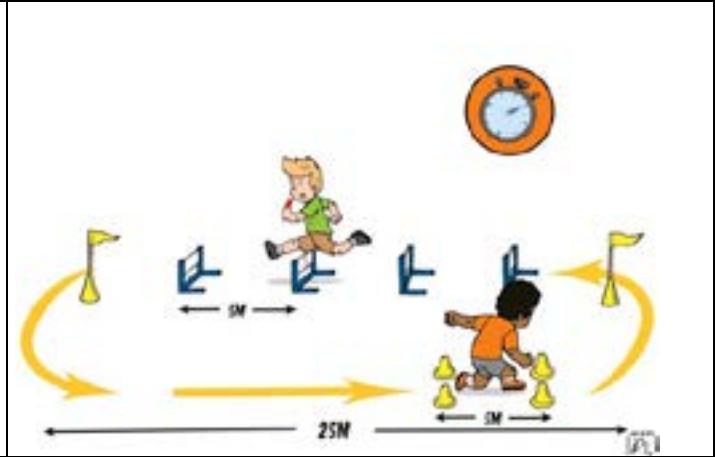
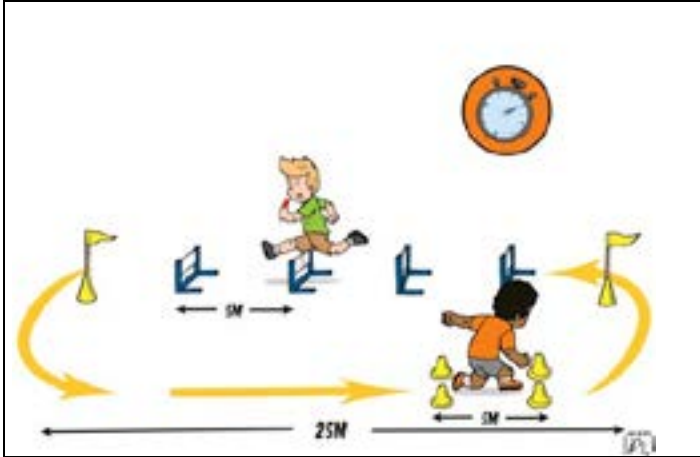
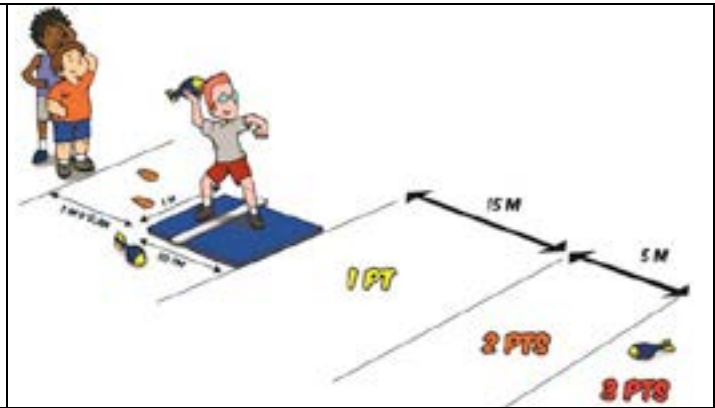
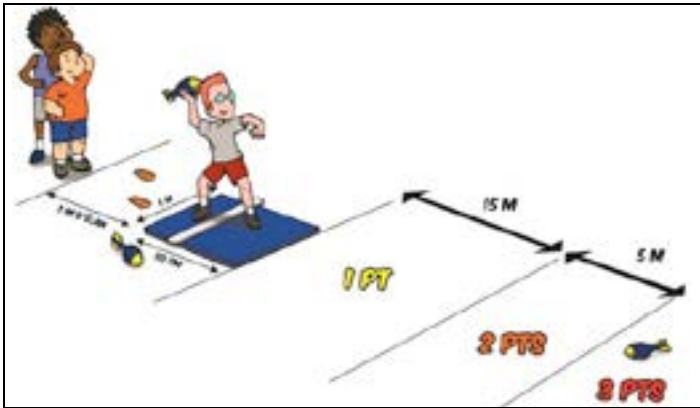


# Jeu de cartes memory





# Jeu de cartes memory





# LE MOULIN A VENT

**CE QU'IL ME FAUT :**

JE DÉCOUPE LA FEUILLE  
LE LONG DES POINTILLES

JE REPLIE LE TRIANGLE GRIS SUR LE ROND NOIR ET  
JE LE TIENS AVEC LES DOIGTS

JE REPLIE LE TRIANGLE GRIS SUR LE ROND NOIR ET  
JE LE TIENS AVEC LES DOIGTS

JE REPLIE LE TRIANGLE GRIS SUR LE ROND NOIR ET  
JE LE TIENS AVEC LES DOIGTS

JE REPLIE LE TRIANGLE GRIS SUR LE ROND NOIR ET  
JE LE TIENS AVEC LES DOIGTS

AVEC LE MAÎTRE OU LA  
MAÎTRESSE, JE PIQUE  
AVEC L'ÉPINGLE LE ROND  
NOIR PUIS J'ENFONCE LE  
TOUT DANS LE BOUCHON



# 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)



Jeux pour apprendre



Jeux pour apprendre



d'un effort individuel qui contribue à une performance d'équipe

à une adaptation de mon effort pour collaborer à une performance collective

J'apprends à passer

1<sup>ère</sup> étape

2<sup>ème</sup> étape

**Thème**

« Le défi »

**Enfant**

« Je me confronte aux autres »



Jeux pour apprendre



Jeux pour apprendre



du constat du résultat de mon activité

à l'anticipation du résultat de mon activité

J'apprends à passer

1<sup>ère</sup> étape

2<sup>ème</sup> étape

**Thème**

« La performance »

**Enfant**

« Je mesure ma performance »



# ANIM'CROSS



**Thème**

« L'effort »

**Enfant**

« Je prends plaisir à me surpasser »

1<sup>ère</sup> étape

2<sup>ème</sup> étape

J'apprends à passer

d'un déplacement rapide alternant course et marche

à un déplacement couru de plus en plus soutenu



Jeux pour apprendre



Jeux pour apprendre



**Thème**

« La vitesse »

**Enfant**

« J'adapte ma vitesse de déplacement »

1<sup>ère</sup> étape

2<sup>ème</sup> étape

J'apprends à passer

d'une vitesse de déplacement régie par une consigne de temps ou de distance

à une adaptation de ma vitesse



Jeux pour apprendre



Jeux pour apprendre



## Étape 1

# Je mesure

# ma

# perfor-

# mance

• Du temps à la distance

• Le chronomètre

• Le temps cumulé

• Le Yo-yo

• Je prends, je donne

## Étape 2

• Parcours à la carte  
(Anim'Athlé #29)

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

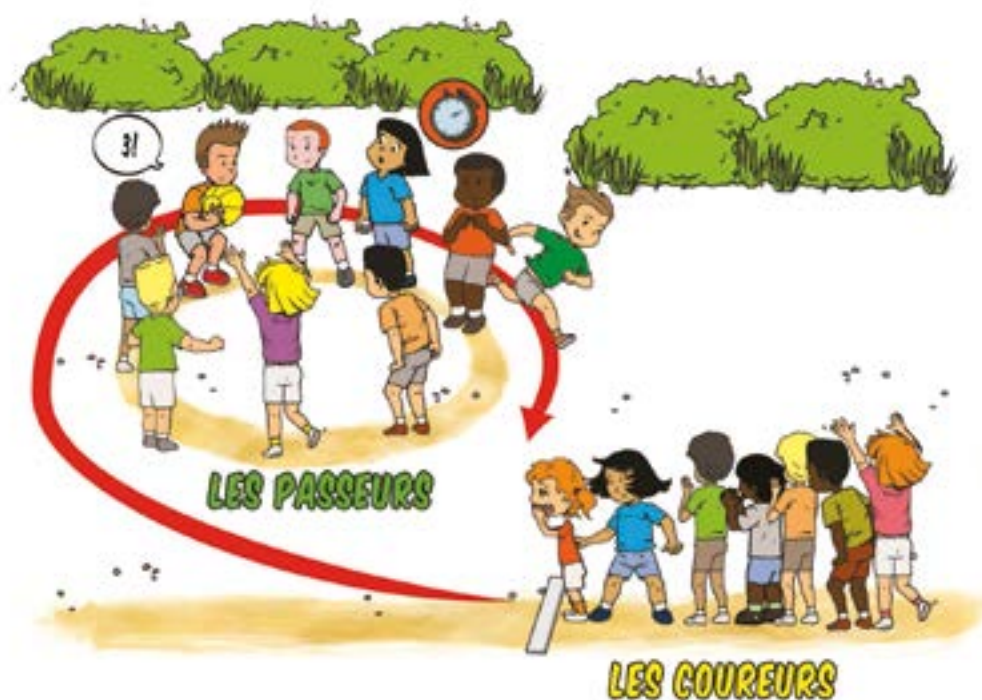
**Matériel** Un ballon, un témoin.

**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).  
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  
1

## Je mesure ma performance

## LE TEMPS CUMULÉ

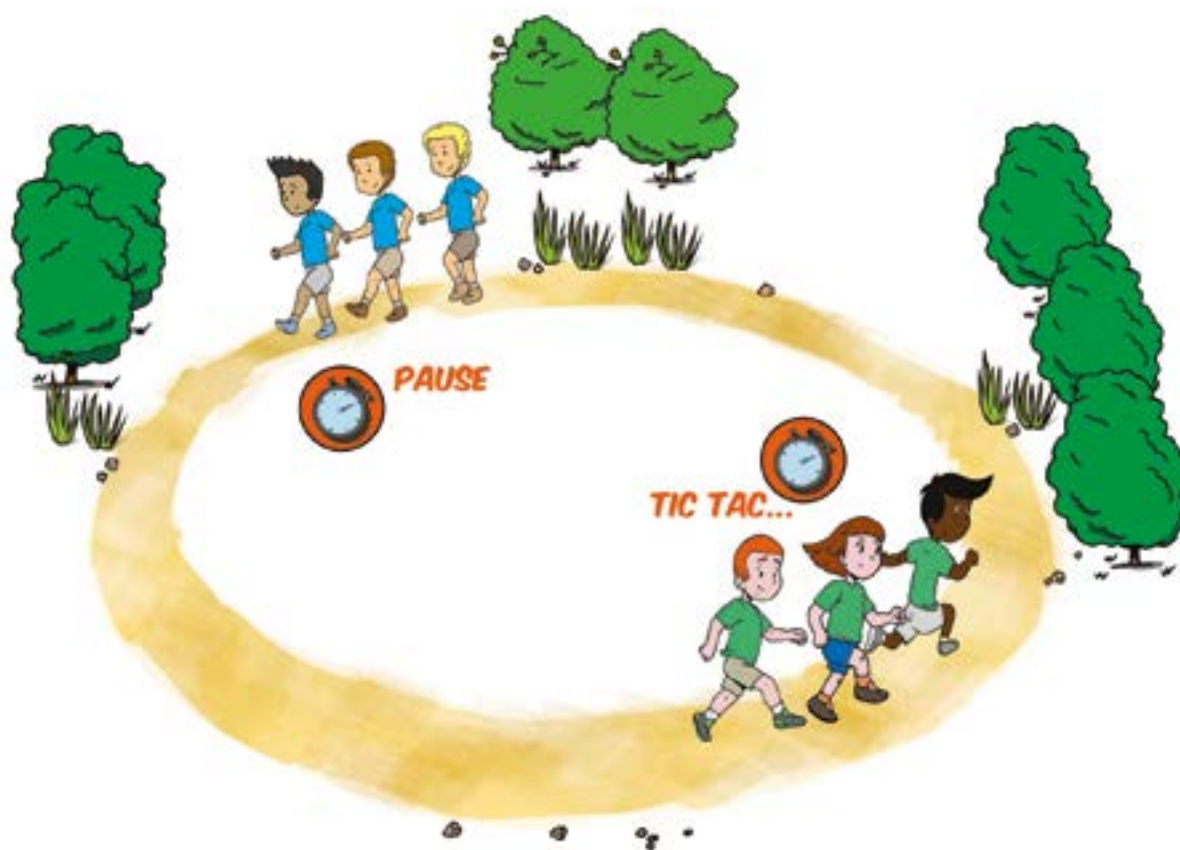
## EDUCATEUR

**Objectif** Cumuler des durées d'effort.

## SITUATION

**Matériel** Chronomètres.

**Règles du jeu** Le maître du temps de l'équipe de 3 enfants déclenche le chronomètre à chaque fois que l'équipe court. Il le stoppe dès que celle-ci décide de marcher. Pour que le temps soit validé, il faut que l'équipe reste groupée (un mètre entre les équipiers). Le temps cumulé de course est comparé aux autres équipes.  
Durée du jeu entre 3 et 6'.



## ENFANT

**But** Nous courons le plus longtemps possible.

**Critère de réussite** Le groupe réussit si nous cumulons la meilleure durée de course...

**Critère de réalisation** ...et à condition que nous gérons collectivement notre effort et notre récupération.

## VARIABLES D'ÉVOLUTION

- Augmenter ou diminuer le temps de jeu et / ou le nombre de coureurs
- Laisser les enfants sur un parcours libre ou au contraire imposé.

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

## Je mesure ma performance

## JE PRENDS, JE DONNE

## EDUCATEUR

**Objectif** Rééditer une performance collective.

## SITUATION

**Matériel** Bouchons, récipients, plots, jalons, rubalise.

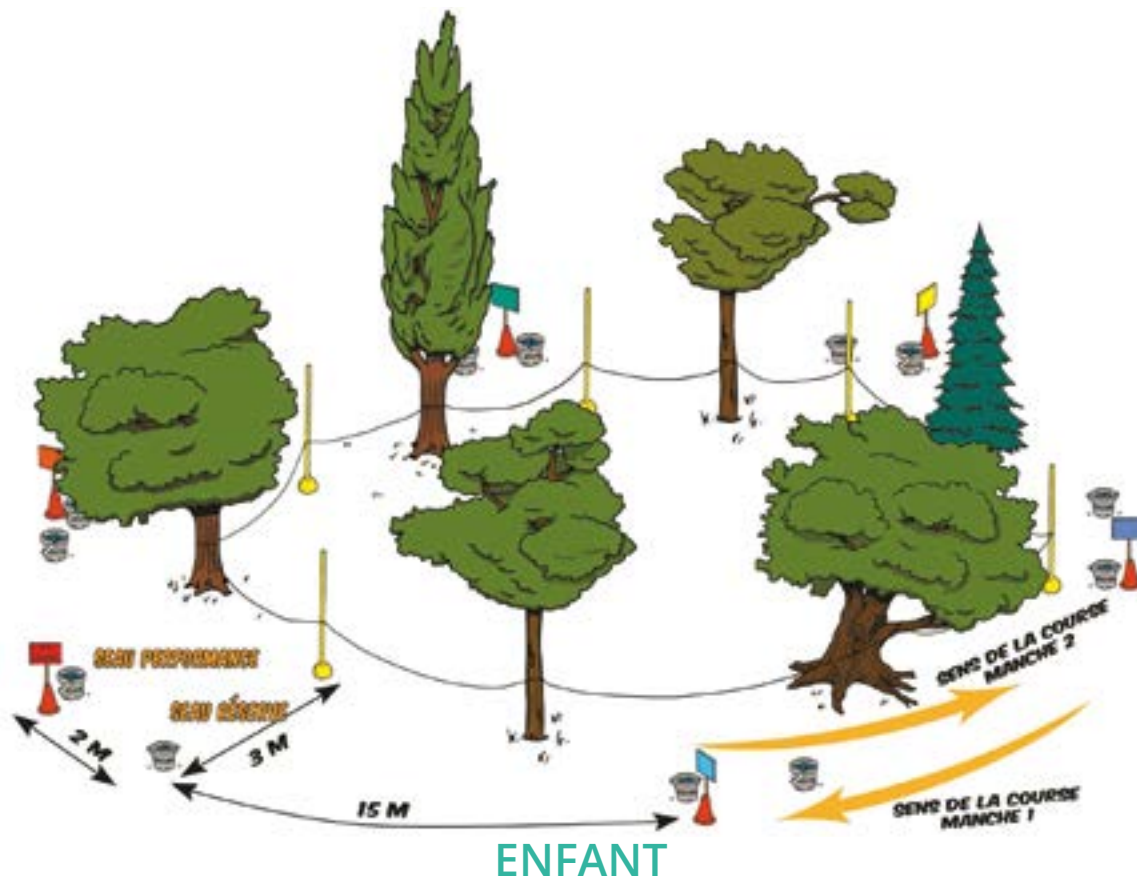
## Règles du jeu

La partie est organisée en 2 manches :

- Lors de la première manche, les coureurs transfèrent les bouchons du « seau-réserve » vers le « seau-performance » comme dans le jeu « Le manège ». A l'issue du temps imparti, les enfants comptent le nombre de bouchons collectés.

- Dans la deuxième manche et à l'inverse, les coureurs essaient de vider le « seau-performance » dans le « seau-réserve » sur la même durée de jeu que la première manche. Un bonus de 5 points est attribué aux équipes qui ont vidé leur « seau-performance » sur la durée impartie.

Durée : 2 x 4'.



## ENFANT

**But** Mon équipe doit transférer le même nombre de bouchons sur un temps identique.

**Critère de réussite** Mon équipe réussit si elle transfère le plus de bouchons possibles lors de la première manche...

**Critère de réalisation** ...et à condition qu'elle puisse transférer le même nombre de bouchons dans l'autre manche.

## VARIABLES D'ÉVOLUTION

- Augmenter ou diminuer les durées des manches et/ou le temps de récupération.
- Si le « seau-performance » a été vidé avant le temps imparti, le jeu s'arrête pour l'équipe avec un bonus de 2 points de plus.

ÉTAPE  
2

## Je mesure ma performance

## PARCOURS À LA CARTE (Anim'Athlé #29)

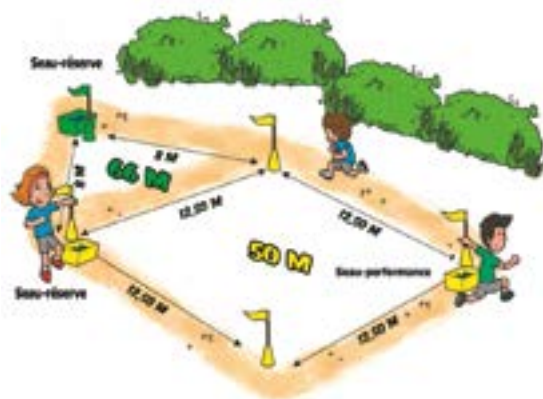
## EDUCATEUR

**Objectif** S'entendre sur un projet de performance.

## SITUATION

**Matériel** Jalons de 2 couleurs, récipients, bouchons de 2 couleurs.

**Règle de jeu** Le départ a lieu au niveau du « seau-performance ». Lors de leur parcours, les coureurs prennent un bouchon dans un des « seaux-réserves » et le transfèrent dans le « seau-performance ». La boucle jaune permet de gagner un bouchon d'une valeur de 1 point. La boucle verte permet d'augmenter la valeur du bouchon à 3 points. En revanche, il y a obligation de courir sur l'ensemble de ce parcours (66m) sinon les points ne sont pas comptabilisés.  
Après s'être testée sur le jeu, l'équipe annonce le nombre de points qu'elle va réaliser. Les écarts avec la performance annoncée apportent des pénalités : + ou - 1 point = - 1 point, + ou - 2 points = - 2 points...  
Durée : 3' à 6' par partie.



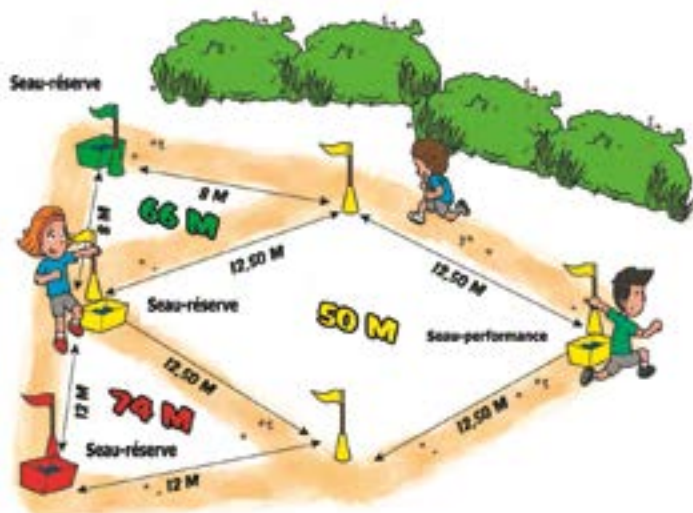
## ENFANT

**But** Mon équipe gagne si elle s'entend sur un projet de performance partagé.

**Critère de réussite** Nous réussissons si nous marquons le plus de points possibles...

**Critère de réalisation** ...et à condition que nous respectons nos projets individuels.

## VARIABLES D'ÉVOLUTION



- Augmenter ou diminuer la durée du jeu, le nombre d'équipiers.
- Rajouter une autre boucle bonus à 5 points avec, là aussi, obligation de courir.



# J'adapte ma vitesse de déplace- ment

## Étape 1

- L'imitation
- La bonne distance
- L'étoile  
(Anim'Athlé #29)

## Étape 2

- Le régulo
- Le train
- En même temps
- La rencontre
- L'entonnoir
- Le steeple  
(Anim'Athlé #17)

ÉTAPE  
1

## J'adapte ma vitesse de déplacement

## L'IMITATION

## EDUCATEUR

**Objectif** Reproduire la durée d'un effort.

## SITUATION

**Organisation** Un espace naturel.

**Règles du jeu** Les équipes de 3 à 4 enfants observent une équipe qui se déplace sur un parcours. L'équipe observée doit rester groupée. Le parcours doit toujours être vu de toutes les équipes qui observent. Le temps du parcours est chronométré et ne doit pas excéder 30". A la suite, les groupes se succèdent sans être vus par les autres pour réaliser un parcours similaire durant un temps identique. L'équipe qui s'est le plus rapprochée de la durée observée propose à son tour un nouveau parcours.



## ENFANT

**But** Le groupe reproduit un déplacement selon une durée identique.

**Critère de réussite** On réussit si on réalise un parcours similaire...

**Critère de réalisation** ...et à condition qu'on l'effectue durant le même temps

## VARIABLES D'ÉVOLUTION

- Augmenter ou diminuer le temps du parcours observé.
- Le déplacement observé alterne des séquences marchées et d'autres courues.
- Aménager l'espace.
- Sur 10 bouchons attribués au départ à chaque équipe, enlever 1 bouchon par tranche de 5" d'erreur.

ÉTAPE  
1

## J'adapte ma vitesse de déplacement

## LA BONNE DISTANCE

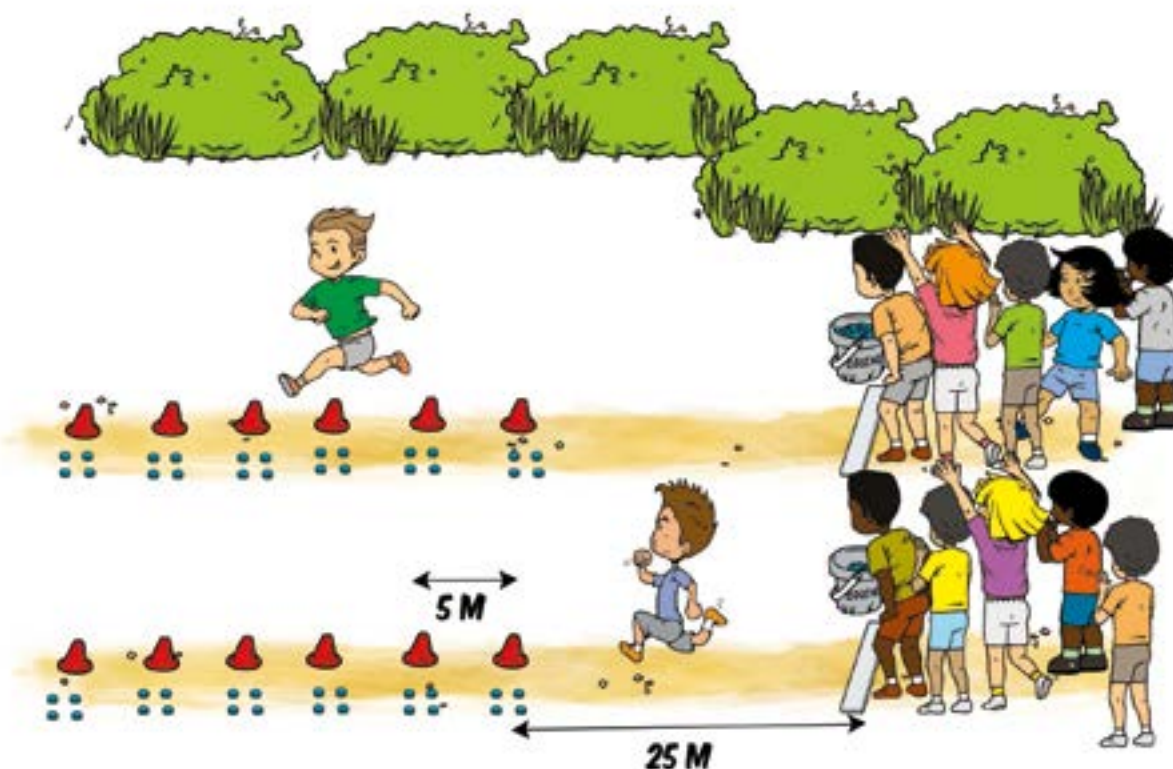
## EDUCATEUR

**Objectif** Se répartir des distances à parcourir au sein d'un collectif.

## SITUATION

**Matériel** Plots, bouchons.

**Règles du jeu** Les 6 coureurs, à tour de rôle (ils se tapent dans la main lors du relais), transfèrent un à un les bouchons placés près des plots dans le seau performance. Chaque coureur choisit le plot qu'il souhaite atteindre. L'équipe gagnante est celle qui a transféré tous (ou le plus de) bouchons avant l'autre ou les autres équipes défilées. Tout bouchon touché avant le signal de fin est comptabilisé. Durée : 4 à 6'.



## ENFANT

**But** Je dois rapporter le plus de bouchons possibles pour mon équipe.

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

**Critère de réalisation** ...et à condition que je cours sur la distance qui me convient le mieux.

## VARIABLES D'ÉVOLUTION

- Augmenter ou diminuer les distances et/ou la durée du jeu.
- Différencier la valeur des bouchons en fonction de leur distance (1<sup>er</sup> plot = 1 point, 2<sup>ème</sup> = 2 points...).
- Pour une même équipe, 2 enfants partent en même temps et transmettent, à la fin de leur parcours, un témoin au coureur suivant.

ÉTAPE  
1

## J'adapte ma vitesse de déplacement

## L'ÉTOILE (Anim'Athlé #29)

## EDUCATEUR

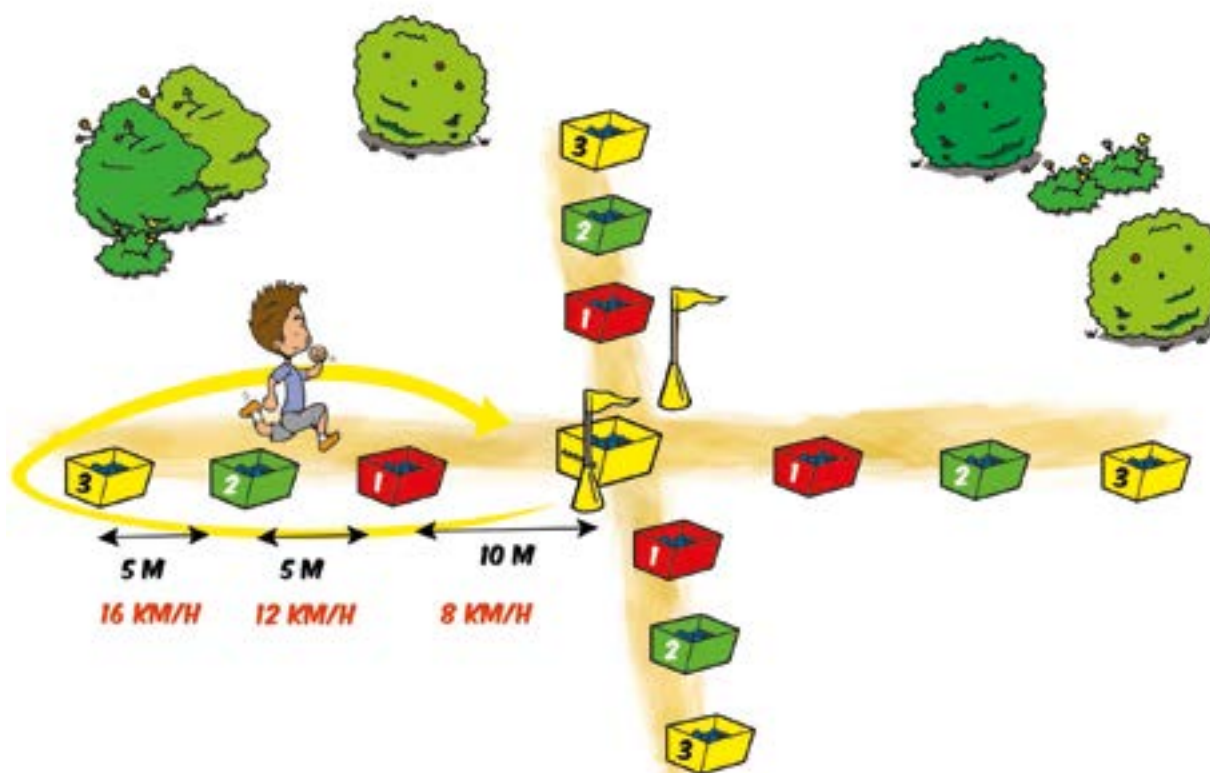
**Objectif** Adapter sa vitesse de déplacement en fonction de la distance.

## SITUATION

**Matériel** Récipients de couleurs différentes, jalons.

**Organisation** Installer autant de branches d'étoile qu'il y a d'enfants (limiter l'organisation à 8 enfants).

**Règles du jeu** Les enfants choisissent une branche. Au signal de départ, tout le monde part du centre et va poser son bouchon dans le récipient le plus éloigné pour lui, à condition d'être revenu au centre (jalons jaunes) toutes les 9" (coup de sifflet). Ils reprennent un bouchon et ainsi de suite.  
A la fin du jeu, les enfants comptent les points obtenus : récipient rouge = 1 pt, récipient vert = 2 pts, récipient jaune = 3 pts.  
Durée : entre 4 et 6'.



## ENFANT

**But** Je marque le plus de points possibles.

**Critère de réussite** Je réussis si je choisis le récipient qui me rapporte le plus de points...

**Critère de réalisation** ...et à condition que je sois de retour à la base centrale au coup de sifflet.

## VARIABLES D'ÉVOLUTION

- Augmentation du temps et/ou de la distance.
- Modifier la valeur des bouchons.



ÉTAPE  
2

## J'adapte ma vitesse de déplacement

## LE RÉGULO

## EDUCATEUR

**Objectif** Adapter sa vitesse de déplacement en fonction d'un projet collectif.

## SITUATION

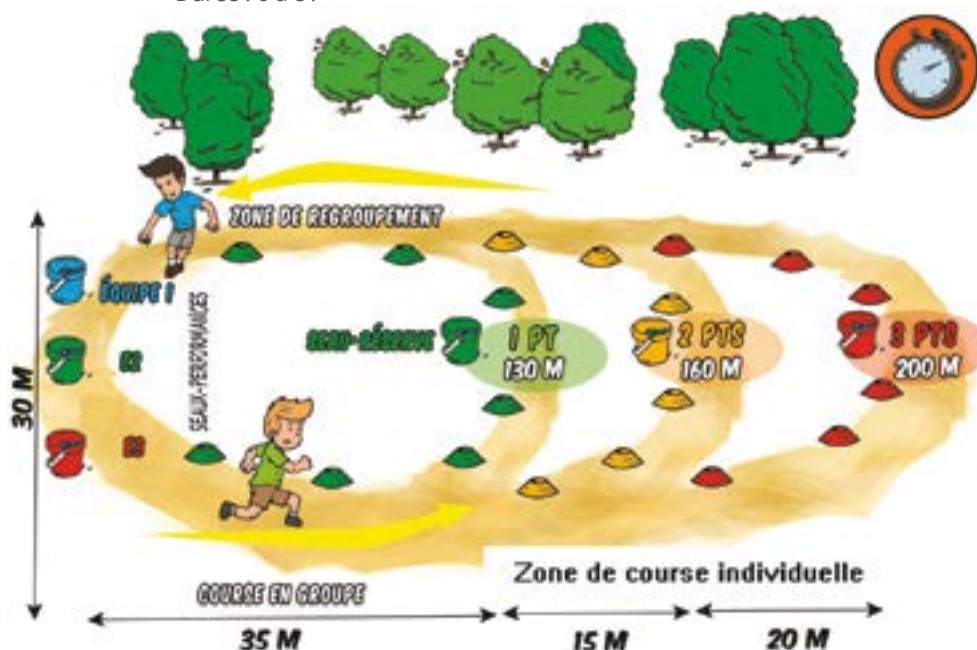
**Matériel** Bouchons de 3 couleurs différentes, rubalise, plots, récipients.

**Organisation** Les 3 circuits emboîtés de 130 m (rectangle de 35 x 30), 160 m (50 x 30) et 200 m (70 x 30) sont jalonnés par des bandes de rubalise ou plots. Sur la largeur commune aux 3 parcours sont disposées les « seaux-performances » de chaque équipe. 3 « seaux-réserves » contenant des bouchons de couleurs différentes (une couleur par parcours) sont disposés au milieu de chacune des largeurs opposées. Les coureurs d'une même équipe sont identifiés par des maillots ou des dossards.

**Règles du jeu** Le départ et l'arrivée se font à partir des bases équipes. Au signal de départ, les coureurs de toutes les équipes partent dans le même sens et empruntent le parcours qu'ils veulent en prenant en compte le fait qu'ils devront se regrouper en équipes dans les zones prévues à cet effet (zones latérales de regroupement de 35 m). Le but est d'accumuler le plus de points possibles durant le temps de course. Selon le parcours choisi, la valeur des bouchons est différente :

- la grande boucle permet de gagner 3 points,
- la boucle intermédiaire 2 points,
- la petite boucle 1 point.

Durée : 6 à 8'.



## ENFANT

**But** Mon équipe doit marquer le plus de points possibles.

**Critère de réussite** Je réussis si j'emprunte la boucle qui me permet de marquer le plus de points possibles...

**Critère de réalisation** ...et à condition que je me retrouve avec mes équipiers dans les zones de regroupement prévues à cet effet à la fin de chaque parcours.

## VARIABLES D'ÉVOLUTION

- Obliger le groupe à utiliser au moins 2 parcours différents à chaque tour.
- Augmenter ou diminuer la durée d'effort.
- Augmenter ou diminuer la distance des boucles.

ÉTAPE  
2

## J'adapte ma vitesse de déplacement

## LE TRAIN

## EDUCATEUR

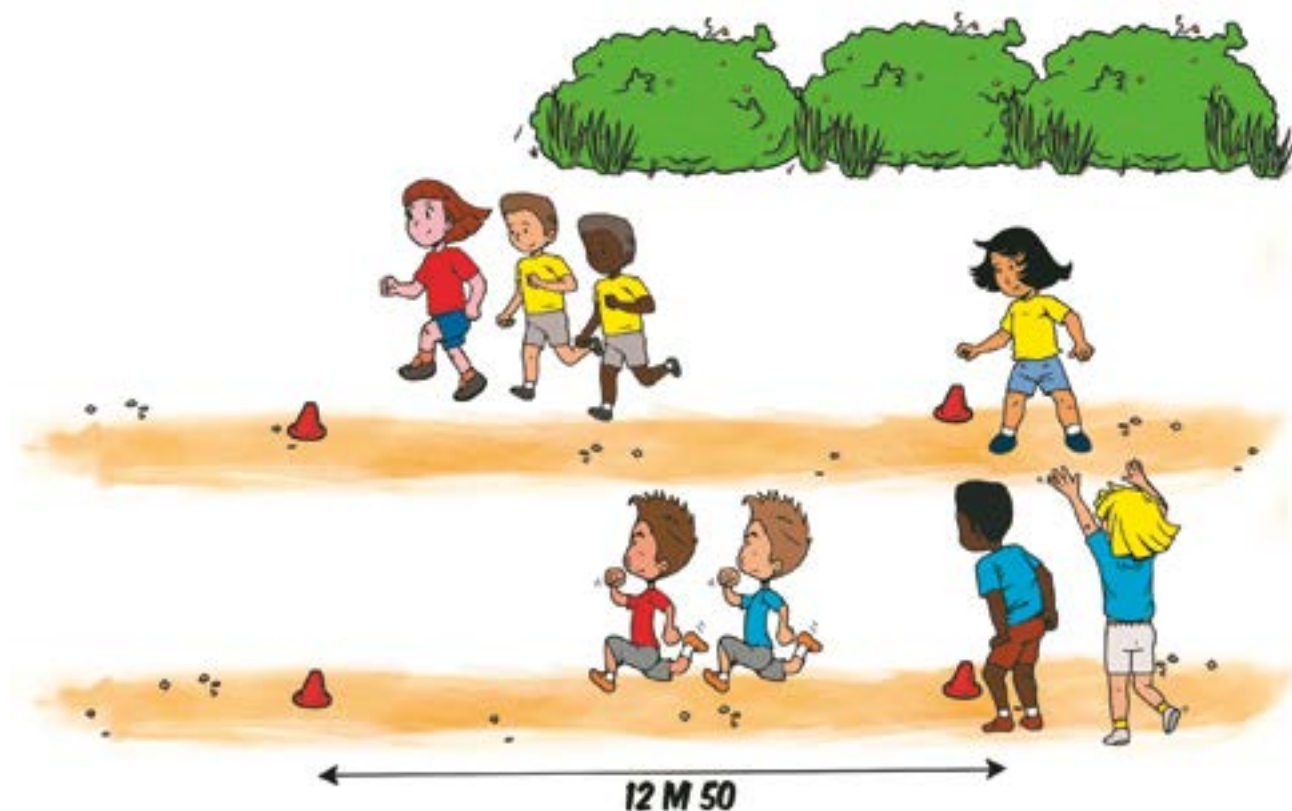
**Objectif** Adapter la vitesse de déplacement de l'équipe en fonction d'un projet collectif.

## SITUATION

**Matériel** Jalons, chasubles.

**Organisation** Les équipes de 4 enfants se défilent sur un parcours en épingle de 12 m 50.

**Règles du jeu** Au signal de départ, les enfants porteurs de la chasuble (les locomotives) réalisent le parcours en allers et retours. A chaque passage par la base, ils emmènent avec eux un autre coureur et ainsi de suite jusqu'au dernier coureur. Les suiveurs doivent courir en colonne derrière la locomotive (pas plus d'1 m d'écart). L'équipe gagnante est celle qui arrive en premier et qui est restée groupée.  
Réaliser 4 manches en changeant de locomotive à chaque fois.



## ENFANT

**But** Mon équipe se déplace groupée le plus vite possible.

**Critère de réussite** Nous réussissons si nous allons le plus vite possible...

**Critère de réalisation** ...et à condition que l'allure de déplacement soit adaptée aux possibilités de chacun.

## VARIABLES D'ÉVOLUTION

- Augmenter ou diminuer la distance.
- Augmenter ou diminuer le nombre de coureurs par équipe.
- Classer les équipes que sur une seule manche (contribue à une stratégie d'équipe pour répartir les ordres de course en fonction des possibilités de chaque coureur).

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

## LA RENCONTRE

## EDUCATEUR

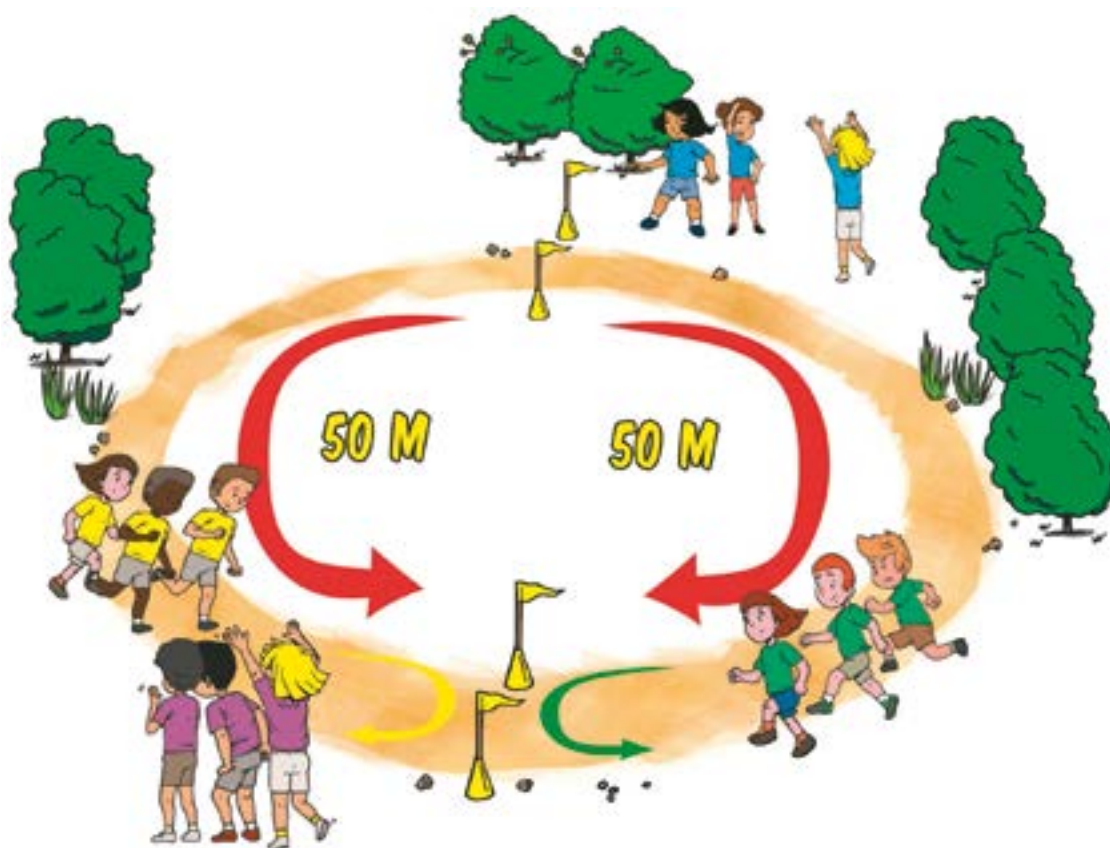
**Objectif** Adapter sa vitesse de déplacement en fonction d'une autre équipe.

## SITUATION

**Matériel** Jalons, rubalise.

**Organisation** Un circuit de 100 mètres divisé en 2 parties.

**Règles du jeu** Au départ d'un parcours circulaire de 100 mètres, 2 équipes de 2 ou 3 coureurs partent en même temps dans le sens opposé. Elles doivent se croiser en aller et retour tous les 50 mètres au niveau des jalons. A chaque croisement simultané, elles ajoutent un point à leur score. Les équipes en observation / récupération note le score.  
Organiser un tournoi à l'issue duquel l'équipe gagnante sera celle qui aura accumulé le plus de points.  
Durée : 4 à 6'.



## ENFANT

**But** Mon équipe marque le plus de points possibles.

**Critère de réussite** Nous réussissons si nous réalisons le plus de croisements possibles...

**Critère de réalisation** ...et à condition que nous adaptions notre allure de déplacement à l'autre équipe.

## VARIABLES D'ÉVOLUTION

- Augmentation du temps et / ou de la distance.
- Les équipes déterminent un nombre de croisements à réaliser ou à battre (notion de record).
- Augmentation du nombre de coureurs par équipe.

ÉTAPE  
2

## J'adapte ma vitesse de déplacement

## L'ENTONNOIR

## EDUCATEUR

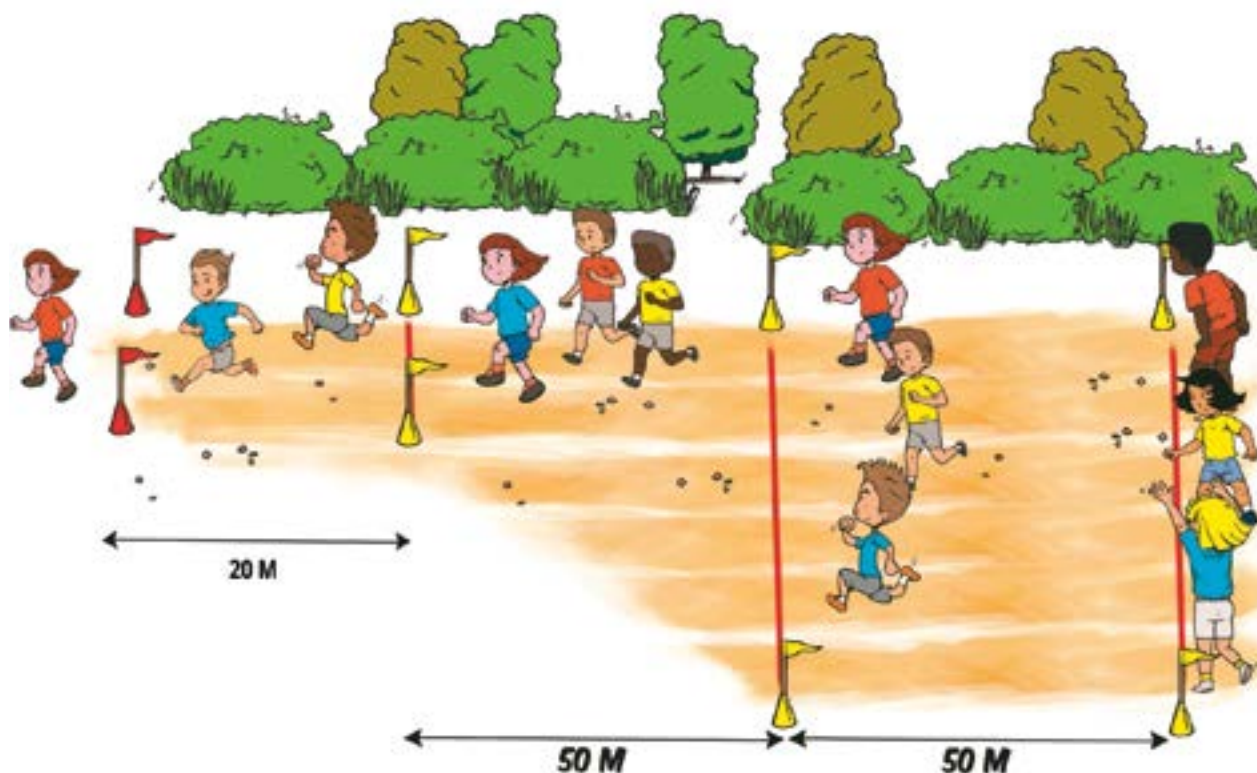
**Objectif** Adapter sa vitesse de déplacement en fonction des contraintes de course.

## SITUATION

**Matériel** Rubalise, jalons ou plots.

**Organisation** Les enfants d'une même équipe identifiés par une chasuble sont alignés en différentes vagues.

**Règles du jeu** Au premier signal, la première vague d'enfants se déplace sur une section de 50 m en maintenant une ligne de front. Sur les 50 m suivants, les enfants ont le droit d'accélérer pour passer le goulet de l'entonnoir en premier. Les différentes vagues passent à tour de rôle. Des points sont attribués selon l'ordre d'arrivée : 1 point pour le 1er, 2 points pour le 2ème... L'équipe gagnante est celle qui à l'issue de toutes les manches a marqué le moins de points.



## ENFANT

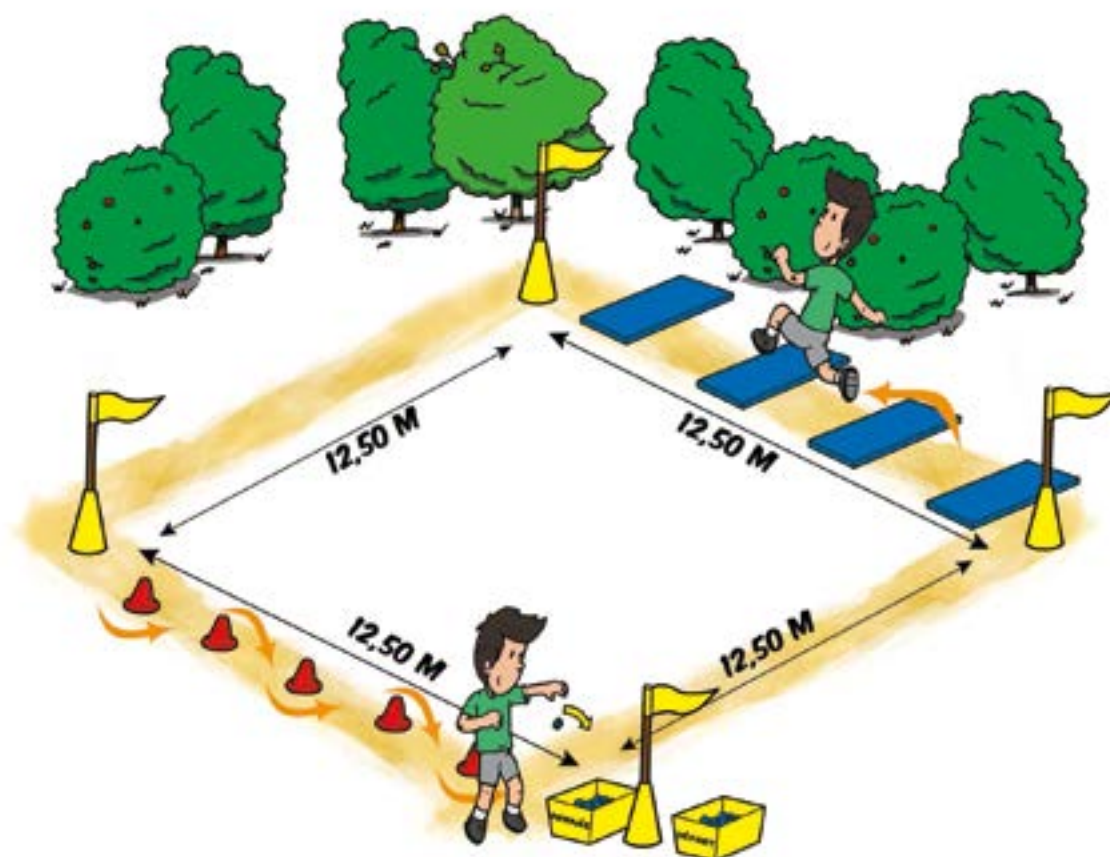
**But** Mon équipe marque le moins de points.

**Critère de réussite** Je réussis si j'arrive dans les premiers à l'arrivée...

**Critère de réalisation** ...et à condition que je respecte les consignes de jeu.

## VARIABLES D'ÉVOLUTION

- Augmenter ou diminuer les distances d'accélération et / ou de préparation.
- Réaliser plusieurs manches afin d'homogénéiser les niveaux dans les groupes.
- Laisser les équipes décider de la répartition au sein des groupes.
- Répartir 2 enfants d'une même équipe dans une même vague.

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)

• Le triangle  
(Anim'Athlé #7)

• Poule, renard, vipère

• Les jalons rouges  
(Anim'Athlé #17)

• Interval training

• Tous ensemble

• La mémoire

• A l'écoute  
(Anim'Athlé #17 et #29)

## Étape 2



ÉTAPE 1

Je prends du plaisir à me surpasser

# LE DÉMÉNAGEUR (ANIM'ATHLÉ #17)

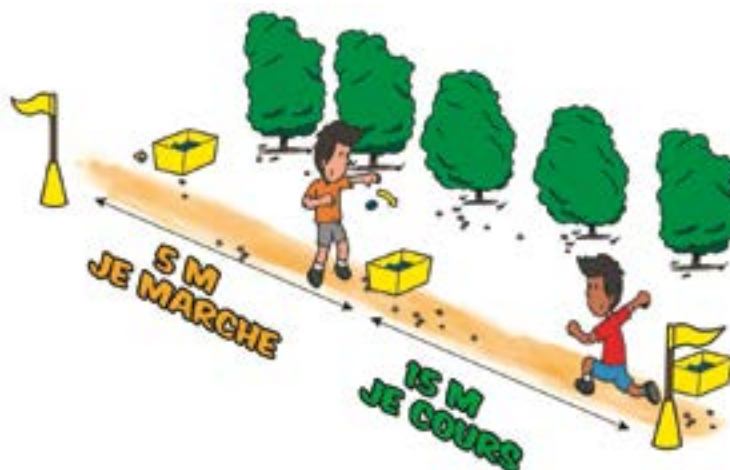
## EDUCATEUR

**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.

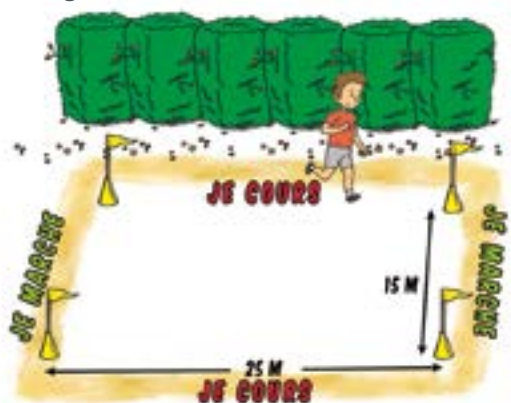
**Critère de réussite** Je réussis si je transfère le plus de bouchons possibles...

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

## VARIABLES D'ÉVOLUTION

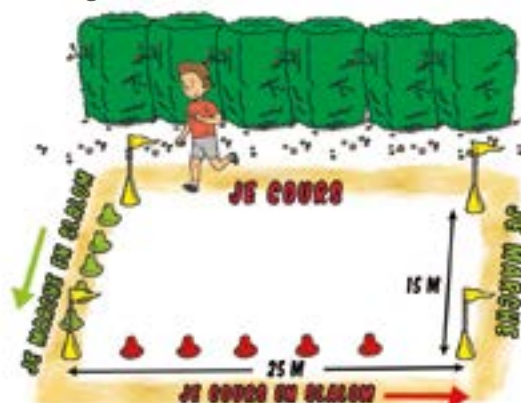
• Augmenter ou diminuer le temps ou les distances de déplacement.

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)

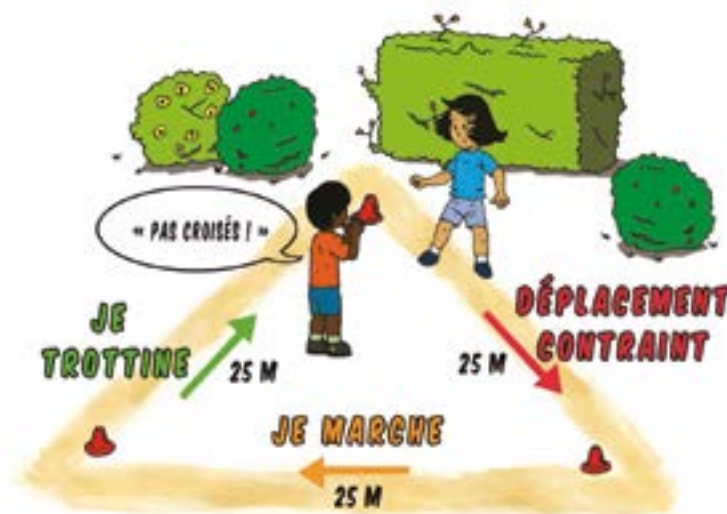
## EDUCATEUR

**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.

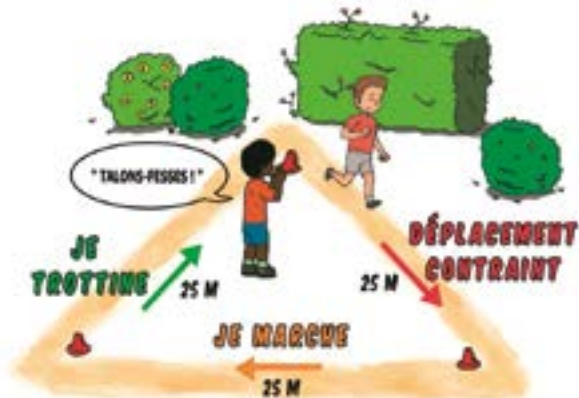
**Critère de réussite** Je réussis si je me déplace constamment pendant la durée du jeu...

**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)

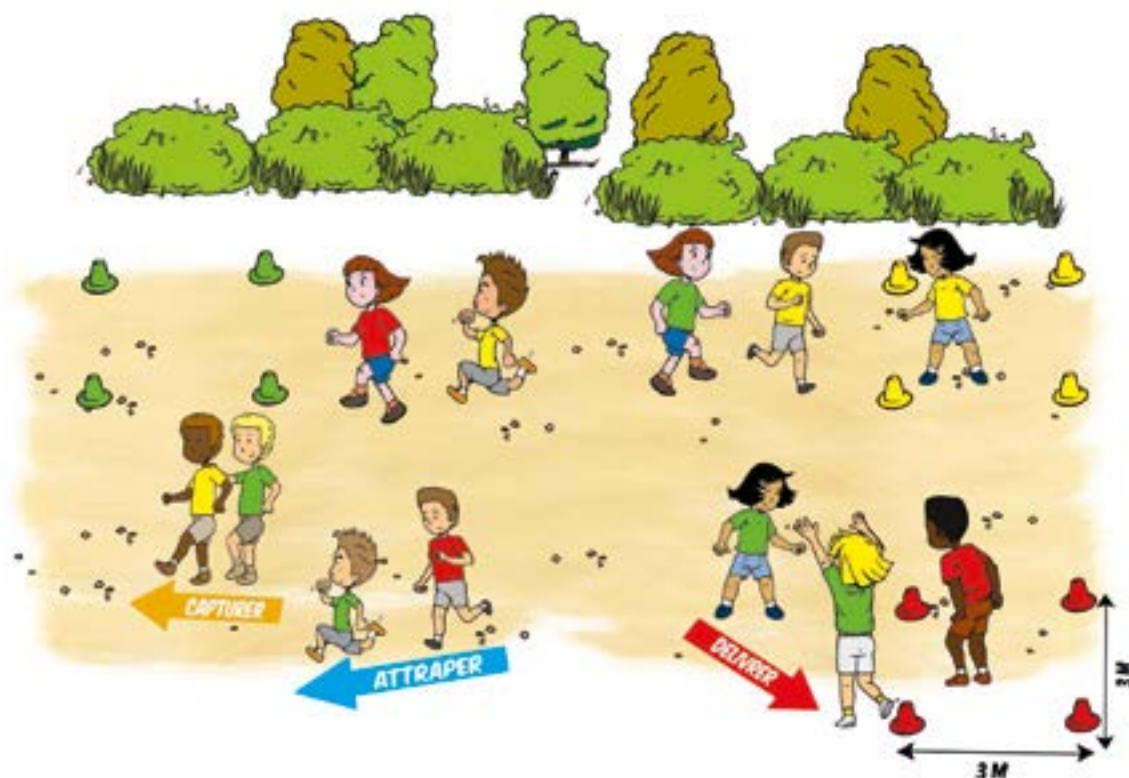


Sur la section contrainte, se déplacer selon la consigne donnée par le maître du jeu : talon/fesse, jambes tendues, pas de géant...

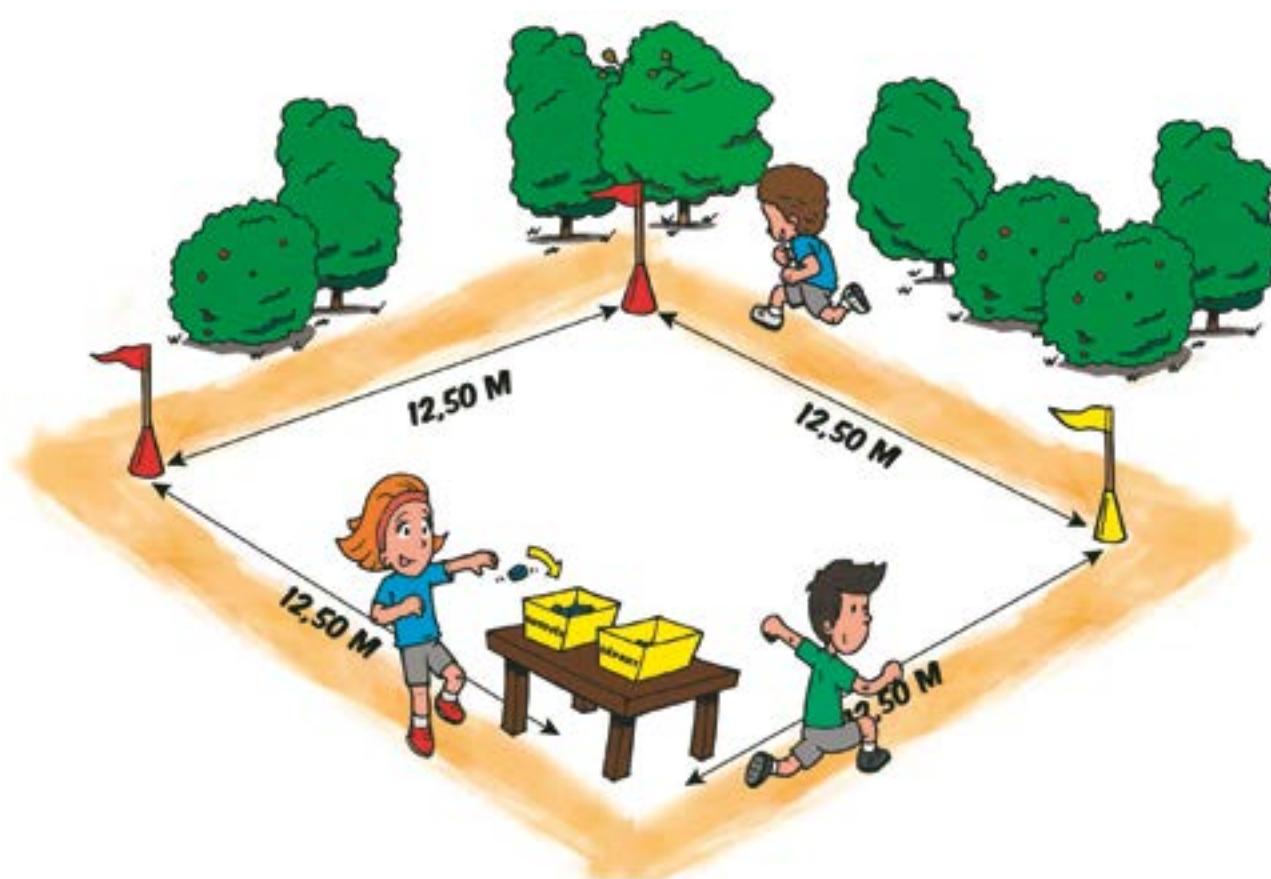
Les ailes de papillon (Anim'Athlé #7)



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

ÉTAPE  
1*Je prends du plaisir à me surpasser***POULE, RENARD, VIPÈRE****EDUCATEUR****Objectif** Adapter son effort aux contraintes du jeu.**SITUATION****Matériel** 3 couleurs de chasubles, plots.**Organisation** Tracer trois camps d'environ 3 mètres sur 3 très éloignés les uns des autres (20 à 30 m). Utiliser, si possible, un espace avec des obstacles naturels (arbustes, arbres...).**Règles du jeu**  
Les coureurs des 3 équipes identifiés par une couleur différente sont poules, renards ou vipères. Les poules attrapent les vipères, les vipères attrapent les renards, les renards attrapent les poules.  
L'enfant qui accompagne dans son camp un coureur attrapé ne peut pas être fait prisonnier. Les prisonniers forment une chaîne en se donnant la main et peuvent ainsi avancer dans la zone de jeu. Ils peuvent être tous délivrés si un des coureurs équipiers touche la main du dernier de la chaîne. Le jeu s'arrête à la fin du temps imparti ou si tous les coureurs d'une équipe sont prisonniers.  
Durée : 5' à 7' minutes par partie.**ENFANT****But** Mon équipe fait plus de prisonniers que les autres équipes.**Critère de réussite** Je réussis si je fais le plus de prisonniers possibles...**Critère de réalisation** ...et à condition que je ne me fasse pas attraper.**VARIABLES D'ÉVOLUTION**

- Sur une deuxième manche, on peut éloigner les perdants de leurs assaillants.
- Plusieurs manches avec des durées de jeu limitées. Pour une manche, chaque équipe comptabilise le nombre de prisonniers faits et marque des points en conséquence.

ÉTAPE  
1*Je prends du plaisir à me surpasser***LES JALONS ROUGES (ANIM'ATHLÉ #17)****EDUCATEUR****Objectif** Choisir quand récupérer.**SITUATION****Matériel** Jalons de 2 couleurs différentes, récipients.**Organisation** Il est possible de mettre 2 équipes de 5 à 7 coureurs.**Règles du jeu** A chaque tour, les enfants prennent un bouchon dans le « seau-réserve » qu'ils déposent dans leur « seau-performance » à la fin du tour. Les coureurs ne peuvent marcher qu'entre les 2 jalons rouges. Tout bouchon pris avant le signal de fin sera comptabilisé. Durée entre 4 et 6'.**ENFANT****But** Mon équipe doit comptabiliser le plus de bouchons possibles à la fin du temps imparti.**Critère de réussite** Je réussis si je transfère le plus de bouchons possibles...**Critère de réalisation** ...et à condition que je gère ma récupération dans la zone prévue.**VARIABLES D'ÉVOLUTION**

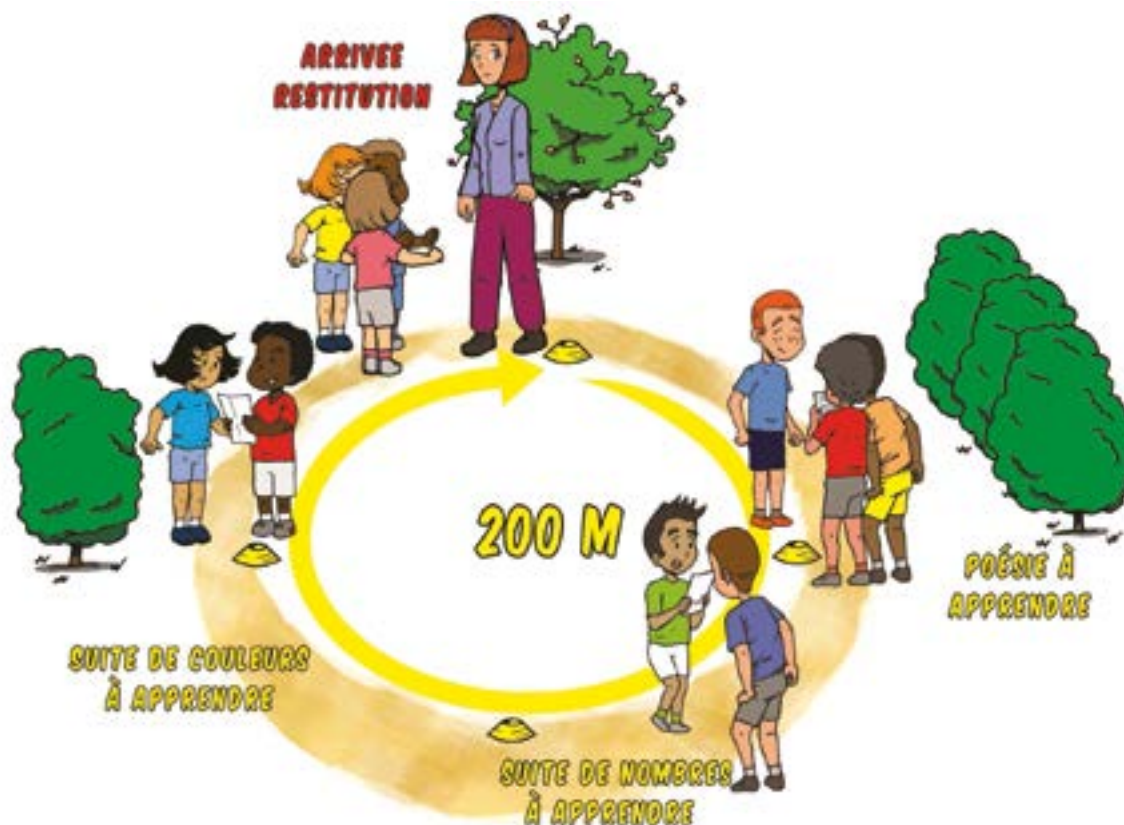
- Augmenter ou diminuer la durée du jeu.
- Si la zone de récupération est utilisée le bouchon transféré est déposé dans un récipient différent du « seau-performance » et aura une valeur de point différente ou ne sera pas comptabilisé.

ÉTAPE  
2*Je prends du plaisir à me surpasser***INTERVAL TRAINING****EDUCATEUR****Objectif** Se déplacer pour jouer à l'athlé.**SITUATION****Matériel** En fonction des ateliers Anim'Athlé retenus, des récipients et des bouchons.**Organisation** Les ateliers « Se projeter » et « Projeter », choisis par les élèves et/ou l'enseignant, sont répartis tous les 50 mètres sur un parcours circulaire. Numérotés, ils doivent être faits dans l'ordre. Au centre, une boucle de 50 mètres est balisée. Les règles de jeu, les critères de réalisation et de performance (de 1 à 3 points) des ateliers sont indiqués dans les fiches pédagogiques du fichier Anim'Athlé.**Règles du jeu** Les enfants sont répartis sur tous les ateliers. Au signal de départ, ils ne réalisent pas l'atelier sur lequel ils sont mais vont au suivant. A chaque atelier réalisé, ils retiennent la meilleure performance sur les 3 essais possibles (ils ne sont pas obligés de faire les 3 essais). Puis vont au centre du dispositif pour transférer du seuil réserve vers leur seuil performance le nombre de bouchons ainsi gagnés. S'ils constatent qu'il y a la queue à un atelier, ils peuvent choisir de réaliser la boucle de 50 m au centre du dispositif à raison de 2 points par tour. Là aussi, ils traduisent les points gagnés en bouchons.  
Durée : 10 à 12'.**ENFANT****But** Je marque le plus de points possibles.**Critère de réussite** Je réussis si j'arrive à marquer le plus de points possibles...**Critère de réalisation** ...et à condition que je gère ma récupération lors de mes passages aux ateliers.**VARIABLES D'ÉVOLUTION**

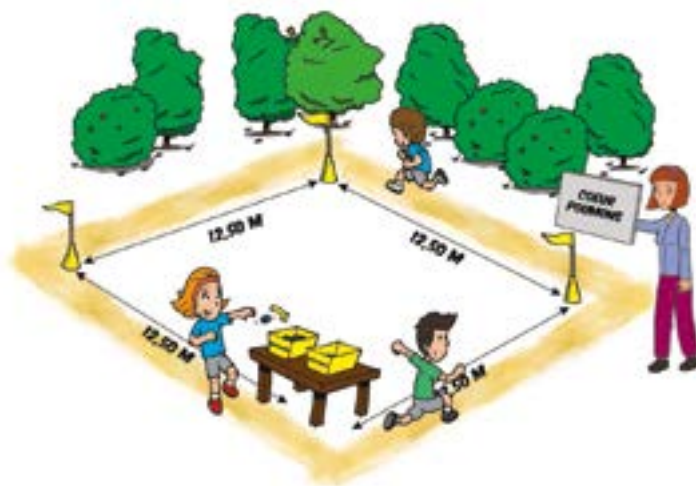
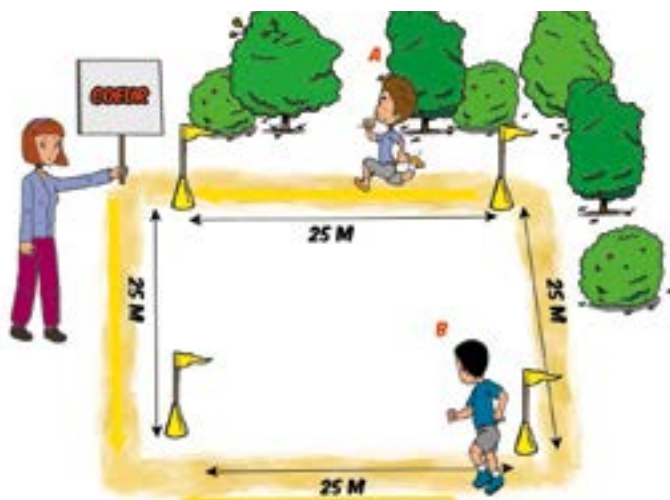
- Augmenter ou diminuer le nombre d'ateliers.
- Augmenter ou diminuer les distances inter ateliers.

ÉTAPE  
2*Je prends du plaisir à me surpasser***TOUS ENSEMBLE****EDUCATEUR****Objectif** Gérer sa récupération en fonction d'un projet d'équipe.**SITUATION****Matériel** Bouchons, jalons, récipients de couleurs différentes.**Organisation** Un circuit de 200 mètres, des équipes de 3 coureurs.**Règles du jeu**  
Les enfants réalisent des tours qui peuvent être effectués en fonction des capacités du moment de chacun : seul, par 2 ou en équipe de 3 coureurs. Tout tour commencé avant le signal de fin est comptabilisé.  
Durée : entre 6 et 8'.  
Tour réalisé par un coureur seul = 1 bouchon,  
Tour réalisé par un groupe deux coureurs = 2 bouchons par coureur,  
Tour réalisé par le groupe des trois coureurs = 3 bouchons par coureur.**ENFANT****But** Mon équipe marque le plus de points possibles.**Critère de réussite** Je réussis si je fais le plus de tours possibles...**Critère de réalisation** ...et à condition que je gère ma récupération en concertation avec mes équipiers.**VARIABLES D'ÉVOLUTION**

- Augmenter ou diminuer la durée d'effort.
- Augmenter ou diminuer la distance du parcours (attention plus celle-ci est courte et plus les enfants marquent des points ce qui entretient la motivation).
- Modifier le nombre de coureurs par équipe et donc la valeur des points.
- Obliger à ce qu'il y ait tout le temps au moins un coureur.

ÉTAPE  
2*Je prends du plaisir à me surpasser***LA MÉMOIRE****EDUCATEUR****Objectif** Décentrer son attention.**SITUATION****Matériel** Rubalise ou plots, chronomètres.**Organisation** Un circuit de 200 mètres.**Règles du jeu** Les équipes de 2 ou 3 enfants dont 1 est muni d'un chronomètre (le maître du temps) se déplacent en groupe et doivent mémoriser un thème différent (suite de nombres, poèmes, camaïeu de couleurs...) proposés par des responsables de base. Pour l'ensemble du jeu, y compris les réponses restituées, ils disposent d'un temps limité de 3'.  
Chaque réponse restituée juste = 5 points.  
- 1 Point par dizaine de secondes dépassées.**ENFANT****But** Mon équipe marque le plus de points possibles.**Critère de réussite** Nous réussissons si nous marquons le plus de points possibles...**Critère de réalisation** ...et à condition que nous soyons concentrés lors des épreuves de mémorisation.**VARIABLES D'ÉVOLUTION**

- Augmenter ou diminuer les distances entre les bases et/ou ajouter des bases.
- Utiliser les acquis de la classe : tables de multiplication, poésie apprise, ordre des couleurs de l'arc en ciel, dates historiques, capitales, règles de grammaire ou de conjugaison...

ÉTAPE  
2*Je prends du plaisir à me surpasser***A L'ÉCOUTE (ANIM'ATHLÉ #17 & #29)****EDUCATEUR****Objectif** Écouter son corps.**SITUATION****Matériel** Jalons, récipients, bouchons.**Règles du jeu** Même règle que le jeu « Les lièvres pressés » (Anim'Athlé #17). Dès que l'adulte montre une pancarte ou annonce (cœur, souffle ou douleurs), je m'arrête pour écouter ou pour me concentrer sur le thème demandé. Au coup de sifflet, je repars.  
Durée : 3 à 6'.**ENFANT****But** Je transfère le plus de bouchons possibles.**Critère de réussite** Je réussis si je me déplace le plus vite possible...**Critère de réalisation** ...et à condition que je m'intéresse aux indicateurs d'effort.**VARIABLES D'ÉVOLUTION**

- Augmenter ou diminuer la durée du jeu.
- Même règle que le jeu « Le lièvre et la tortue » (Anim'Athlé #29).



## Étape 1

# Je me confronte aux autres

• Le finish

• Le drapeau anglais

• Walk, run and sprint

• La course aux points

• La course au temps

## Étape 2

• Compte à rebours



ÉTAPE  
1

## Je me confronte aux autres

## LE FINISH

## EDUCATEUR

**Objectif** Finir vite pour son équipe.

## SITUATION

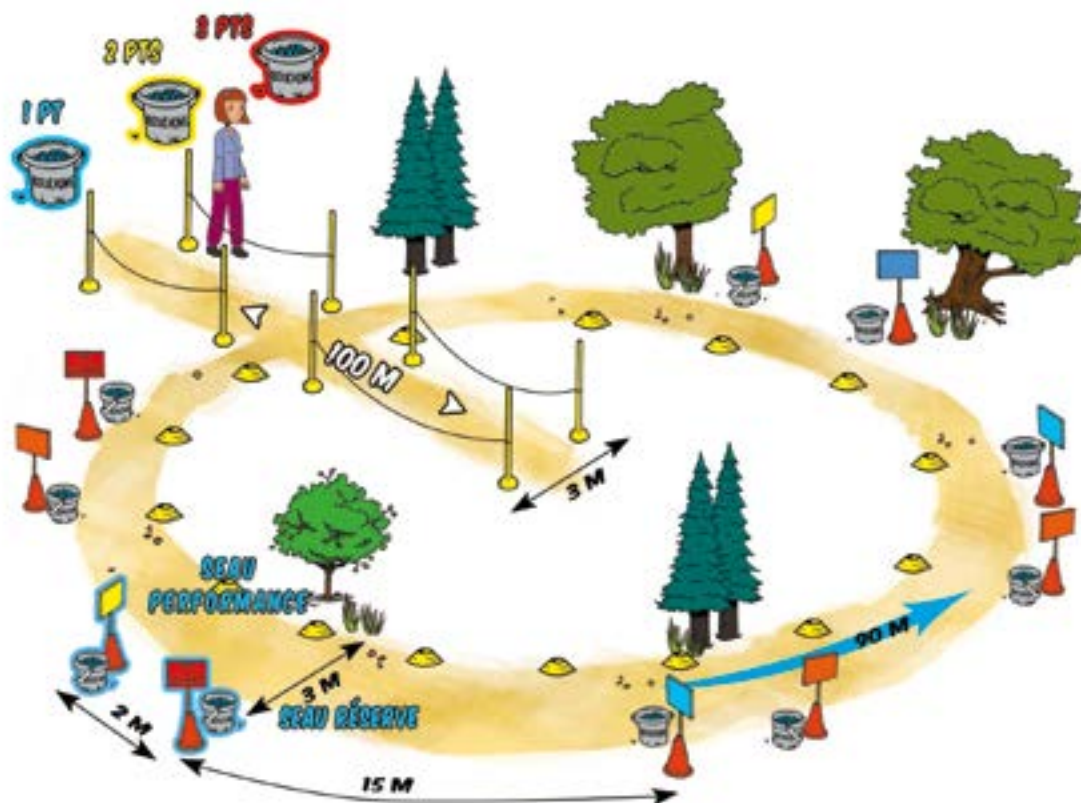
**Matériel** Bouchons, récipients, plots, jalons, rubalise.

**Organisation** Même organisation que le jeu « Le manège » avec au centre du parcours circulaire la matérialisation par de la rubalise et des jalons d'un couloir de 100 mètres de long et de 3 mètres de large.

**Règles du jeu** Mêmes règles que le jeu du manège pour le transfert des bouchons. Au coup de sifflet final, les coureurs se précipitent au centre du parcours avec leur bouchon pour rejoindre l'arrivée par le couloir.  
En fonction des ordres d'arrivée, des points bonus sont attribués aux équipes :

- Le premier tiers des coureurs est dirigé vers le saut 1 bouchon = 3 points,
- Le deuxième tiers vers le saut 1 bouchon = 2 points,
- Le dernier tiers vers le saut 1 bouchon = 1 point.

Durée : de 6 à 8'.



## ENFANT

**But** Je gère mon effort afin de finir le plus vite possible.

**Critère de réussite** Je réussis si je fais le plus de tours possibles...

**Critère de réalisation** ... et à condition que je puisse accélérer à la fin.

## VARIABLES D'ÉVOLUTION

• Allonger ou réduire la distance du couloir.

ÉTAPE  
1

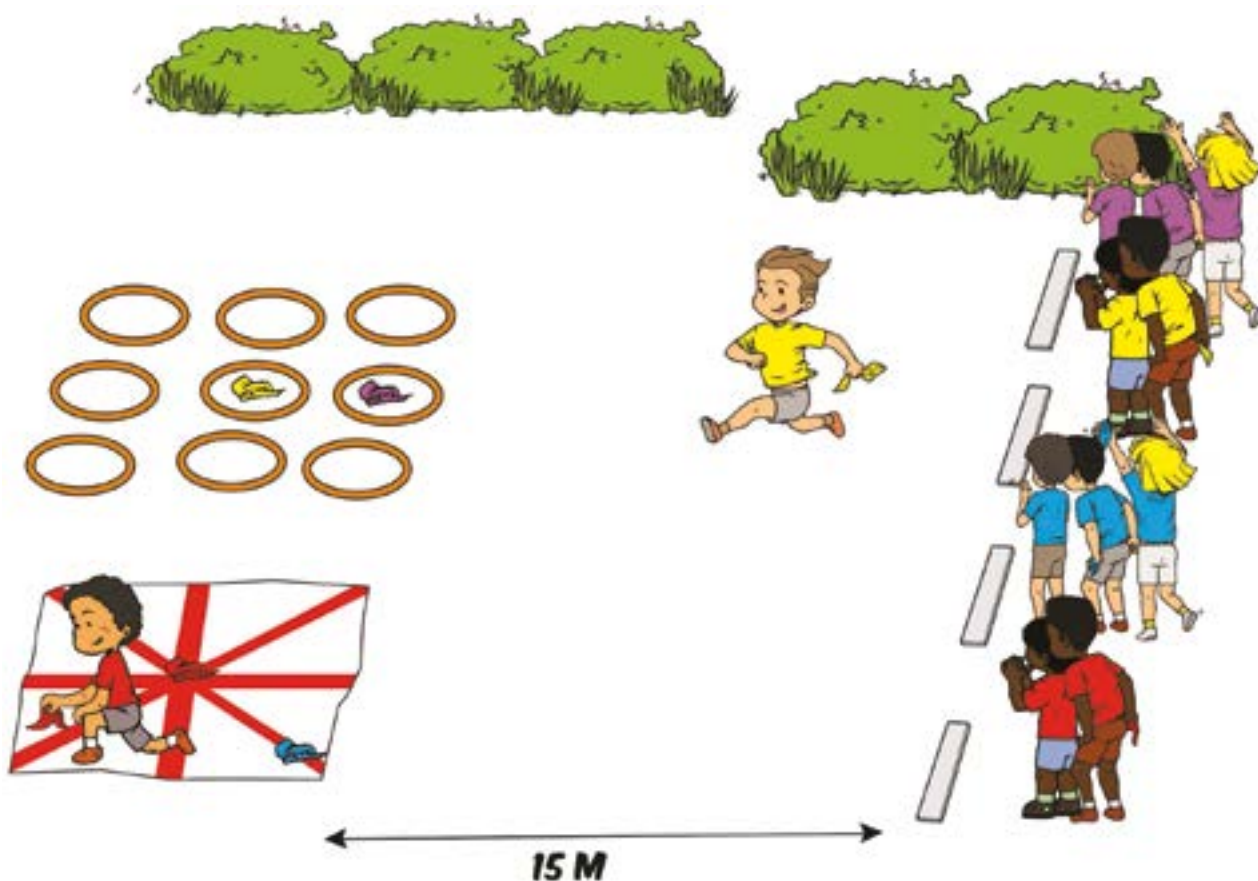
## Je me confronte aux autres

## LE DRAPEAU ANGLAIS

## EDUCATEUR

**Objectif** Participer à une stratégie d'équipe.

## SITUATION

**Matériel** Matériel nécessaire pour le tracé du drapeau ou du morpion (craie, cerceaux, bandes...), foulards de couleurs différentes.**Règles du jeu** Les défis opposent 2 équipes de 3 enfants ayant chacun un foulard. Au signal sonore de départ, l'enfant de l'équipe qui a gagné le tirage au sort court pour poser à une des intersections du drapeau anglais (ou dans un des cerceaux du morpion) un foulard. Puis, dès qu'il a regagné sa base, l'enfant de l'équipe opposée part pour déposer un foulard et ainsi de suite. Lorsque tous les foulards sont posés et si aucune des 2 équipes n'a aligné ses 3 foulards, le jeu continue par le déplacement d'un foulard à chaque nouveau relais.

## ENFANT

**But** Mon équipe doit réaliser l'alignement avant l'autre équipe.**Critère de réussite** Nous réussissons si nous alignons les 3 foulards avant l'autre équipe...**Critère de réalisation** ...et à condition que nous soyons les plus rapides et les plus stratégiques.

## VARIABLES D'ÉVOLUTION

- Augmenter ou réduire la distance entre les équipes et le drapeau.
- Réaliser le jeu avec les 2 équipes en défi simultané et non alternatif.

ÉTAPE  
1

Je me confronte aux autres

## WALK, RUN AND SPRINT

## EDUCATEUR

**Objectif** Respecter un scénario de course.

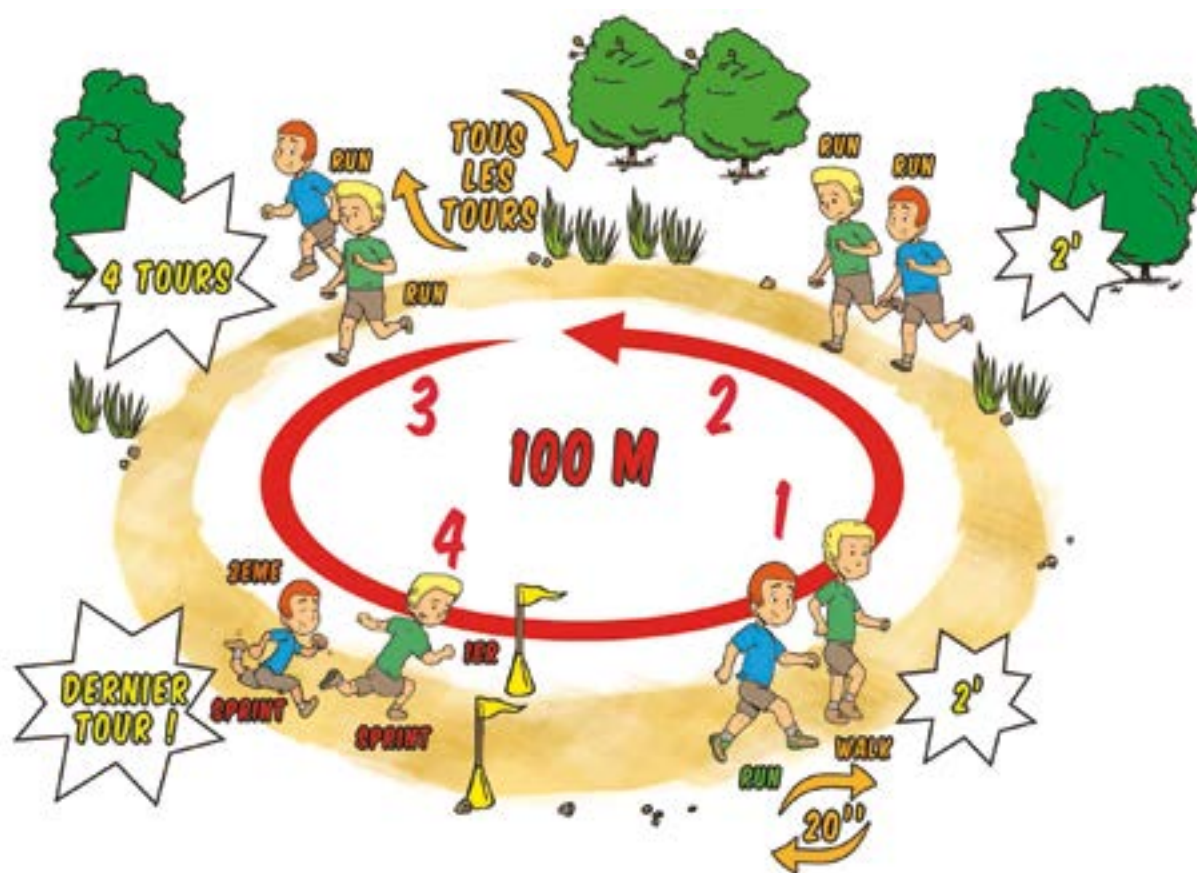
## SITUATION

**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.
2. Au coup de sifflet et sur les 2' suivantes, les enfants courent à l'unisson côte à côte.
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

ÉTAPE  
2

## Je me confronte aux autres

## LA COURSE AUX POINTS

## EDUCATEUR

**Objectif** Produire une allure d'effort collective.

## SITUATION

**Matériel** Un chronomètre.

**Organisation** Un espace naturel.

**Règles du jeu**

Dans chaque équipe de 4, les enfants doivent rester groupés pendant toute la durée du jeu (pas plus de 1 mètre de distance entre les enfants). Les équipes en récupération sont en observation pour comptabiliser les points. Un signal sonore est donné toutes les 30", durée sur laquelle les équipes peuvent marcher ou courir. Les équipes marquent 1 point à chaque séquence courue en groupe. Si une équipe décide de courir sur une séquence et qu'un ou plusieurs enfants stoppent, l'équipe est pénalisée de 1 point.  
Durée : 4 à 6'



## ENFANT

**But** Mon équipe marque le plus de points possibles.

**Critère de réussite** L'équipe réussit si nous réalisons le plus de séquences courues possibles...

**Critère de réalisation** ...et à condition que nous adaptions les récupérations à chacun des coureurs.

## VARIABLES D'ÉVOLUTION

- Augmenter ou diminuer la durée du jeu.
- Augmenter ou diminuer la durée de la séquence de référence (plus ou moins de 30").
- Différencier les temps d'effort et de récupération.

ÉTAPE  
2

Je me confronte aux autres

## LA COURSE AU TEMPS

## EDUCATEUR

**Objectif** Se mettre au service de l'équipe.

## SITUATION

**Matériel** Rubalise, plots, jalons.**Organisation** Un parcours circulaire de 240 mètres divisé en 2 avec à une extrémité une ligne de départ et à l'autre 3 zones d'arrivée de 10 mètres.

**Règles du jeu**

Les coureurs de l'équipe doivent enchaîner 10 séquences composées de :

- 36" de course aller (soit une vitesse de 12km/h pour réaliser 120 mètres) ;
- 36" de récupération passive dans la zone d'arrivée atteinte ;
- 36" de course retour à partir de la zone d'arrivée ;
- 36" de récupération passive dans la zone de départ.

A chaque nouvelle séquence, le coureur peut décider de changer de zone d'arrivée. Les équipes en phase de récupération valident les séquences et notent les points obtenus. Pour que la séquence soit validée, il faut que le coureur observé respecte les coups de sifflet de début et de fin de période de 36". Si ce n'est pas le cas, la séquence ne permet pas de marquer de points.

Zone 1 = 1 point, zone 2 = 4 points, zone 3 = 6 points. On cumule les points de tous les coureurs pour obtenir le score de l'équipe.



## ENFANT

**But** Mon équipe gagne le plus de points possibles.**Critère de réussite** Je réussis si je vais le plus vite possible sur le parcours aller...**Critère de réalisation** ...et à condition que je revienne sur la ligne de départ avant le signal.

## VARIABLES D'ÉVOLUTION

- Augmenter ou diminuer le nombre de répétitions.
- Augmenter les distances en transformant la zone 2 du camp adverse en zone 4 et la zone 1 en zone 5.
- Répéter la même distance sur les 10 séquences de course.
- Aménager le parcours en ligne droite.
- Rendre la récupération active (les enfants trottinent en restant à proximité de leurs zones de départ) et comparer les effets.

ÉTAPE  
2

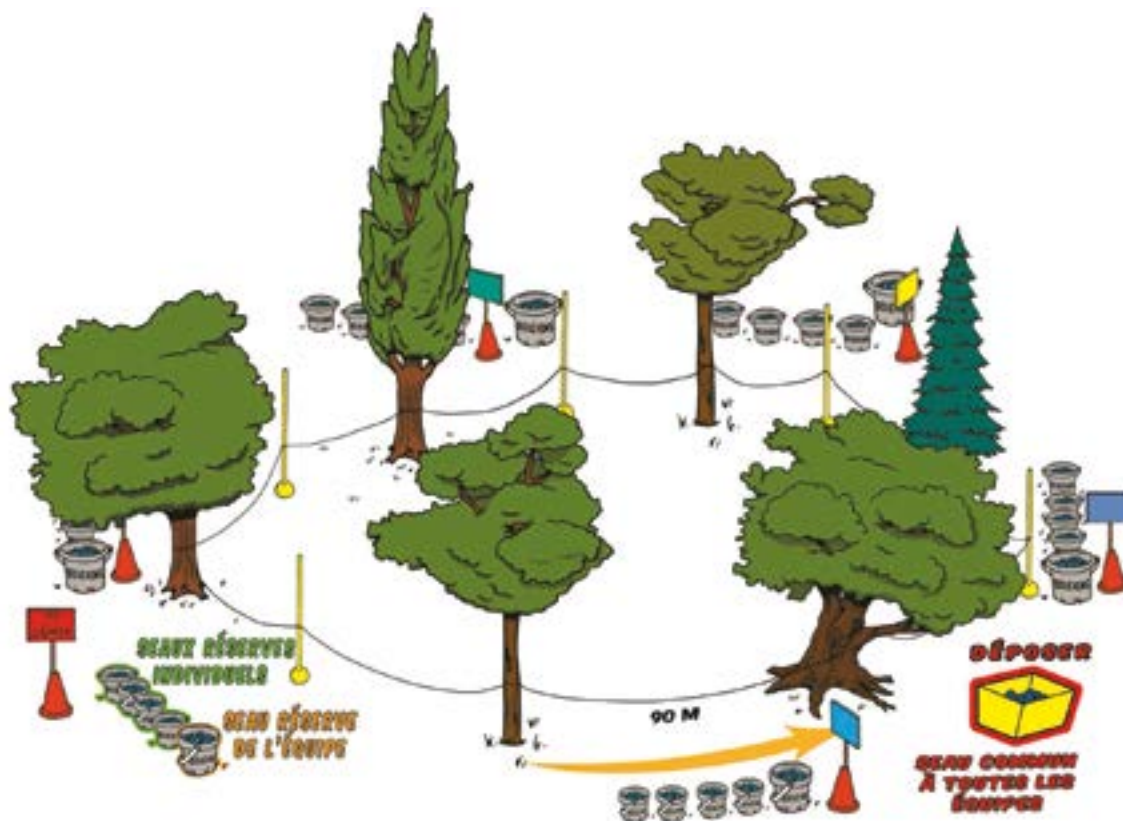
Je me confronte aux autres

## LE COMPTE À REBOURS

## EDUCATEUR

**Objectif** Aider ses équipiers.

## SITUATION

**Matériel** Bouchons, récipients, plots, jalons, rubalise.**Organisation** Même organisation que le jeu « Le manège ». Au « seau-réserve de l'équipe » est ajouté autant de « seaux-réserves individuels » qu'il y a de coureurs dans l'équipe. Un nombre identique de bouchons est déposé dans tous les seaux y compris dans le « seau réserve équipe ». Un capitaine d'équipe est désigné au sein de chaque équipe.**Règles du jeu** Les enfants prennent les bouchons à transférer dans leur « seau-réserve individuel » et les déposent dans le « seau commun » à toutes les équipes disposé à un endroit du parcours. Lorsqu'un enfant a épuisé son « seau-réserve individuel », il entame le « seau-réserve de l'équipe ». Quand tous les bouchons de l'équipe ont été transférés, les enfants se regroupent au niveau de leur base pour que le capitaine de l'équipe se dirige rapidement vers le coordonnateur de la course situé au centre du circuit pour un classement immédiat.

## ENFANT

**But** Mon équipe transfère les bouchons le plus rapidement possible.**Critère de réussite** Je réussis si je transfère les bouchons le plus rapidement possible...**Critère de réalisation** ...et à condition que je gère mon effort en fonction des possibilités de mes équipiers.

## VARIABLES D'ÉVOLUTION

- Augmenter ou diminuer le nombre de bouchons dans les seaux réserves individuels.
- Augmenter ou diminuer le nombre de bouchons dans le seau réserve équipe.
- Répartir avant la course les bouchons du « seau-réserve de l'équipe » dans les « seaux-réserves individuels ».



# Anim' Athlé

"L'activité athlétique à l'école"

**Coordination fédérale :** JP. Thirion (FFA) et M. Lacroix (USEP)

Groupe de travail : S. Arzac (USEP), M. Bellec (USEP), G. Brochier (USEP), JC. Farault (FFA-USEP), C. Gozzoli (FFA-USEP), P. Leynier (FFA), T. Lichtlé (FFA), A. Prawerman (USEP)

**Coordonnées FFA**

[www.athle.fr](http://www.athle.fr) - [ffa@athle.fr](mailto:ffa@athle.fr)

Tél. : 01 53 80 70 00 - Fax : 01 45 81 44 66