

Athlétisme Anim'athlé



Source : anim'athlé FFA Usep

MODULE D'APPRENTISSAGE EN EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

CYCLES 2 et 3

Activité support : ATHLETISME Anim'athlé

L'Anim'athlé : des situations innovantes

Avec l'Anim'athlé, nous souhaitons réinterroger et repenser les activités athlétiques porteuses de valeurs éducatives, notamment dans la connaissance de soi et la relation aux autres. L'Anim'athlé s'organise à partir de plusieurs situations basées sur la motricité usuelle, celle que nous utilisons tous les jours dans notre quotidien : marcher, courir, sauter et lancer. Il s'agit avant tout de construire chez l'élève un répertoire moteur de base en sollicitant la motricité globale et le renforcement du corps.

Nous envisageons un athlétisme accessible, motivant et formateur « afin d'en finir avec les épreuves miniaturisées de l'athlétisme des adultes. » Philippe Leynier (*Anim'athlé, pour faire rimer scolarité avec athlé*).

En cela, l'Anim'athlé participe activement à la mise en œuvre du parcours santé de l'élève. Ainsi, l'éducation à la santé trouve sa place dans cette confrontation de l'élève à des sensations et des émotions athlétiques.

Toutes les situations de l'Anim'athlé prennent en compte :

- Une motricité différente basée sur des défis contre soi-même ou contre les autres
- D'autres informations (tactiles et kinesthésiques) que les informations visuelles
- Un minimum de matériel sur n'importe quelle surface
- Une évaluation directe, mesurable et immédiate de la performance
- L'hétérogénéité des élèves pour des équipes mixtes (âge, sexe, capacités physiques différentes) où chaque élève peut se dépenser suivant ses capacités, apporter à son équipe et ignorer la perte de motivation due à l'effort solitaire.

Champ d'apprentissage visé

(Programmes d'enseignement du cycle des apprentissages fondamentaux et du cycle de consolidation - Éducation Physique et Sportive - BO n°11 du 26 novembre 2015) :

↪ **C2 – Produire une performance maximale, mesurée à une échéance donnée.**

↪ **C3 - Produire une performance maximale, mesurable à une échéance donnée.**

Attendus de fin de cycle 2	Attendus de fin de cycle 3
Courir, sauter, lancer à des intensités et des durées variables dans des contextes adaptés.	Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin.
Savoir différencier : courir vite et courir longtemps / lancer loin et lancer précis / sauter haut et sauter loin.	Combiner une course un saut un lancer pour faire la meilleure performance cumulée.
Accepter de viser une performance mesurée et de se confronter aux autres.	Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques.
Remplir quelques rôles spécifiques.	Assumer les rôles de chronométrateur et d'observateur.

Compétences travaillées C2	Compétences travaillées C3
<p>Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices : <i>courir, sauter, lancer</i>.</p> <p>Utiliser sa main d'adresse et son pied d'appel et construire une adresse gestuelle et corporelle bilatérale.</p>	<p>Combiner des actions simples : <i>courir/lancer, courir/sauter</i>.</p>
<p>Mobiliser de façon optimale ses ressources pour produire des efforts à des intensités variables.</p>	<p>Mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible dans des activités athlétiques variées. (<i>Courses, sauts, lancers</i>)</p>
<p>Explorer différentes allures et utiliser les temps de récupération à bon escient.</p>	<p>Appliquer des principes simples pour améliorer la performance dans des activités athlétiques.</p> <p>Utiliser sa vitesse pour aller plus loin, ou plus haut.</p>
<p>Pendant l'action, prendre des repères extérieurs à son corps pour percevoir : espace, temps, durée et effort.</p>	<p>Prendre des repères extérieurs et des repères sur son corps pour contrôler son déplacement et son effort.</p>
<p>Adapter sa performance dans le défi collectif.</p>	<p>Utiliser des outils de mesures simples pour évaluer sa performance.</p>
<p>Respecter les règles de sécurité édictées par le professeur.</p>	<p>Respecter les règles des activités.</p>
<p>Découvrir quelques rôles sociaux.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Comptabiliser les réussites.</i> ✓ <i>Vérifier le respect d'une posture et d'un geste.</i> ✓ <i>Valider la prise ou dépose de bouchons dans les seaux.</i> 	<p>Passer par les différents rôles sociaux.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Juge, arbitre : connaître les règles de base, mesurer une performance, chronométrer ses camarades.</i> ✓ <i>Observateur, conseiller : utiliser une grille d'observation simple.</i>

L'Anim'athlé et l'acquisition du « lire - écrire - parler »

PARLER	<p>Reformuler les consignes.</p> <p>Raconter/résumer un événement, une situation de jeu.</p> <p>Évoquer une pratique sportive, ses représentations, ses athlètes célèbres.</p> <p>Expliciter ses réussites, ses progrès. Partager ses émotions.</p> <p>Participer à des échanges : donner son avis, questionner, répondre, débattre, argumenter...</p>
LIRE	<p>Découvrir et s'approprier des règles.</p> <p>Comprendre le fonctionnement d'un atelier.</p> <p>Se documenter sur une pratique sportive, un événement.</p> <p>Trouver des informations dans un tableau, dans un article, sur une affiche, sur un site.</p> <p>Lire des histoires (albums ou romans) autour du sport (exemple du marathon pour la course).</p>
ECRIRE	<p>Écrire ce qu'on a ressenti et noter les performances réalisées.</p> <p>Rédiger une fiche technique permettant d'organiser un jeu.</p> <p>Légender des schémas, des images.</p> <p>Expliquer comment on a fait pour réussir, partager ses connaissances.</p> <p>Faire le compte rendu d'une séance, d'une rencontre sportive.</p>

L'athlétisme à l'école



Contribution à l'acquisition des compétences du Socle commun

Cycle 2

Développer sa motricité et construire un langage du corps

Les langages pour penser et communiquer

Prendre conscience des différentes ressources à mobiliser pour agir avec son corps.

Adapter sa motricité à des environnements variés.

S'exprimer par son corps et accepter de se montrer à autrui.

S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre

Les méthodes et outils pour apprendre

Apprendre par essai-erreur en utilisant les effets de son action.

Apprendre à planifier son action avant de la réaliser.

Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités

La formation de la personne et du citoyen

Assumer les rôles spécifiques aux différentes APSA (joueur, coach, arbitre, juge, médiateur, organisateur...).

Élaborer, respecter et faire respecter règles et règlements.

Accepter et prendre en considération toutes les différences interindividuelles au sein d'un groupe.

Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière

Les systèmes naturels et les systèmes techniques

Découvrir les principes d'une bonne hygiène de vie, à des fins de santé et de bien-être.

Ne pas se mettre en danger par un engagement physique dont l'intensité excède ses qualités physiques.

S'approprier une culture physique sportive et artistique

Les représentations du monde et l'activité humaine

Découvrir la variété des activités et des spectacles sportifs.

Exprimer des intentions et des émotions par son corps dans un projet artistique individuel ou collectif.

L'athlétisme à l'école



Contribution à l'acquisition des compétences du Socle Commun

Cycle 3

Développer sa motricité et construire un langage du corps

Les langages pour penser et communiquer

Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages des arts et du corps.	Il s'exprime par des activités, physiques, sportives ou artistiques, impliquant le corps. Il apprend ainsi le contrôle et la maîtrise de soi.
<i>Construire le langage de son corps : acquérir des coordinations motrices efficaces pour prendre l'impulsion au sol.</i>	<ul style="list-style-type: none">- Orienter les forces créées pour produire une trajectoire.- Synchroniser les actions d'impulsion.- Identifier des rapports contradictoires: distance-vitesse; intensité-durée ; amplitude-fréquence ; force-précision, etc.
<i>Construire le langage de son corps : utiliser l'intégralité de ses ressources pour réaliser sa meilleure performance mesurable pour courir, sauter, lancer.</i>	<ul style="list-style-type: none">- Choisir l'intensité et l'allure pour atteindre la meilleure vitesse de déplacement sur une distance donnée (seul ou à plusieurs).- Utiliser un élan pour transmettre la vitesse à son corps ou à un engin (sauter loin, haut, lancer loin, précis).- Construire et utiliser une respiration adaptée aux contraintes du milieu et au type d'effort, court ou long.
<i>Percevoir le langage de son corps : choisir, utiliser, modifier des repères pour contrôler sa réalisation motrice dans l'espace, le temps.</i>	Se doter puis utiliser les repères extérieurs à son corps puis intérieurs à son corps pour contrôler la réalisation.
<i>Identifier des rapports contradictoires : pour reproduire des performances dans une zone de performance choisie.</i>	Découvrir les notions : intensité-durée, fréquence-amplitude, force-précision, forme de trajectoire-performance.

S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre

Les méthodes et outils pour apprendre

Ce domaine a pour objectif de permettre à tous les élèves d'apprendre à apprendre, seuls ou collectivement.	La maîtrise des méthodes et outils pour apprendre développe l'autonomie et les capacités d'initiative ; elle favorise l'implication dans le travail commun, l'entraide et la coopération.
<i>Apprendre par l'action et la répétition.</i>	Offrir un temps de pratique motrice supérieur à 50 % de la durée de la leçon.
<i>Apprendre par l'observation des autres.</i>	Analyser les résultats de l'action et les premières formes de planification de l'action (projets simples).
<i>Apprendre à apprendre.</i>	Seul ou avec ses camarades
<i>Par l'expérimentation, l'observation, la comparaison ou l'analyse, identifier les actions qui permettent une meilleure efficacité.</i>	Manipuler des variables, observer les résultats, les écarter ou les conserver en fonction de l'effet recherché. Mettre en place et utiliser des codes conventionnels pour valider et recueillir les performances.
<i>Fiabiliser le recueil, le stockage et l'exploitation des informations (observations, performances).</i>	Utiliser plusieurs instruments de mesure, favoriser l'utilisation des outils numériques.

Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités

La formation de la personne et du citoyen

L'élève comprend et respecte les règles communes, notamment les règles de civilité, au sein de la classe, de l'école ou de l'établissement, qui autorisent et contraignent à la fois.	L'élève coopère et fait preuve de responsabilité vis-à-vis d'autrui. Il respecte les engagements pris envers lui-même et envers les autres.
<i>Assurer les rôles pour mesurer, recueillir les performances en toute sécurité et fiabilité.</i>	Starter, juge, mesureur...
<i>Assurer les rôles pour progresser.</i>	Observateur, conseiller.
<i>S'engager et s'assurer de sa sécurité et de celle des autres.</i>	Identifier les actions, les espaces, les moments à risque.
<i>Assurer les prises de décision et les assumer.</i>	Assumer sa prise de décision de valider ou non.

Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière

Les systèmes naturels et les systèmes techniques

<p>Ce domaine a pour objectif de donner à l'élève les fondements de la culture mathématique, scientifique et technologique nécessaire à une découverte de la nature et de ses phénomènes.</p>	<p>Il sait que la santé repose notamment sur des fonctions biologiques coordonnées, susceptibles d'être perturbées par des facteurs physiques, chimiques, biologiques et sociaux de l'environnement et que certains de ces facteurs de risques dépendent de conduites sociales et de choix personnels. Il est conscient des enjeux de bien-être et de santé des pratiques alimentaires et physiques.</p>
<p><i>S'engager avec un projet réfléchi, ambitieux et réaliste.</i></p>	<p>Connaître et conduire les différentes étapes nécessaires pour préparer son corps à un effort physique.</p>
<p><i>Utiliser les repères extérieurs (espace, temps, lieux de chute) pour construire les repères sur soi.</i></p>	<p>Se préparer, réaliser l'effort souhaité, récupérer de l'effort musculaire, cardiaque, respiratoire.</p>
<p><i>Percevoir et gérer les réactions de son corps à un effort.</i></p>	<p>Système respiratoire, circulatoire et musculaire.</p>
<p><i>Mettre en place progressivement des habitudes.</i></p>	<p>Habitudes de préparation, de réalisation, de récupération à l'effort.</p>

S'approprier une culture physique sportive et artistique

Les représentations du monde et l'activité humaine

<p>Ce domaine est consacré à la compréhension du monde que les êtres humains tout à la fois habitent et façonnent.</p>	<p>Il s'initie à la diversité des expériences humaines et des formes qu'elles prennent : les découvertes scientifiques et techniques, les diverses cultures, les systèmes de pensée et de conviction, l'art et les œuvres, les représentations par lesquelles les femmes et les hommes tentent de comprendre la condition humaine et le monde dans lequel ils vivent.</p>
<p><i>Savoir situer des performances à l'échelle de la performance humaine.</i></p>	<p>Connaître des événements, des éléments présents ou anciens. Situer ses possibilités : comparer ses résultats à ceux d'une pratique experte. Ordonner et classer des performances de distance, de temps, calculer une vitesse.</p>
<p><i>Comprendre et respecter l'environnement des pratiques physiques et sportives.</i></p>	<p>S'approprier les valeurs (motivation, goût de l'effort, performance, compétitivité, solidarité), la culture, les usages (échauffement, entraînement, techniques, chronométrage, mesures), les outils (chronomètre, appareil photo, vidéo, ordinateur), le lexique spécifique.</p>

Entrer dans l'activité



Cette phase permet d'opérer la "mise en route" de l'activité et de faire comprendre que la séance commence (règles de fonctionnement, lieu, tenue adaptée...).

Pour cela, il peut être nécessaire :

- de ne pas limiter ce moment à un échauffement (qui n'est pas indispensable sur le plan physiologique avec les jeunes enfants),
- de réactiver, reformuler, revenir sur, se remettre en mémoire.

Cela implique que la séance fasse partie d'un ensemble structuré. Ce temps favorise la disponibilité corporelle et intellectuelle.

La mise en train est donc un rituel qui aide les élèves à se préparer à l'effort : c'est un repère éducatif qui permet d'installer de bonnes habitudes et d'augmenter progressivement la concentration de l'élève. Il doit demander peu de matériel, peu de temps d'installation. Les consignes doivent être relativement simples et tous les élèves doivent être en mouvement. Petit à petit, les activités peuvent être prises en charge par les élèves.

4 activités pouvant servir de rituels

Le flamand rose

(équilibre statique et gainage)

Poser un pied au sol, bien à plat.
Soulever l'autre jambe (la tenir avec ses bras si nécessaire) et tenir 10 secondes en cherchant à rester bien droit.
Inverser. Recommencer en fermant les yeux.



Les pas de Sioux

(impulser + sentir les appuis)

Courir « en rebondissant » sur sa jambe d'appui (sur 10m) : GG puis DD, puis GG... (sursauts alternatifs). Sentir l'action du pied au sol.
Recommencer en posant d'abord le talon et en terminant par la pointe. Idem les yeux fermés.



La croix

(équilibre + coordination et contrôle moteur)

A partir d'une croix composée de 5 dalles de 30X30 cm numérotées de 0 à 4, tracée au sol.

Réaliser un enchaînement de rebonds (puis 2 à la suite) en respectant l'ordre suivant :

0 - 1 - 0 - 2 - 0 - 3 - 0 - 4 - 0

(À chaque fois, repasser par la dalle centrale)

Possibilité de complexifier en tapant des mains dans les cases 1, 2, 3 et 4, ou bien en levant le bras à chaque passage dans la case centrale (0).



La corde à sauter

(coordination et rythme)

Une corde/élève

Sur place :

- Enchaîner des sauts pied droit, pied gauche
- Enchaîner des sauts pieds joints
- Enchaîner des sauts pied droit puis pied gauche

En déplacement :

- Enchaîner des sauts pied droit, pied gauche
- Enchaîner des sauts pieds joints
- Enchaîner des sauts pied droit, puis pied gauche

Une corde pour le groupe (double-dutch)

Traverser l'espace.

Entrer dans l'espace et sauter.

Idem à deux.



L'athlétisme (Anim'athlé) à l'école

Organiser son enseignement

Démarche proposée

Conduire le module

Le module présenté ci-après est prévu pour une quinzaine de séances en combinant des séances longues (une heure environ) et des séances courtes (situations de réinvestissement). Pour chaque famille (se déplacer-projeter-se projeter), il est souhaitable de partir d'une situation de référence (S Réf). Il est ensuite possible de proposer des situations d'apprentissage (SA) et des situations décrochées (SD). Pour finir, des situations de rencontre (S Ren) permettront aux élèves de mobiliser leurs savoirs sous forme de défis.

La modification des variables peut permettre de revenir sur toutes les situations en les complexifiant. Elles sont donc, au bout de quelques séances toutes utilisables quel que soit le moment du cycle.

En fonction de la progression des élèves et du cycle concerné, faire évoluer l'organisation des séances en choisissant les situations les plus adaptées et en jouant sur les variables.

Chacune des situations sera proposée plusieurs fois au cours du module. La répétition de ces situations facilite la mise en place et permet de stabiliser les apprentissages. Afin qu'elles conservent un intérêt pour les élèves, l'enseignant les fera évoluer en les complexifiant ou les simplifiant avec des variables.

1. Situations de référence (S Réf)

C'est une situation d'apprentissage ludique, globale, qui doit mettre en jeu l'ensemble des capacités demandées dans l'activité choisie. Elle permet à l'élève de repérer ses possibilités et à l'enseignant.e d'observer les conduites motrices et d'identifier le niveau initial. Parce qu'elle est reprise, la situation de référence permet à l'élève de repérer ses progrès et à l'enseignant.e de valider les apprentissages.

2. Situations d'apprentissage (SA)

Il s'agit de situations pour progresser, apprendre et s'exercer. Ces situations évolutives seront proposées par l'enseignant.e en fonction des progrès des élèves. Elles ciblent un nombre limité de savoirs et doivent être progressives (variables pour simplifications et complexifications).

3. Situations décrochées (SD)

Ces situations permettent aux élèves de travailler sur un thème isolé afin d'enrichir leur répertoire moteur. Ces derniers expérimentent et répètent les solutions trouvées pour les stabiliser. Les situations décrochées permettent de remédier aux problèmes spécifiques rencontrés.

4. Situations de rencontre (S Ren)

Il s'agit de situations de jeu qui encouragent les performances individuelles au service d'un collectif. Ces défis seront proposés par l'enseignant.e en fonction de la progression des élèves et des compétences acquises.

Se déplacer

- S Réf : Peter Pan
- SA1 : Le grand 8
- SD : Le grand 8
- SA2 : Le guépard bondissant
- SD : Le guépard bondissant
- S Ren : Le double 8, le 8 poursuite et le guépard bondissant

Projeter

- S Réf : L'île aux objets
- SA1 : Pousse-pousse debout
- SD : Pousse-pousse debout
- SA2 : Le cercle du soleil
- SD : Le cercle du soleil
- SA3 : L'élastique
- SD : L'élastique
- S Ren : L'île perdue, Pousse-pousse grenouille

Se projeter

- S Réf : Les bottes de sept lieux
- SA1 : La marelle
- SD : La marelle
- SA2 : Les pas de géant
- SD : Les pas de géant
- SA3 : La croix
- SD : La croix
- S Ren : La marelle, les pas de géant, la croix

Repères de progressivité

	Cycle 2	Cycle 3
Se déplacer	Le grand 8 (page 19) Le guépard bondissant (page 21)	Le double 8 (page 23) Le guépard bondissant C3 avec un travail sur la passation du témoin
Projeter	L'île aux objets (page 35) L'élastique avec cerceaux : distance courte pour précision (page 41) Pousse-pousse debout (page 36)	L'île perdue (page 42) Vortex : allonger les distances, avec élan L'élastique avec anneaux : distance longue pour précision et performance (page 41) Pousse-pousse grenouille (page 37)
Se projeter	Les pas de géants (page 29) La croix simple (page 31) La marelle un pied deux pieds (page 28)	De plus en plus haut La grande croix (page 32) La marelle cloche pied (page 28)

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Conduire une séance</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Resituer la séance dans le module. • Définir clairement le but de la situation et les critères de réussite (concrets et facilement identifiables). • Expliquer clairement les consignes. <p><i>Il est judicieux de présenter préalablement en classe les situations qui seront vécues lors de la séance (utilisation de supports écrits et de visuels).</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Adapter les situations proposées aux réponses des élèves (utiliser les variables). • Répéter plusieurs fois les mêmes situations pour permettre aux élèves de s'approprier les savoirs. • Afin d'entrer plus rapidement dans l'activité, ne pas multiplier les situations mais plutôt partir d'une situation connue et jouer sur les variables pour garder la motivation et modifier les contraintes. • Faire tenir différents rôles aux élèves et favoriser les échanges (juges, observateurs, chronométreurs, conseillers). • Alterner régulièrement les temps d'activité et les temps d'échanges en veillant néanmoins à une durée importante d'activité motrice. • Garder la trace des règles d'action trouvées par les élèves (affiche mémoire).
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Questionner et échanger</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Avant la situation</u> : faire reformuler par les élèves le but, les règles et les critères de réussite. • <u>Alternance de temps d'activité et de temps d'échanges</u> : Questionnement de l'enseignant.e auprès des observateurs et des chronométreurs, ... pour : <ul style="list-style-type: none"> - faire émerger les règles d'action à partir des grilles d'observation simples après plusieurs situations identiques (Comment faire pour réussir ?), - apprécier le respect des règles et de sécurité. • <u>Après la situation</u> : <ul style="list-style-type: none"> - évaluer le résultat à partir des critères de réussite, - s'exprimer sur les réussites et les difficultés, - proposer des aménagements (augmenter ou diminuer le temps, mettre en place un espace de repos, donner la possibilité de marcher...).
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Gérer la sécurité</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Baliser l'espace d'évolution. • Utiliser au mieux les spécificités de l'espace pour proposer des situations originales. • Vérifier avant de commencer l'activité, l'état des installations (terrain glissant, présence d'éléments dangereux, etc.) et la tenue des élèves (chaussures adaptées, bijoux, ...). • Éviter de concentrer trop d'élèves sur un espace trop petit (multiplier les ateliers). • Utiliser des marquages au sol (pastilles, languettes).
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Organiser l'espace pour mieux gérer les groupes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conserver d'une séance à l'autre la même organisation, ou une organisation proche de manière à gagner du temps pour la mise en place (espaces, équipes). • Apprendre aux élèves à : <ul style="list-style-type: none"> - installer et ranger le matériel (utilisation des décimètres, des repères au sol dans la cour...), - matérialiser les espaces, zones de travail, ... (apprentissage du rôle d'organisateur dans l'objectif de la rencontre sportive et associative), • Privilégier des organisations qui favorisent le temps d'activité (les temps de repos peuvent être gérés en introduisant une rotation avec des observateurs).

Situations Anim'athlé	Catégories de handicaps			
	Visuel	Auditif	Cognitif	Moteur
Précautions	<ul style="list-style-type: none"> - Décrire précisément l'atelier : décrire le parcours à effectuer (ligne droite, virage, plots,...) décrire l'atelier de lancer (barre à 2m de haut, aider l'élève à prendre conscience de l'objet à lancer, l'aider à construire le geste adapté par la description et l'accompagnement, la direction est indiquée par la voix...) - Consignes très précises tenant compte du manque de repères habituels (sens absent). 	Consignes très précises tenant compte du manque de repères habituels (sens absent).		
Recommandations	Aucun obstacle au sol. Terrain sécurisé	Travailler sans consignes orales	<ul style="list-style-type: none"> Privilégier des espaces restreints, connus, sécurisants. Limiter les facteurs anxigènes. Simplifier les consignes. Impliquer les élèves de la classe dans le tutorat. 	<ul style="list-style-type: none"> Aucun obstacle au sol. Terrain sécurisé. Espaces suffisants pour le passage des fauteuils (double 8).
<p>Les distances et les temps seront adaptés aux compétences des élèves. L'organisation sera adaptée à l'effectif et à l'âge des élèves.</p>				

Se déplacer

	Visuel	Auditif	Cognitif	Moteur
Peter Pan	<u>Inclusion</u> : en binôme même distance sans obstacle aller-retour.	<u>Inclusion</u> : Signal de départ visuel.	<u>Inclusion</u> : en binôme : tuteur (élève/AVS plus ou moins en retrait).	<u>Inclusion</u> : Zone de roue à l'extérieur du parcours avec obstacles. Fauteuil manuel : un pousseur. Pas d'obstacles. Fauteuil électrique : même remarque.
	<u>Sensibilisation</u> : cache-yeux en binôme même distance sans obstacle aller- retour.	<u>Sensibilisation</u> : Signal de départ visuel.	<u>Sensibilisation</u> : En binôme avec un tuteur, « j'apprends à accompagner ».	<u>Sensibilisation</u> : Prendre le rôle du déficient.
Le grand « 8 » + Double 8 (rencontre)	<u>Inclusion</u> : Course : en binôme avec une petite corde. Le guide se place à droite, à l'intérieur.	<u>Inclusion</u> : Signal de départ visuel. Consigne : observer une ou deux démonstrations.	<u>Inclusion</u> : en binôme : tuteur « lièvre » (élève).	<u>Inclusion</u> : Objectif différent : parcours de maniabilité en alternant la sollicitation des roues par les bras en fonction des virages. La vitesse n'est pas recherchée.
	<u>Sensibilisation</u> : cache - yeux en binôme avec une petite corde et même exercice.	<u>Sensibilisation</u> : Idem situation ci-dessus.	<u>Sensibilisation</u> : Idem situation ci-dessus.	<u>Sensibilisation</u> : Idem situation ci-dessus.
Situations décrochées du grand 8 : mêmes propositions sauf pour le chronomètre	<u>Chronomètre</u> : le malvoyant peut toucher les élèves situés sur la ronde pour réaliser son tour en restant en contact.			<u>Le duel</u> : les deux élèves doivent réaliser le parcours en fauteuil.

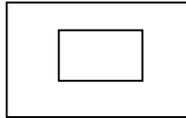
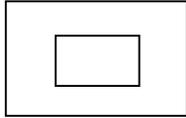
Le guépard bondissant	<u>Inclusion</u> : en binôme même distance avec obstacles au sol (lattes) parcours installé en parallèle pour le retour.	<u>Inclusion</u> : Signal de départ visuel.	<u>Inclusion</u> : en binôme : tuteurs (élève/AVS plus ou moins en retrait).	<u>Inclusion</u> : Zone de roue à l'extérieur du parcours avec obstacles. Fauteuil manuel : un poussoir. Pas d'obstacles. Fauteuil électrique : même remarque.
	<u>Sensibilisation</u> : cache-yeux en binôme même distance avec obstacles au sol (lattes) parcours installé en parallèle pour le retour.	<u>Sensibilisation</u> : Signal de départ visuel.	<u>Sensibilisation</u> : Apprendre à devenir tuteur : expliquer clairement l'atelier, le but du jeu, le geste adapté, comment réussir...	<u>Sensibilisation</u> : Prendre le rôle du déficient.

Se projeter

Supports	Visuel	Auditif	Cognitif	Moteur
Les bottes de sept lieues	<u>Inclusion</u> : en binôme même distance avec obstacles au sol (lattes) parcours spécifique.	<u>Inclusion</u> : Signal de départ visuel.	<u>Inclusion</u> : en binôme : tuteurs (élève/AVS plus ou moins en retrait)	Situation non adaptée.
	<u>Sensibilisation</u> : en binôme même distance avec obstacles au sol (lattes) parcours spécifique parcours installé en parallèle.	<u>Sensibilisation</u> : Signal de départ visuel.	<u>Sensibilisation</u> : Apprendre à devenir tuteur : expliquer clairement l'atelier, le but du jeu, le geste adapté, comment réussir...	Situation non adaptée.
La marelle + situations décrochées	<u>Inclusion</u> : Pas de marquage au sol. Consignes données au départ. Succession d'actions en avançant jusqu'à ce qu'un	<u>Inclusion</u> : Signal de départ visuel.	<u>Inclusion</u> : en binôme : tuteurs (élève/AVS plus ou moins en retrait)	Situation non adaptée.

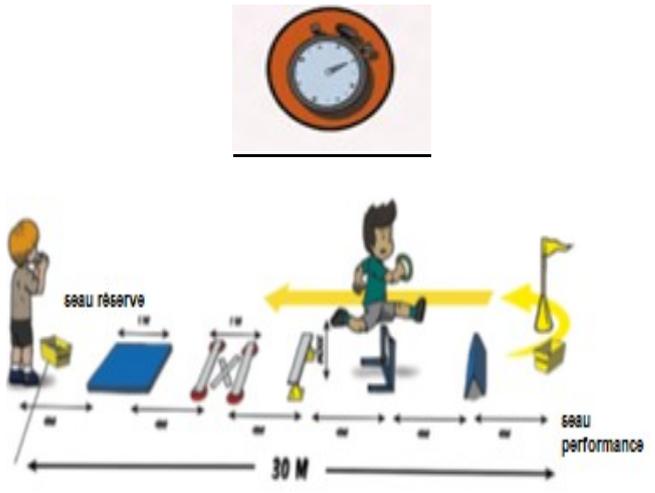
	élève lui indique d'arrêter (en fonction du nombre de répétitions choisies : DD, écart, GG, écart...).			
	<u>Sensibilisation</u> : mêmes remarques à exploiter lors des situations décrochées et lors des rencontres en situations duelles.	<u>Sensibilisation</u> : Signal de départ visuel.	<u>Sensibilisation</u> : Apprendre à devenir tuteur : expliquer clairement l'atelier, le but du jeu, le geste adapté, comment réussir...	Situation non adaptée.
Les pas de géant + situations décrochées	<u>Inclusion</u> : Situation non adaptée.	<u>Inclusion</u> : Signal de départ visuel.	<u>Inclusion</u> : en binôme : tuteurs (élève/AVS plus ou moins en retrait).	Situation non adaptée.
	<u>Sensibilisation</u> : Situation non adaptée.	<u>Sensibilisation</u> : Signal de départ visuel.	<u>Sensibilisation</u> : Apprendre à devenir tuteur : expliquer clairement l'atelier, le but du jeu, le geste adapté, comment réussir...	Situation non adaptée.
La croix + situations décrochées	<u>Inclusion</u> : Donner les consignes au départ : départ, devant, départ, à droite, départ, à gauche, départ, en arrière, départ. Ne pas respecter scrupuleusement le tracé. Annoncer la fin de la croix précédente pour que l'élève puisse commencer.	<u>Inclusion</u> : respecter l'installation des croix en vis-en-vis.	<u>Inclusion</u> : Simplifier la consigne : 0/1/0/2 ou 0/3/0/4.	Situation non adaptée.
	<u>Sensibilisation</u> : Alternier dans chaque équipe un élève yeux bandés/un élève voyant. Changer ensuite les rôles.	<u>Sensibilisation</u> : non adaptée.	<u>Sensibilisation</u> : Apprendre à devenir tuteur : expliquer clairement l'atelier, le but du jeu, le geste adapté, comment réussir...	Situation non adaptée.

Projeter

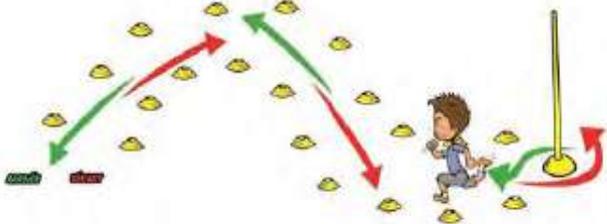
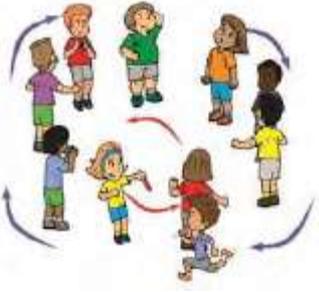
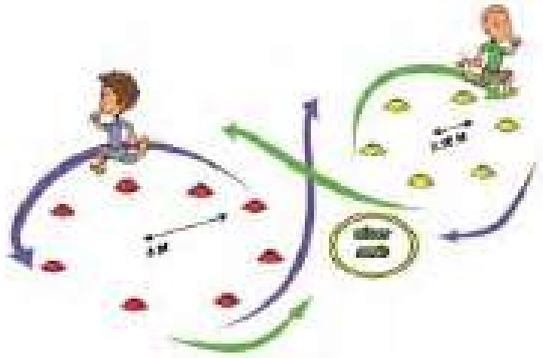
Supports	Visuel	Auditif	Cognitif	Moteur
L'île aux objets + L'île perdue	<p><u>Inclusion</u> :</p> <p>Guide aidant à choisir la zone de lancer et accompagnant verbalement le résultat de chaque action (plus haut, moins loin...).</p> <p>Apporter les objets au lanceur pour garder la posture de lancer en mémoire.</p> <p><u>Pour l'île aux objets</u> : ne pas différencier les objets : l'élève choisit l'objet et le lance plusieurs fois.</p>	<p><u>Inclusion</u> :</p> <p>Vigilance sur les consignes de sécurité.</p>	<p><u>Inclusion</u> :</p> <p>Diminuer le nombre de joueurs par équipe.</p> <p>Agrandir la zone de réception dédiée à l'élève concerné, garder la même pour les autres</p> 	<p><u>Inclusion</u> :</p> <p>De face, ajouter un fil plus bas.</p> <p>Agrandir la zone de réception dédiée à l'élève concerné, garder la même pour les autres</p> 
	<p><u>Sensibilisation</u> :</p> <p>Même situation les yeux bandés.</p>			
Pousse-pousse debout + situations décrochées	<p><u>Inclusion</u> :</p> <p>Guide accompagnant verbalement le résultat de chaque action (1 point, 2 points, plus haut, plus loin).</p>	<p><u>Inclusion</u> :</p> <p>Vigilance sur les consignes de sécurité.</p> <p>Signal de départ visuel.</p>	<p><u>Inclusion</u> :</p> <p>Diminuer le nombre de joueurs par équipe.</p>	<p><u>Inclusion</u> :</p> <p>De face, se positionner sur le dernier tapis ou la dernière aire de lancer.</p>

Pousse-pousse grenouille	<u>Sensibilisation</u> : Même situation yeux bandés.	<u>Sensibilisation</u> : Signal de départ visuel.	<u>Sensibilisation</u> : non adaptée.	<u>Sensibilisation</u> : mettre en place la même situation assis sur une chaise.
Le cercle du soleil + situations décrochées	<u>Inclusion</u> : Guide accompagnant verbalement le résultat de chaque action (plus haut, moins loin...). Apporter les objets au lanceur pour garder la posture de lancer en mémoire.	<u>Inclusion</u> : Vigilance sur les consignes de sécurité.	<u>Inclusion</u> : Diminuer le nombre de joueurs par équipe. Accompagner d'un élève tuteur ou AVS.	<u>Inclusion</u> : Tracer plusieurs zones de départ de lancer pour positionner le fauteuil. <u>Situation décrochée</u> : uniquement assis à une main.
	<u>Sensibilisation</u> : Même situation les yeux bandés.	<u>Sensibilisation</u> : non adaptée.	<u>Sensibilisation</u> : non adaptée.	<u>Sensibilisation</u> : mettre en place la même situation assis sur une chaise.
L'élastique + situations décrochées	<u>Inclusion</u> : Ne faire qu'une zone cible. Guide accompagnant verbalement le résultat de chaque action (plus à droite, à gauche...).	<u>Inclusion</u> : Vigilance sur les consignes de sécurité.	<u>Inclusion</u> : Diminuer le nombre de joueurs par équipe. Accompagner d'un élève tuteur ou AVS.	<u>Inclusion</u> : Tracer plusieurs zones de départ de lancer pour positionner le fauteuil. <u>Situations décrochées</u> : Poser le cerceau sur une table à hauteur du fauteuil. Les situations 1 et 2 seront identiques.
	<u>Sensibilisation</u> : Même situation les yeux bandés.	<u>Sensibilisation</u> : non adaptée.	<u>Sensibilisation</u> : non adaptée.	<u>Sensibilisation</u> : mettre en place la même situation assis sur une chaise.

SE DEPLACER

SE DEPLACER	Peter Pan	Situation de référence
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Courir vite 	
Apprentissages visés	<ul style="list-style-type: none"> • Franchir les obstacles en maintenant une vitesse maximale • Adapter les franchissements aux différents types d'obstacles 	
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> • Des plots, des lattes, des coupelles, un jalon, un tapis de dimensions 1 m x 50cm, mini-haies (hauteur moyenne du genou des enfants), un anneau, des bouchons, deux récipients et un chronomètre 	
<p><u>But du jeu :</u></p> <p>Amener le plus de bouchons possibles dans le seau performance de mon équipe dans le temps donné.</p> <p><u>Organisation :</u></p> <p>Les élèves sont par équipes.</p> <p>On organise plusieurs parcours identiques en parallèle. Le premier enfant de chaque équipe part avec l'anneau et prend un bouchon dans le seau réserve. Il franchit les obstacles à l'aller, dépose le bouchon dans le seau performance de son équipe, effectue le retour sans obstacle en courant, transmet l'anneau à son partenaire et l'activité continue jusqu'au signal de fin.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <p><i>Vous réalisez le parcours le plus vite possible en franchissant les obstacles.</i></p> <p><i>Vous respectez le sens de circulation.</i></p> <p><i>Vous transmettez l'anneau à votre partenaire.</i></p> <p><u>Critères de réalisation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Franchir tous les obstacles en courant. • Ne pas partir si je n'ai pas l'anneau à la main. <p><u>Recommandations :</u></p> <p>30" par enfant (Ex. pour 6 enfants : 6 x 30" = 3 minutes). À la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.</p> <p>Organiser les intervalles afin que les élèves utilisent indifféremment leur pied droit ou leur pied gauche pour franchir les obstacles.</p> <p>La hauteur des obstacles ne doit pas dépasser la hauteur du genou de l'enfant.</p>		
<p><u>Variables :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Nature des obstacles • Intervalles • Distance de course • Nombre de relayeurs 		

SE DEPLACER	Le Grand « 8 »	SA 1
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Courir en inclinant son corps. 	
Apprentissages visés	<ul style="list-style-type: none"> • Ajuster sa foulée à la courbe • Maintenir une vitesse constante sur le parcours • Garder son équilibre dans les virages 	
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> • Des plots, un témoin, des coupelles 	
<p><u>But du jeu</u></p> <p>Courir le plus vite possible.</p> <p><u>Organisation</u></p> <p>Les élèves sont par équipes. Au signal, le premier élève prend le témoin et part faire le tour du grand cercle par la gauche (sens des aiguilles d'une montre) puis il poursuit sa course pour tourner au niveau des plots. A la suite de ce virage, il revient vers le cercle par la droite et en fait le tour (sens contraire des aiguilles d'une montre). Il termine en transmettant le témoin au coureur suivant. Le 2^e coureur effectue le parcours à son tour et ainsi de suite jusqu'au signal de fin.</p> <p>Durée du relais : compter environ 30 secondes/élève, soit 3 minutes pour une équipe de 6 élèves.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <p>Au signal, le premier coureur de l'équipe commence le parcours en faisant le tour du cercle par la gauche. Il sort au niveau des plots et finit le parcours en faisant le tour du cercle cette fois par la droite. En revenant à la base, il transmet le témoin au suivant qui part à son tour, et ainsi de suite jusqu'au signal de fin. Chaque tour donne droit à un point. L'équipe comptabilise ses points sur le temps imparti.</p> <p><u>Critères de réalisation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Le coureur ralentit le moins possible dans les virages • Le témoin est toujours en mouvement • Le sens de circulation est respecté <p><u>Recommandations :</u></p> <p>Veiller au respect du sens de circulation. Réaliser un deuxième, puis un troisième relais et garder la meilleure performance.</p>		
<p align="center"><u>Conseils pour une course efficace :</u> plantes de pieds vite au sol vers l'avant, pieds actifs</p>		
<p><u>Variables :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • La longueur du parcours : du cercle aux plots, taille du cercle • La durée du relais • Effectuer une impulsion sous un portique pour atteindre le foulard le plus haut 		

SE DEPLACER	Le grand 8	Situations décrochées
Recommandations	<ul style="list-style-type: none"> • Pour privilégier le temps moteur, multiplier les ateliers ou travailler sous forme de relais par équipes • Réaliser une courbe sur un diamètre d'au moins 5 m 	
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> • Des plots, un témoin, des coupelles 	
<p style="text-align: center;"><u>La double vague</u></p> <p>Consignes : <i>Vous faites le parcours en aller puis en retour et vous donnez le témoin à votre partenaire.</i></p> <p>Critères de réalisation : Aller le plus vite possible. Ralentir le moins possible dans les virages. Le témoin doit toujours être en mouvement.</p>	<p style="text-align: center;"><u>La double vague</u></p> 	
<p style="text-align: center;"><u>Le chronomètre</u></p> <p>Consignes : <i>Durant le temps que mes camarades se passent le témoin sur 2 tours, je cours autour du cercle.</i> <i>Vous changez de coureur jusqu'à ce que toute l'équipe soit passée.</i></p> <p>Critères de réalisation : Aller le plus vite possible pour faire le plus grand nombre de tours.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Le chronomètre</u></p> 	
<p style="text-align: center;"><u>Le duel</u></p> <p>Consignes : 2 équipes sont composées. Vous constituez des groupes de 2 avec un membre de chaque équipe. Pour chaque groupe, départ un pied dans le cercle tracé au sol, un coureur commence par la petite boucle et son adversaire par la grande. Le gagnant est le coureur qui pose en 1er son pied dans la zone après avoir fait un 8 complet. Chaque victoire rapporte un bouchon à son équipe.</p> <p>Critères de réalisation : Aller le plus vite possible pour arriver le 1er.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Le duel</u></p> 	

SE DEPLACER	Le Guépard bondissant	SA 2
-------------	-----------------------	------

Objectif	<ul style="list-style-type: none"> Courir vite avec et sans obstacles
Apprentissages visés	<ul style="list-style-type: none"> Se déplacer le plus rapidement possible en courant Franchir des obstacles Passer un témoin
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> un anneau (témoin) 3 haies un chronomètre un grand nombre de bouchons 4 plots 2 jalons 2 récipients (seaux)

But du jeu :
 Faire le plus de tours possibles en un temps donné avec son équipe pour rapporter un maximum de bouchons.

Organisation :
 Les élèves sont répartis en équipes de 6 élèves. Prévoir autant de parcours que d'équipes. Chaque élève prend un bouchon dans le seu-réserve. Un premier élève part au signal avec l'anneau. Il court sur le plat, passe derrière le jalon et revient en franchissant les 3 haies. Il transmet ensuite l'anneau à l'élève suivant qui attend dans l'espace matérialisé puis il dépose son bouchon dans le seu-performance. Etc... jusqu'à la fin du temps.

Durée du relais :
 Prévoir 30" par élève soit 3 minutes pour une équipe de 6 élèves. A la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.

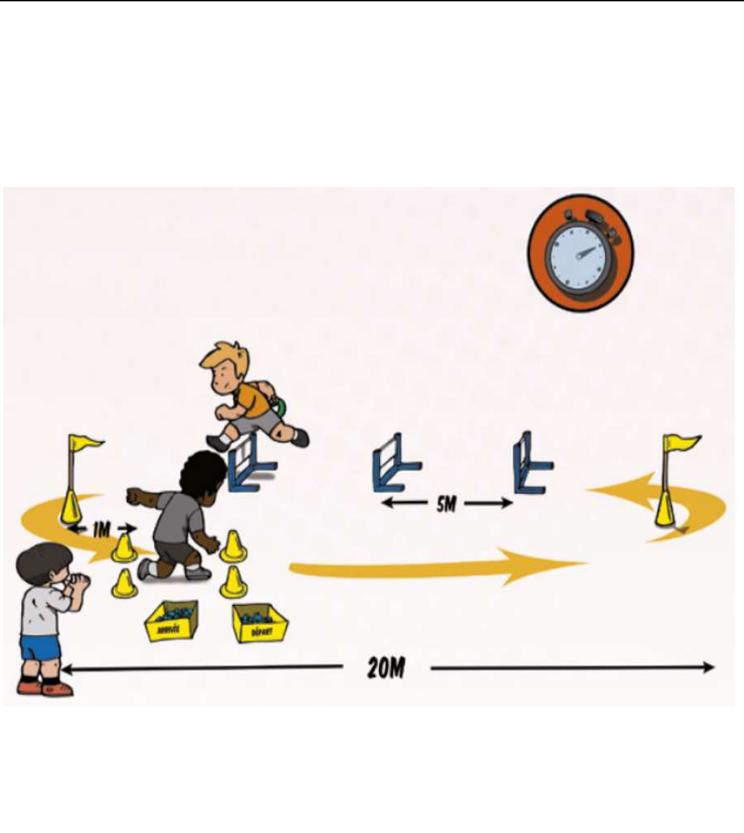
Consignes :
Par équipe, vous devez faire le maximum de tours pour rapporter un maximum de bouchons dans votre seu-performance.

Critères de réalisation :

- Franchir tous les obstacles en courant
- Faire en sorte que l'anneau soit toujours en mouvement
- Prendre un seul bouchon à la fois
- Ne jamais revenir en arrière

Recommandations :

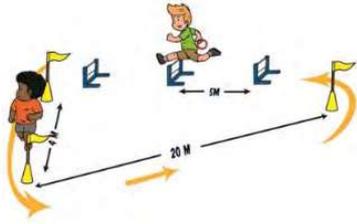
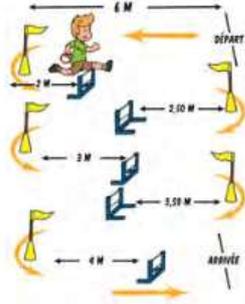
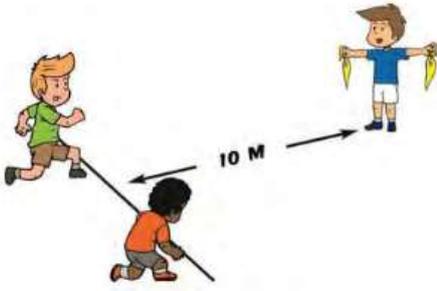
- Les distances entre les haies doivent être régulières.
- Le passage de l'anneau doit se faire uniquement dans la zone.



Conseils pour une course efficace :
plantes de pieds vite au sol vers l'avant, pieds actifs

Variables :

- La durée du relais
- Le parcours (plus de haies, plus de distance)

SE DEPLACER	Le Guépard bondissant	Situations décrochées
Recommandations	<ul style="list-style-type: none"> • Pour privilégier le temps moteur, multiplier les ateliers ou travailler sous forme de relais par équipes 	
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> • Des plots, un témoin, des coupelles 	
<p style="text-align: center;"><u>La transmission</u></p> <p><u>Objectif :</u> Transmettre le témoin à un partenaire.</p> <p><u>Consignes :</u> Vous réalisez le parcours et transmettez le témoin sur la bande de 4 mètres.</p> <p><u>Critères de réalisation :</u> L'anneau est toujours en mouvement.</p>	<p style="text-align: center;"><u>La transmission</u></p> 	
<p style="text-align: center;"><u>L'accélérateur</u></p> <p><u>Objectif :</u> Franchir une haie de façon efficace.</p> <p><u>Consignes :</u> Vous réalisez le parcours et accélérez pour franchir les haies.</p> <p><u>Critères de réalisation :</u> Accélérer pour franchir la haie dès le passage du jalon.</p>	<p style="text-align: center;"><u>L'accélérateur</u></p> 	
<p style="text-align: center;"><u>L'épouvantail</u></p> <p><u>Objectif :</u> Réagir et courir vite.</p> <p><u>Consignes :</u> Vous démarrez au signal sonore et décrocher le foulard.</p> <p><u>Critères de réalisation :</u> Décrocher le foulard en premier.</p>	<p style="text-align: center;"><u>L'épouvantail</u></p> 	
<p style="text-align: center;"><u>Défi à la carte</u></p> <p><u>Objectif :</u> Réaliser une course avec une contrainte donnée.</p> <p><u>Consignes :</u> Un membre de chaque équipe effectue la course. Effectuer une rotation pour permettre à toutes les équipes de passer sur tous les types de courses.</p> <p><u>Critères de réalisation :</u> Je conserve une vitesse de déplacement maximum.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Défi à la carte</u></p> 	

SE DEPLACER	Le double 8	VERS LA RENCONTRE
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Courir en inclinant son corps 	
Apprentissages visés	<ul style="list-style-type: none"> • Ajuster sa foulée à la courbe • Maintenir une vitesse constante sur le parcours • Garder son équilibre dans les virages • Respecter le sens de circulation 	
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> • Des plots • 1 témoin • Des coupelles 	

But du jeu :

Courir le plus vite possible pour arriver le premier.

Organisation :

Aménager deux parcours en parallèle. Matérialiser une zone centrale.

Former deux équipes dont les joueurs se défient en duel sur les deux parcours.

Le gagnant marque 1 point pour l'équipe.

Consignes :

Vous partez de la zone centrale. Vous défiez votre adversaire sur un 8 complet. L'un part vers la gauche, l'autre vers la droite.

Le premier qui pose le pied dans la zone centrale a gagné et marque 1 point.

A la fin du jeu, vous comptez le nombre de points par équipe.

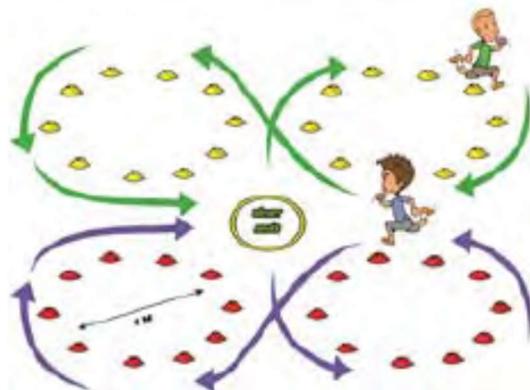
Critères de réalisation :

- Ralentir le moins possible dans les virages.
- Aller le plus vite possible pour arriver le premier.

Recommandations :

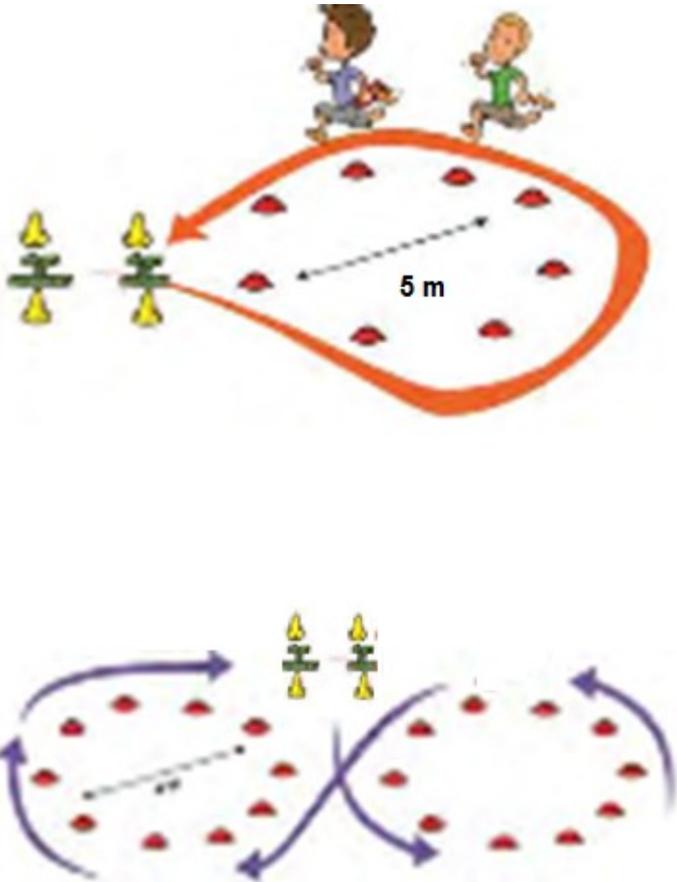
Dédoubler le dispositif pour plus de temps moteur.

Le double « 8 »



Variables :

- Agrandir, réduire le parcours.
- Parcourir 2 huit.

SE DEPLACER	Le 8 poursuite	VERS LA RENCONTRE
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Courir en inclinant son corps 	
Apprentissages visés	<ul style="list-style-type: none"> • Ajuster sa foulée à la courbe • Maintenir une vitesse constante sur le parcours • Garder son équilibre dans les virages • Respecter le sens de circulation 	
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> • Des plots • 1 témoin • Des coupelles 	
<p><u>But du jeu :</u></p> <p>Pour le poursuivi : courir le plus vite possible pour ne pas se faire rattraper. Pour le poursuivant : courir le plus vite possible pour attraper le foulard du poursuivi.</p> <p><u>Organisation :</u></p> <p>Former deux équipes : 1 équipe de poursuivis avec un foulard dans le dos et une équipe de poursuivants. Matérialiser avec des plots un départ pour le poursuivi et un départ pour le poursuivant. Chaque poursuivi défie en duel un poursuivant. Le défi se fait sur un tour de 8.</p> <p><u>Consignes :</u></p> <p><i>Vous vous placez sur votre zone de départ : le poursuivi en premier, le poursuivant derrière.</i> <i>Au signal, vous vous élancez tous les deux en courant sur le 8.</i> <i>Pour gagner, le poursuivant doit attraper le foulard du poursuivi avant l'arrivée. Dans le cas contraire, c'est le poursuivi qui gagne.</i></p> <p><u>Critères de réalisation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ralentir le moins possible dans les virages. • Aller le plus vite possible pour rattraper/ ne pas se faire rattraper. <p><u>Recommandations :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Dédoubler le dispositif pour plus de temps moteur. Changer de rôle à chaque nouveau défi. • Proposer la situation sur un demi 8 (un cercle). 		
<p><u>Variables :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Agrandir, réduire le parcours. • Parcourir 2 tours. • Varier le signal de départ. 		

SE DEPLACER	<i>Le Guépard bondissant</i>	VERS LA RENCONTRE
Objectif	<ul style="list-style-type: none"> • Courir vite avec et sans obstacles 	
Apprentissages visés	<ul style="list-style-type: none"> • Se déplacer le plus rapidement possible en courant • Franchir des obstacles • Passer un témoin 	
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> • un anneau (témoin) • 3 haies • un chronomètre • un grand nombre de bouchons • 4 plots • 2 jalons • 2 récipients (seaux) 	
<p><u>Organisation :</u></p> <p>Les élèves sont répartis en équipes de 6 élèves. Prévoir autant de parcours que d'équipes. Chaque élève prend un bouchon dans le seau-réserve. Un premier élève part au signal avec l'anneau. Il court sur le plat, passe derrière le jalon et revient en franchissant les 3 haies. Il transmet ensuite l'anneau à l'élève suivant qui attend dans l'espace matérialisé puis il dépose son bouchon dans le seau-performance, etc... jusqu'à la fin du temps.</p> <p><u>Recommandations :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Les distances entre les haies doivent être régulières. • Le passage de l'anneau doit se faire uniquement dans la zone. 		

SE PROJETER

SE PROJETER	Les bottes de sept lieues	Situation de référence
Objectif	<ul style="list-style-type: none"> • Franchir des obstacles en courant 	
Apprentissages visés	<ul style="list-style-type: none"> • Se déplacer le plus rapidement possible en courant • Franchir des obstacles 	
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> • des plots, des lattes, un jalon, 4 tapis de dimensions 1 m x 50 cm • des bouchons • deux récipients • un chronomètre 	

But du jeu :

Faire le plus de tours possibles en un temps donné avec son équipe pour rapporter un maximum de bouchons.

Organisation :

Le dispositif est un relais par équipe. L'élève n°1 prend un bouchon dans la réserve, franchit les obstacles à l'aller, dépose le bouchon dans le récipient de son équipe puis effectue le retour en franchissant les obstacles.

L'élève n°2 qui aura préalablement pris un bouchon dans la réserve réalise ensuite le parcours, etc...

Durée du relais :

Prévoir 30" par élève soit 3 minutes pour une équipe de 6 élèves. A la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.

Consignes :

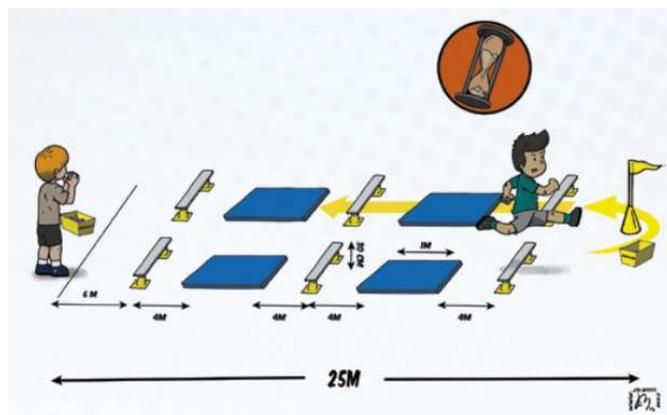
Par équipe, vous devez faire le maximum de tours pour récolter un maximum de bouchons dans votre seau-performance.

Critères de réussite :

- Franchir les obstacles en courant.
- Ne pas renverser les obstacles ni poser le pied dans les zones obstacles.

Recommandations :

- Respecter le sens de circulation.



Variables :

- La durée du relais
- La longueur du parcours
- Le nombre et le type d'obstacles

SE PROJETER	La Marelle	SA 1
--------------------	-------------------	-------------

Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Passer d'une impulsion par flexion/extension des jambes à une projection du corps • Rebondir et rythmer son déplacement • Acquérir des coordinations motrices efficaces pour prendre l'impulsion au sol
Apprentissages visés	<ul style="list-style-type: none"> • Apprendre à synchroniser les actions d'impulsion • Savoir identifier des rapports contradictoires ; intensité-durée ; amplitude-fréquence ; force-précision • Savoir utiliser des outils simples pour évaluer sa performance
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> • 21 dalles de 30x30 cm ou des carrés tracés à la craie • Un sablier ou un chronomètre • des bouchons et deux récipients

But du jeu :

Réaliser le plus de parcours (aller-retour) possibles en rebondissant sur un temps donné en équipe.

Organisation :

Relais : 1 équipe de 5 élèves s'engage sur un temps de 2 min et 30 secondes. A la fin du temps donné comptabiliser les points de l'équipe, tout parcours commencé est comptabilisé.

Le maître du temps fait démarrer la partie et indique la fin du jeu. Réaliser un deuxième puis un troisième relais, comparer les scores et garder la meilleure performance.

Consignes :

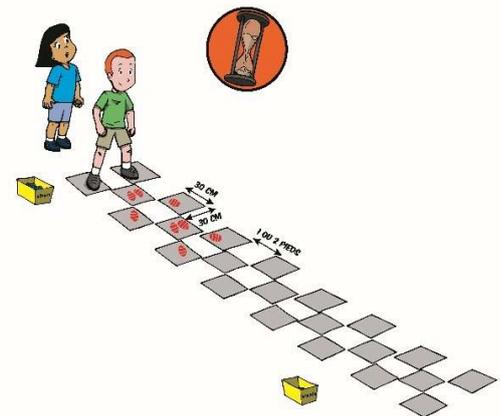
Le premier élève part avec un bouchon en main, pieds écartés sur la ligne de départ. Sur la première dalle les pieds sont serrés, puis il rebondit en alternant pieds écartés (un pied sur chaque dalle) / pieds serrés (les deux pieds sur la même dalle). Il termine le parcours aller pieds écartés, dépose son bouchon dans le récipient et fait demi-tour en sautant. Le retour s'effectue en respectant les mêmes consignes. A la fin de son retour il passe le relais au second élève. Lorsque le maître du temps indique la fin de la partie, l'équipe compte son nombre de bouchons pour déterminer sa performance.

Critères de réalisation :

- Respecter l'enchaînement pieds serrés / pieds écartés.
- L'équipe comptabilise son nombre de bouchons.

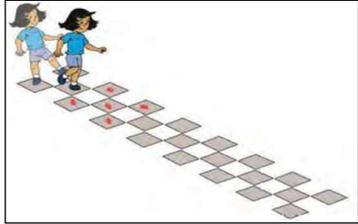
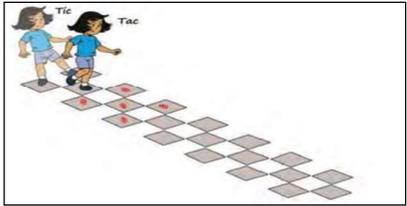
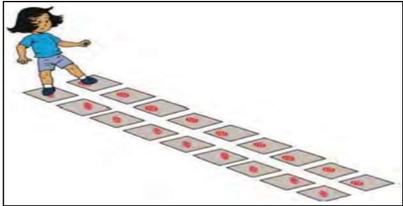
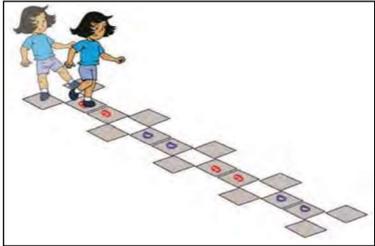
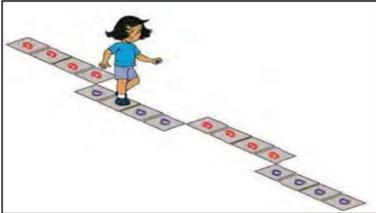
Recommandations :

- Permettre un temps d'appropriation du parcours.
- Un seul élève à la fois sur le parcours.



Variables :

- Diminuer le nombre de dalles, pour réduire le parcours. Diminuer ou augmenter l'écartement entre les dalles.
- Faire varier le temps de la partie.
- Faire varier le parcours : un simple aller pour passer le relais, dès que le bouchon est déposé dans le récipient le second élève peut démarrer son parcours.

SE PROJETER	La marelle	Situations décrochées
Recommandations	Pour privilégier le temps moteur, augmenter le nombre d'ateliers ou privilégier une organisation sous la forme de relais	
Matériel	21 dalles de 30x30 cm ou des carrés tracés à la craie	
<p align="center"><u>La marelle : 1 pied/2 pieds</u></p> <p><u>Consigne</u> : Vous réalisez le parcours en respectant l'enchaînement 1 pied / 2 pieds.</p> <p><u>Critère de réalisation</u> : Respecter l'enchaînement 1 pied / 2 pieds.</p> <p><u>Variables</u> : Le parcours peut être réalisé en marche arrière. Varier l'écartement des dalles. Nombre de dalle.</p>	<p align="center"><u>La marelle : 1 pied / 2 pieds</u></p> 	
<p align="center"><u>La marelle rythmée</u></p> <p><u>Consigne</u> : Vous réalisez le parcours en énonçant tic-tac sur l'impulsion-réception.</p> <p><u>Critère de réalisation</u> : Respecter l'enchaînement en énonçant tic sur l'impulsion puis tac sur la réception ou inversement.</p> <p><u>Variables</u> : Le parcours peut être réalisé en marche arrière. Varier l'écartement des dalles ou le nombre de dalles.</p>	<p align="center"><u>La marelle rythmée</u></p> 	
<p align="center"><u>La marelle 2 pieds</u></p> <p><u>Consigne</u> : Vous réalisez le parcours en respectant l'enchaînement 2 pieds écartés.</p> <p><u>Critère de réalisation</u> : Respecter l'enchaînement 2 pieds écartés.</p> <p><u>Variables</u> : Le parcours peut être réalisé en marche arrière. Varier l'écartement entre les dalles ou le nombre de dalles.</p>	<p align="center"><u>La marelle 2 pieds</u></p> 	
<p align="center"><u>La marelle cloche pied-2 pieds</u></p> <p><u>Consigne</u> : Vous réalisez le parcours, en respectant l'enchaînement 2 pieds écartés, G/G, 2 pieds écartés, D/D.</p> <p><u>Critères de réalisation</u> : Respecter l'alternance GG/écartés/DD ou inversement.</p> <p><u>Variables</u> : Varier l'écartement entre les dalles ou le nombre de dalles.</p>	<p align="center"><u>La marelle cloche-pied-2 pieds</u></p> 	
<p align="center"><u>La marelle cloche pied</u></p> <p><u>Consigne</u> : Vous réalisez le parcours, en respectant l'enchaînement cloche pied, GGGG/DDDD.</p> <p><u>Critères de réalisation</u> : Respecter l'enchaînement cloche pied GGGG/DDDD ou inversement.</p> <p><u>Variables</u> : Débuter par DDDD. Varier l'écartement entre les dalles ou le nombre de dalles.</p>	<p align="center"><u>La marelle cloche-pied</u></p> 	

SE PROJETER	Les pas de géant	SA 2
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Combiner deux actions : courir-sauter • Passer de deux actions, « s'élancer-sauter », à une seule. Courir et impulser 	
Apprentissages visés	<ul style="list-style-type: none"> • Apprendre à synchroniser puis à enchaîner deux actions motrices, courir-franchir, pour pouvoir se projeter • Apprendre à accepter le déséquilibre pour construire un nouvel équilibre • Permettre à l'élève de s'auto-évaluer, d'accéder par lui-même à la connaissance du résultat de son action, savoir utiliser des outils simples pour évaluer sa performance 	
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> • Zone d'obstacles matérialisés par des bandes souples de 50 cm ou des tracés à la craie • Deux plots qui matérialisent la ligne de départ • Une fiche performance équipe avec les prénoms des élèves 	

But du jeu :

S'élancer et franchir l'obstacle le plus éloigné possible, pour marquer le plus de points possibles pour mon équipe.

Organisation :

1 équipe de 5 élèves avec un observateur qui note les performances individuelles.

Chaque élève réalise une première série de 4 passages. A la fin de la série les meilleurs scores de chacun des élèves sont additionnés pour donner une performance équipe.

Une deuxième série est alors organisée pour tenter d'améliorer la performance de l'équipe.

Consignes :

S'élancer puis je franchir les obstacles en ne posant qu'un seul appui dans les espaces inter-obstacles. Dès que je pose deux appuis dans une zone ou empiète sur un obstacle, j'ai perdu.

Critères de réalisation :

Ne pas empiéter sur les obstacles. Ne poser qu'un seul pied dans les zones inter-obstacles.

Ma performance dépendra de la zone inter-obstacles que j'atteins.

Mesure de la performance : 1^{er} zone 1 pt, 2^e zone 2 pts, 3^e zone 3 pts.....

Recommandations :

Permettre un temps d'appropriation.

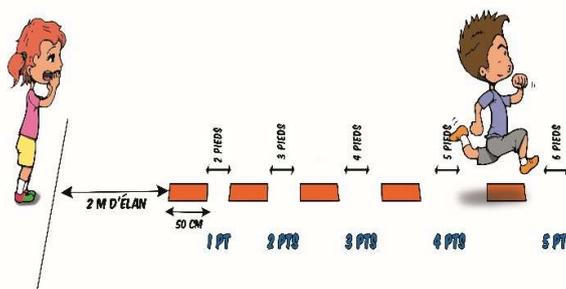
Rester sur ses appuis.

Mise à disposition : échauffement des chevilles et musculaire.

Variables :

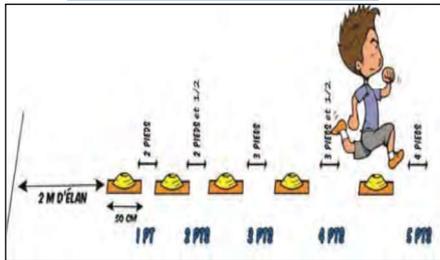
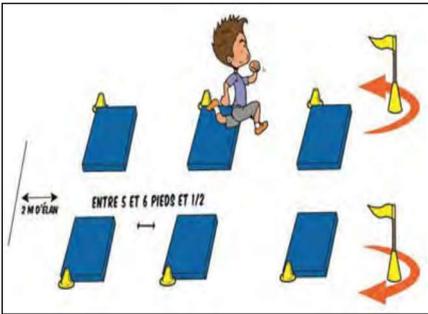
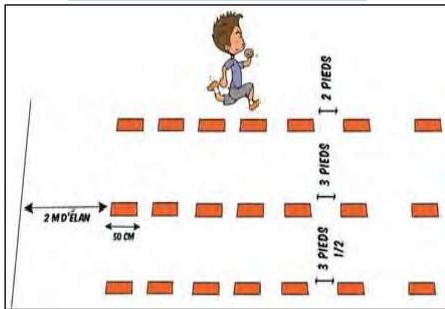
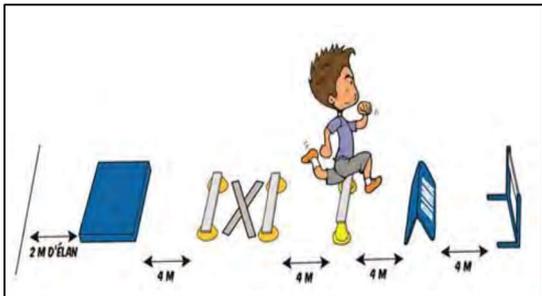
Largeur des obstacles, distance entre les obstacles, distance de la zone d'élan, nombre de passages par élève réalisés, points attribués.

Organisation : équipe de 4 élèves 12 passages, se répartir le nombre de passages, établir la meilleure performance équipe.



JEAN-PIERRE
MARTIN

Conseils pour une course efficace :
Dérouler poser le talon – passer sur la plante – pousser sur la pointe du pied

SE PROJETER	Les pas de géant	Situations décrochées
Recommandations	Pour privilégier le temps moteur, augmenter le nombre d'ateliers ou privilégier une organisation sous la forme de relais.	
Matériel	Carrés de 50 cm de côté, plot, tapis ou cordes	
<p align="center"><u>Les pas de super géant</u></p> <p>Consigne : Vous réalisez le parcours en ne posant qu'un seul appui entre les obstacles.</p> <p>Critère de réalisation : Poser un seul appui entre les obstacles.</p> <p>Variables : Augmenter ou réduire la zone d'élan. Augmenter ou réduire l'espace entre les obstacles.</p>	<p align="center">Les pas de super géant</p> 	
<p align="center"><u>Du bon côté</u></p> <p>Consigne : Vous réalisez le parcours en donnant une impulsion avec le pied qui est du côté du plot au moment du franchissement.</p> <p>Critère de réalisation : Impulser avec le pied qui est du côté du plot.</p> <p>Variables : Augmenter la zone d'élan, augmenter le nombre d'objets à franchir, faire varier la hauteur des objets à franchir.</p>	<p align="center">Du bon côté</p> 	
<p align="center"><u>Les différents parcours</u></p> <p>Consigne : Vous réalisez les différents parcours en franchissant les obstacles.</p> <p>Critère de réalisation : Rechercher le parcours sur lequel on est le plus à l'aise pour franchir les obstacles.</p> <p>Variables : Augmenter ou réduire la zone d'élan.</p>	<p align="center">Les différents parcours</p> 	
<p align="center"><u>De plus en plus hauts</u></p> <p>Consigne : Vous franchissez les obstacles de plus en plus hauts.</p> <p>Critère de réalisation : Ne pas empiéter ou ne pas renverser les obstacles.</p> <p>Variables : Augmenter la zone d'élan, augmenter le nombre d'objets à franchir.</p> <p>Recommandation : La hauteur du dernier obstacle doit être inférieure à environ 40 cm au cycle 3.</p>	<p align="center">De plus en plus hauts</p> 	

SE PROJETER	La croix	SA3
Objectif	<ul style="list-style-type: none"> • Rebondir en rythmant son déplacement 	
Apprentissages visés	<ul style="list-style-type: none"> • Sauter à pieds joints le plus rapidement possible • Respecter un rythme donné 	
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> • deux croix constituées par 5 dalles carrées tracées au sol et numérotées de 0 à 4 (dimensions 30 cm x 30 cm) • des bouchons • deux récipients • un chronomètre 	

But du jeu :

Par équipe, vous devez en un temps donné faire le maximum d'enchaînements pour récolter un maximum de bouchons dans votre seau-performance.

Organisation :

Le dispositif est un relai par équipe. 2 croix sont installées face à face. Pour chaque croix, il est nécessaire de positionner un seau réserve et un seau performance. Une deuxième série est alors organisée pour tenter d'améliorer la performance de l'équipe.

Durée du relais :

Prévoir 30" par élève soit 3 minutes pour une équipe de 6 élèves. A la fin du temps, tout parcours (2 enchaînements) commencé est comptabilisé.

Consignes :

L'élève n°1 prend un bouchon dans la réserve et se positionne pieds joints sur la dalle centrale (le 0) de la croix n°1 pendant que l'élève suivant prend un bouchon dans la réserve et se met en position sur la dalle centrale de la croix n°2. L'élève n°1 réalise alors deux enchaînements de rebonds en respectant l'ordre suivant : 010203040.

Dès qu'il a terminé, il dépose le bouchon dans le seau-performance, l'élève n°2 débute à son tour ses deux enchaînements et l'élève n°3 prend un bouchon dans la réserve et se positionne sur la croix n°1. Le relai continue jusqu'au signal de fin.

Critères de réalisation :

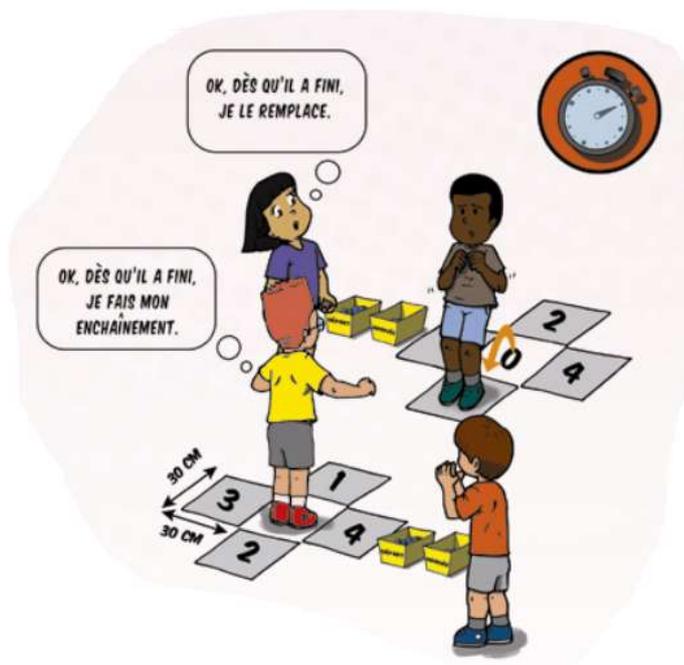
- Rebondir dans les carrés.
- Commencer ses enchaînements dès que l'élève précédent a terminé les siens.

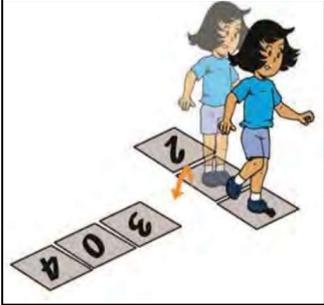
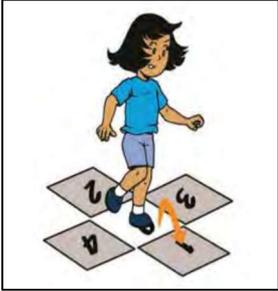
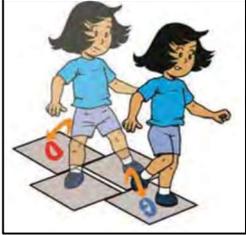
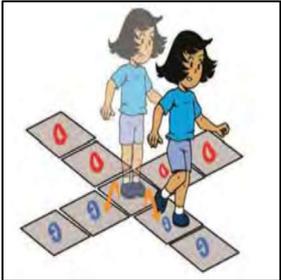
Recommandations :

Respecter l'ordre de l'enchaînement donné.

Variables :

- La durée du relais
- Le rythme donné : 012340, 0120340, ...



SE PROJETER	La croix	Situations décrochées
Recommandations	Pour privilégier le temps moteur, augmenter le nombre d'ateliers ou privilégier une organisation sous la forme de relais	
Matériel	23 dalles de 30x30 cm ou des carrés tracés à la craie	
<p align="center"><u>La croix séparée</u></p> <p>Consignes : Vous réalisez la première bande en arrière et en avant, puis vous réalisez la seconde bande de droite à gauche et inversement.</p> <p>Critère de réalisation : Respecter le rythme de l'enchaînement.</p> <p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enchaînement pieds joints ou sur un pied. • Le nombre de répétitions. 	<p align="center"><u>La croix séparée</u></p> 	
<p align="center"><u>La croix cloche</u></p> <p>Consigne : Vous réalisez l'enchaînement sur un pied puis sur l'autre pied.</p> <p>Critère de réalisation : Respecter le rythme de l'enchaînement.</p> <p>Variables : Le nombre de répétitions.</p>	<p align="center"><u>La croix cloche</u></p> 	
<p align="center"><u>La petite croix</u></p> <p>Consigne : Vous démarrez deux pieds au centre, un cloche pied gauche devant, deux pieds au centre, un cloche pied droit derrière, et ainsi de suite.</p> <p>Critère de réalisation : Respecter le rythme de l'enchaînement.</p> <p>Variables : Le nombre de répétitions.</p>	<p align="center"><u>La petite croix</u></p> 	
<p align="center"><u>La grande croix</u></p> <p>Consignes : Vous démarrez deux pieds au centre. Vous enchaînez deux cloches pied gauche en avant (le retour au centre se fait de la même façon), puis sur le côté droit, deux cloches pied droit en arrière, puis sur le côté gauche.</p> <p>Critère de réalisation : Respecter le rythme de l'enchaînement.</p> <p>Variables : Le nombre de répétitions.</p>	<p align="center"><u>La grande croix</u></p> 	

SE PROJETER**Vers la rencontre**

Situation de jeu	La marelle
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Passer d'une impulsion par flexion/extension des jambes à une projection du corps • « Rebondir et rythmer son déplacement » • acquérir des coordinations motrices efficaces pour prendre l'impulsion au sol.
Apprentissages visés	<ul style="list-style-type: none"> • Apprendre à synchroniser les actions d'impulsion. Savoir identifier des rapports contradictoires ; intensité-durée ; amplitude-fréquence ; force-précision. • Savoir utiliser des outils simples pour évaluer sa performance.
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> • 21 dalles de 30x30 cm ou des carrés tracés à la craie • Un sablier ou un chronomètre • Des bouchons et deux récipients • Un arbitre (maître du temps).
Recommandations	<ul style="list-style-type: none"> • Une progression doit être réalisée en amont pour amener les élèves à construire les enjeux de la situation de jeu proposée. • Les équipes doivent être constituées en amont. • Des espaces sécurisés doivent être matérialisés. • Le nombre de situations de jeu ou l'organisation de la rotation des équipes doit permettre un temps moteur conséquent.

Situation de jeu	Les Pas de Géants
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Combiner deux actions : courir-sauter • Passer de deux actions, « s'élancer-sauter », à une seule. Courir et impulser.
Apprentissages visés	<ul style="list-style-type: none"> • Apprendre à synchroniser puis à enchaîner deux actions motrices, courir-franchir, pour pouvoir se projeter. • Apprendre à accepter le déséquilibre pour construire un nouvel équilibre. • Permettre à l'élève de s'auto-évaluer, d'accéder par lui-même à la connaissance du résultat de son action • savoir utiliser des outils simples pour évaluer sa performance
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> • Zone d'obstacles matérialisés par des bandes souples de 50 cm ou des tracés à la craie. • Deux plots qui matérialisent la ligne de départ. Une fiche performance équipe avec les prénoms des élèves.
Recommandations	<ul style="list-style-type: none"> • Une progression doit être réalisée en amont pour amener les élèves à construire les enjeux de la situation de jeu proposée • Les équipes doivent être constituées en amont • Des espaces sécurisés doivent être matérialisés • Le nombre de situations de jeu ou l'organisation de la rotation des équipes doit permettre un temps moteur conséquent

Situation de jeu	La croix
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Rebondir en rythmant son déplacement.
Apprentissages visés	<ul style="list-style-type: none"> • Sauter à pieds joints le plus rapidement possible • Respecter un rythme donné.
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> • Deux croix constituées par 5 dalles carrées tracées au sol et numérotées de 0 à 4 (dimensions 30 cm x 30 cm) • Des bouchons • Deux récipients • un chronomètre
Recommandations	<ul style="list-style-type: none"> • Respecter l'ordre de l'enchaînement donné

Projeter

PROJETER	L'île aux objets	Situation de référence
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Lancer loin différents objets en adaptant son geste à l'engin • Lancer en un temps délimité 	
Apprentissages visés	<ul style="list-style-type: none"> • S'orienter de profil pour lancer loin • Dissocier les jambes au moment du lancer 	
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> • Vortex, sacs de graines, fusées en mousse, anneaux (projectiles différents qui se lancent à bras cassé ou à bras allongé en quantité suffisante, éviter les projectiles roulants) • 1 tapis (2 m x 1 m) • 2 poteaux, 1 élastique avec un manchon blanc, 1 banc, 1 sablier de 30 secondes, une zone cible matérialisée, des bouchons • Bouchons (pour comptabiliser le nombre de points) 	

But du jeu :

Lancer le plus loin possible pour atteindre la zone cible.

Organisation :

- Constituer des équipes de 4 à 6 élèves.
- Délimiter une zone de réception des projectiles – une zone de rassemblement des projectiles à lancer – une zone de lancer – une ligne en hauteur.
- Chaque élève comptabilise son nombre de bouchons, ils sont additionnés à ceux de l'équipe.

Consignes :

Vous prenez chacun un projectile. En posant un seul pied sur le tapis, vous le lancez par-dessus l'élastique afin d'atteindre la zone cible.

Vous recommencez avec un autre projectile et vous continuez ainsi durant 30 secondes.

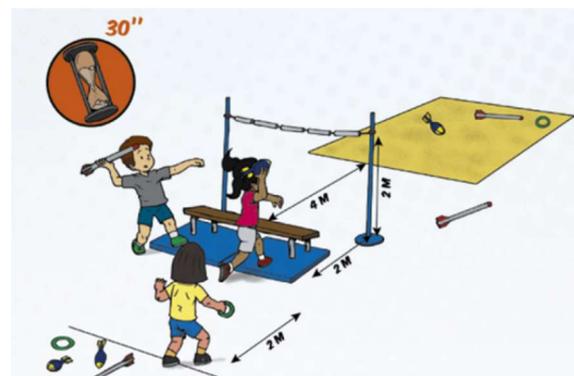
Seuls les projectiles qui restent dans la zone cible sont comptabilisés.

Critères de réalisation :

- Le projectile passe au-dessus de l'élastique (un seul pied posé sur le tapis au moment du lancer, ce qui oblige à une dissociation des jambes).

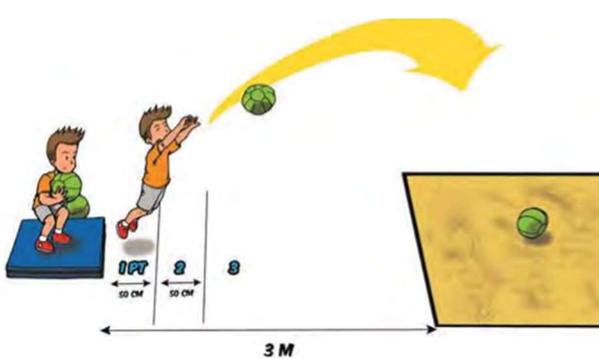
Recommandations :

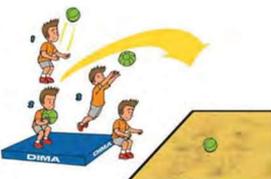
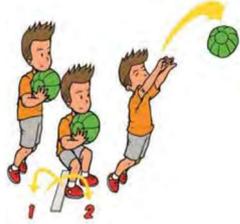
- Pour des raisons de sécurité, ramasser les projectiles en même temps que ses camarades et au signal de l'adulte.
- Durant le lancer, respecter les espaces de lancer et de chute des projectiles.



Variables :

- Temps pour agir soit sur la vitesse d'exécution, soit sur la qualité de réalisation du lancer.
- Distance entre la zone de rassemblement des projectiles à lancer et la zone de lancer.

PROJETER	Pousse-pousse debout	SA 1
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Déclencher le lancer à partir des jambes pour lancer loin 	
Apprentissages visés	<ul style="list-style-type: none"> • Réaliser une extension maximale des jambes et des bras vers le haut et en avant pour lancer le plus loin possible 	
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> • 3 medecine-balls (1 kg) ou ballons de basket dégonflés • 1 latte en bois ou cordes au sol • Des tracés au sol matérialisant la zone de chute des projectiles et la zone d'impulsion (tapis de dimensions 1 m x 50 cm) • Des bouchons (pour comptabiliser le nombre de points) 	
<p><u>But du jeu :</u> Lancer avec force en sautant le plus loin possible.</p> <p><u>Organisation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Constituer des équipes de 8 élèves. Prévoir 3 lancers consécutifs par élève. • Délimiter une zone de lancer et des zones de réception échelonnées (voir le dessin). • Chaque élève comptabilise son nombre de bouchons, ils sont additionnés à ceux de l'équipe. <p><u>Consignes :</u> Vous fléchissez les jambes, vous sautez à pieds joints le plus loin possible. Vous lancez le medecine-ball avant de toucher le sol. Ce dernier doit atteindre la cible. Vous vous réceptionnez debout sur les deux pieds.</p> <p><u>Critères de réalisation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Fléchir les jambes pour lancer loin • Lancer le medecine-ball avant de toucher le sol • Atteindre la cible <p><u>Recommandations :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ramasser les projectiles en même temps que ses camarades et au signal de l'adulte. • Durant le lancer, respecter les espaces de lancer et de chute des projectiles. 		
<p><u>Variables :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Texture de la zone d'impulsion (tapis, sol dur, sol meuble...) • Largeur des zones de réception • Eloignement de la cible 	<p><u>Conseils pour un lancer efficace :</u> Lancer en poussée Déclencher le lancer à partir des jambes</p>	

PROJETER	Pousse-pousse debout	Situations décrochées
Recommandations	Lancer en poussée. Déclencher le lancer à partir des jambes	
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> • 3 medecine-balls (1 kg) ou ballons de basket dégonflés • 1 latte en bois ou cordes au sol • Des tracés au sol matérialisant la zone de chute des projectiles et la zone d'impulsion (tapis de dimensions 1 m x 50 cm) • 2 poteaux, 1 élastique 	
<p style="text-align: center;"><u>Plus haut !</u></p> <p>Consignes : Vous prenez le medecine-ball <u>posé au sol</u> et vous le lancez en arrière au-dessus de la barre.</p> <p>Critère de réalisation : Terminer les talons décollés de la latte et rester debout.</p>		<p style="text-align: center;"><u>Plus haut !</u></p> 
<p style="text-align: center;"><u>Rattrape-lance</u></p> <p>Consignes : Vous lancez le medecine-ball en l'air, vous le rattrapez en <u>amortissant par une flexion des genoux</u> et vous le lancez vers l'avant.</p> <p>Critère de réalisation : Se réceptionner debout les deux pieds côte à côte.</p>		<p style="text-align: center;"><u>Rattrape-lance</u></p> 
<p style="text-align: center;"><u>A genoux vers l'avant</u></p> <p>Consigne : A genoux, votre corps est <u>un bloc qui recule puis avance en même temps qu'il lance</u>.</p> <p>Critère de réalisation : Se réceptionner sur les mains.</p>		<p style="text-align: center;"><u>A genou vers l'avant</u></p> 
<p style="text-align: center;"><u>Pousse arrière – pousse avant</u></p> <p>Consignes : Vous rebondissez pieds joints en arrière de la latte, puis en avant, pour réaliser une flexion/extension vers l'avant et le haut.</p> <p>Critère de réalisation : Lancer lorsqu'on est en l'air en se réceptionnant debout pieds côte à côte.</p>		<p style="text-align: center;"><u>Pousse arrière – Pousse avant</u></p> 
<p style="text-align: center;"><u>Pousse-pousse grenouille vers le haut</u></p> <p>Consignes : Grâce aux deux rebonds sur les deux zones, en position semi-fléchie, vous réalisez une extension vers l'avant et le haut pour lancer le medecine-ball au-dessus de l'élastique disposé à hauteur de tête.</p> <p>Critère de réalisation : Lancer lorsqu'on est en l'air et se réceptionner debout pieds côte à côte dans la zone tracée.</p>		<p style="text-align: center;"><u>Pousse-pousse grenouille vers le haut</u></p> 

PROJETER	Le cercle du soleil	SA 2
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Produire une trajectoire tendue pour un lancer précis • Fixer le bas du corps 	
Apprentissages visés	<ul style="list-style-type: none"> • Déclencher le lancer après s'être redressé pour plus de force • Maintenir une trajectoire tendue pour plus de précision 	
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> • 3 fusées en mousse • tapis de dimensions 1m x 50cm • 1 cible (à tracer) : 2 cercles de 25cm et de 50cm de rayon • 9 bouchons par élève 	

But du jeu :

Lancer avec précision une fusée pour atteindre la cible.

Organisation :

- Prévoir des équipes de 6 à 8 joueurs.
- Organiser autant d'ateliers de lancer que d'équipes.
- Prévoir une réserve de bouchons suffisante pour chaque équipe.
- A la fin de la série de lancers, chaque équipe comptabilise le nombre de bouchons remportés par ses membres.
- Un élève de l'équipe valide la valeur des lancers et distribue les bouchons.
- L'équipe gagnante est celle qui comptabilise le plus de bouchons.

Consignes :

Vous êtes assis à genoux sur les talons. Vous devez lancer la fusée vers la cible en décollant les fesses et en vous redressant sur les genoux.

Vous marquez le nombre de points correspondant au nombre touché sur la cible (1, 2 ou 3).

Vous réalisez trois essais consécutifs.

Vous additionnez le score des trois essais.

Si la cible n'est pas atteinte lors des trois essais, vous ne remportez aucun bouchon.

Critères de réalisation :

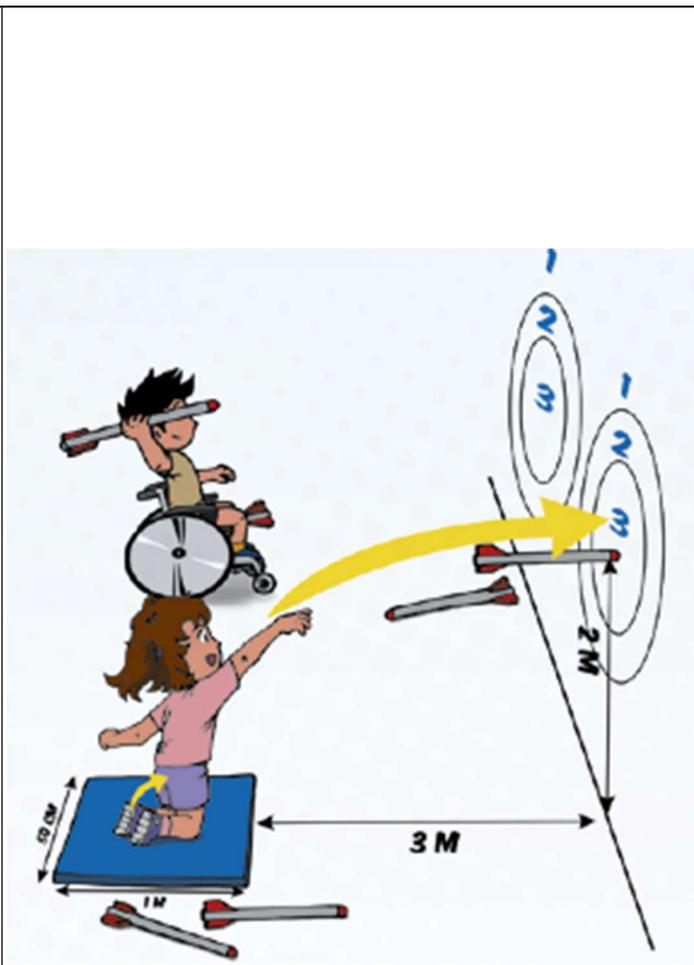
- Se positionner face à la cible, épaules de profil.
- Décoller les fesses de ses talons, lancer sans basculer vers l'avant.
- Lancer à bras cassé en projetant la main vers la cible.
- Atteindre la zone cible rapportant le plus de points.

Recommandations :

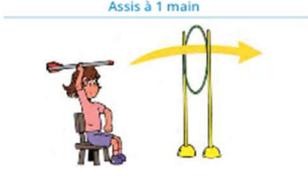
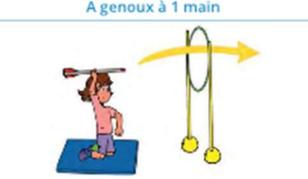
- Espacer suffisamment les ateliers pour garantir la sécurité.
- Ramasser les fusées en même temps que ses camarades au signal de l'adulte.
- Durant le lancer, respecter les espaces de lancer et de chute des fusées.

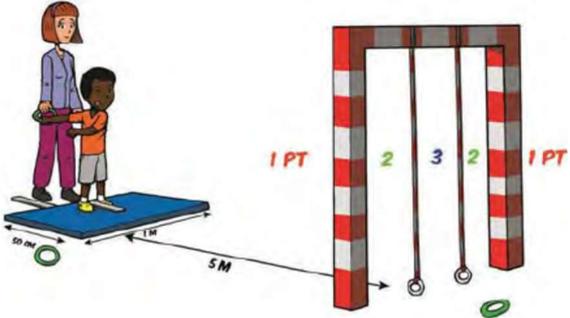
Variables :

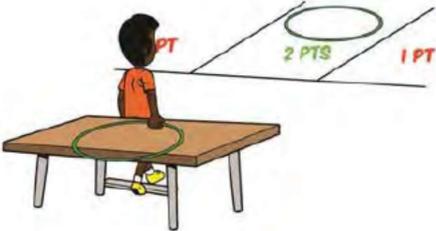
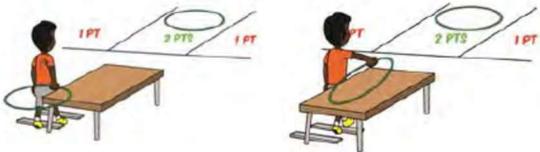
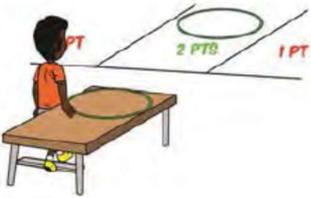
- La distance entre la zone de lancer et la cible.
- Le diamètre de la cible.
- Le type de projectile : fusée plus ou moins grande ou lourde, vortex, balle lestée.
- Annonce de la cible pouvant être atteinte.

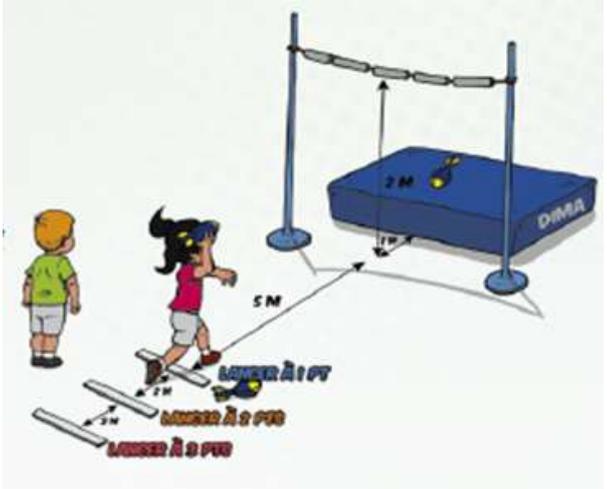


**Conseils pour un lancer efficace :
S'orienter de profil pour lancer loin**

PROJETER	Le cercle du soleil	Situations décrochées
Recommandations	<ul style="list-style-type: none"> Placer la cible à la hauteur de la fusée 	
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> 3 fusées en mousse tapis de dimensions 1m x 50cm Une latte 1 cible : un cerceau accroché à deux étais 1 ballon 	
<p style="text-align: center;"><u>Lancers à une main</u></p> <p><u>Consignes :</u> <i>Vous êtes debout, les talons sur la latte, face au cerceau. Vous lancez la fusée à une main dans le cerceau. Les genoux sont fléchis de sorte que vous ne voyez pas vos pieds.</i></p> <p><u>Critères de réalisation :</u> Se positionner de profil. Garder les talons sur la latte (conserver l'équilibre). Fléchir les genoux. Lancer à bras cassé en projetant la main vers la cible.</p> <p><u>Variables :</u> Lancer à deux mains. Balle lestée. Lancer assis face à la cible, épaules de profil. Lancer à genoux face à la cible, épaules de profil.</p>		<p style="text-align: center;">Debout à une main</p>  <p style="text-align: center;">Assis à 1 main</p>  <p style="text-align: center;">A genoux à 1 main</p>  <p style="text-align: center;">Suite à un travail d'exploration face à la cible, passer rapidement à une position de profil</p>
<p style="text-align: center;"><u>La bonne fenêtre</u></p> <p><u>Consignes :</u> <i>Vous lancez successivement dans les deux fenêtres puis au-dessus des élastiques. Vous évaluez en fonction des fenêtres l'efficacité du lancer.</i></p> <p><u>Critères de réalisation :</u> Laisser les pieds de chaque côté de la latte.</p>		<p style="text-align: center;">La bonne fenêtre</p> 
<p style="text-align: center;"><u>Du haut vers le bas</u></p> <p><u>Consignes :</u> <i>Vous vous réceptionnez en posant les deux pieds de chaque côté de la latte, puis vous lancez en transférant le poids du corps vers l'avant.</i></p> <p><u>Critères de réalisation :</u> Respecter le rythme d'une prise de contact avec le sol par la pose du pied arrière en premier et en lançant dès la pose du pied avant.</p>		<p style="text-align: center;">Du haut vers le bas</p> 

PROJETER	L'élastique	SA 3
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Ressentir les effets du lancer : les étirements, le fouetté articulaire 	
Apprentissages visés	<ul style="list-style-type: none"> • Déclencher le lancer après avoir étiré son bras vers l'arrière 	
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> • 3 anneaux lestés • 1 latte • 1 cage de but ou un dispositif permettant de suspendre des bandes de rubalise afin de délimiter 3 zones verticales. • 1 tapis de dimensions 1m x 50cm 	
<p><u>But du jeu :</u> Lancer avec précision un anneau pour atteindre la cible.</p> <p><u>Organisation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Organiser plusieurs ateliers de lancer, 1 atelier par équipe. • La zone de lancer se situe à 5 mètres de la cible. <p><u>Consignes :</u> Vous êtes debout sur le tapis, pieds écartés, de chaque côté de la latte. Vous faites face à la cible. Bras tendu, vous tendez l'anneau loin derrière vous puis relâcher le bras pour lancer l'anneau avec précision vers la cible. Si l'anneau atteint la cible, vous marquez un point. Vous avez trois essais consécutifs. A la fin de la partie, on additionne tous les points marqués par l'équipe.</p> <p><u>Critères de réalisation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Garder les 2 pieds de chaque côté de la latte, recherche d'un mouvement de torsion du corps. • Le projectile ne doit pas toucher le sol avant la cible. <p><u>Recommandations :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Espacer suffisamment les ateliers pour garantir la sécurité. • Ramasser les anneaux en même temps que ses camarades au signal de l'adulte. • Durant le lancer, respecter les espaces de lancer et de chute des projectiles. 		
<p style="text-align: center;"><u>Conseils pour un lancer efficace :</u> Ressentir les effets du lancer, les étirements et le fouetté articulaire (effet élastique)</p>		
<p><u>Variables :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • La distance de la zone de lancer à la cible. • Le projectile lancé (plus ou moins grand, lourd). 		

PROJETER	L'élastique	Situations décrochées
Recommandations	<ul style="list-style-type: none"> • Multiplier les aires de jeu pour privilégier l'activité motrice 	
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> • 1 table • 1 latte • 1 cerceau plat de 35cm de diamètre • Plots pour matérialiser des zones au sol 	
<p style="text-align: center;"><u>L'élastique pieds décalés</u></p> <p>Consignes : <i>Vous êtes de face, pieds décalés (pied droit en arrière pour un lancer main droite). Vous prenez le cerceau sur la table derrière vous et vous le lancez vers les cibles à 1 point, 2 points ou 3 points.</i></p> <p>Critères de réalisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conserver les pieds de chaque côté de la latte. • Diriger le bras tendu vers la cible à atteindre. <p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distance de la latte à la zone de lancer. • Plus difficile : se positionner de face, talon sur la latte. 		<p style="text-align: center;">L'élastique pieds décalés</p>  <p style="text-align: center;">Suite à un travail d'exploration face à la cible, passer rapidement à une position de profil</p>
<p style="text-align: center;"><u>L'élastique par mouvement</u></p> <p>Consignes : <i>Vous êtes de face, pieds décalés sur la 1^{ère} latte (pied gauche en arrière pour un lancer main droite). Vous lancez l'anneau dès que votre pied arrière se pose devant la 2^{ème} latte.</i></p> <p>Critères de réalisation : Conserver les deux pieds de chaque côté de la latte. Diriger le bras tendu vers la cible à atteindre.</p> <p>Variable : Distance de la latte à la zone de lancer.</p>		<p style="text-align: center;">L'élastique par le mouvement</p>  <p style="text-align: center;">Suite à un travail d'exploration face à la cible, passer rapidement à une position de profil</p>
<p style="text-align: center;"><u>Pousse-cerceau pieds décalés</u></p> <p>Consignes : <i>Vous êtes de face, pieds décalés (pied droit en arrière pour un lancer main droite). Votre main est placée sur l'arrière du cerceau. Vous poussez le cerceau avec la main pour le projeter vers les cibles.</i></p> <p>Critères de réalisation : Conserver les deux pieds de chaque côté de la latte.</p> <p>Variables : Distance de la latte à la zone de lancer. Plus facile : pieds joints, les talons restent sur la latte.</p>		<p style="text-align: center;">Pousse-cerceau pieds décalés</p>  <p style="text-align: center;">Le cerceau est sur la table en arrière du lanceur.</p> <p style="text-align: center;">Suite à un travail d'exploration face à la cible, passer rapidement à une position de profil</p>

PROJETER	L'île perdue	VERS LA RENCONTRE
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Produire une trajectoire permettant un lancer précis 	
Apprentissages visés	<ul style="list-style-type: none"> • Lancer avec précision en un temps délimité • S'orienter de profil pour lancer loin en dissociant les jambes 	
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> • 3 vortex – 3 lattes • Tracer un couloir de 40 cm – une zone cible matérialisée par un espace de 2 x 3 m • 2 poteaux • 1 élastique • Bouchons (pour comptabiliser le nombre de points) 	
<p>But du jeu : Lancer avec précision pour atteindre une zone déterminée.</p> <p>Organisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Constituer des équipes de 8 élèves. Prévoir 3 lancers consécutifs par élève. • Délimiter une zone de lancer et une zone de réception échelonnée (voir le dessin). • Chaque élève comptabilise son nombre de bouchons, ils sont additionnés à ceux de l'équipe. <p>Consignes : Vous choisissez votre zone de lancer. Vous vous placez de profil, pieds décalés de part et d'autre de la latte, pied gauche devant pour un droitier. Vous effectuez un lancer à bras cassé pour atteindre la zone cible. Vous réalisez 3 lancers consécutifs.</p> <p>Critères de réalisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Après le lâcher du vortex, les deux pieds restent de chaque côté de la latte, tant que le projectile n'a pas atterri. • Chaque élève compte les points obtenus en fonction de sa zone de lancer qui sont additionnés à ceux de l'équipe. <p>Recommandations :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ramasser les projectiles en même temps que ses camarades et au signal de l'adulte. • Durant le lancer, respecter les espaces de lancer et de chute des projectiles. 		
<p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Augmenter la distance de 1 m entre la première latte et la zone cible. • Autoriser une prise d'élan en décalant les lattes pour faire trois couloirs de difficulté croissante. 		

PROJETER	Pousse-pousse grenouille	VERS LA RENCONTRE
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Déclencher le lancer à partir des jambes pour lancer loin 	
Apprentissages visés	<ul style="list-style-type: none"> • Réaliser une extension des bras et des jambes vers le haut pour lancer le plus loin possible en avant • Coordonner impulsion et lancer 	
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> • 3 tapis (1m x 50 cm) • 3 medecine-balls de 1kg ou ballons de basket dégonflés • Plots pour matérialiser les zones de réception • Des bouchons (pour comptabiliser le nombre de points) 	

But du jeu :

Lancer le plus loin possible.

Organisation :

- Constituer des équipes de 8 élèves. Prévoir 3 lancers consécutifs par élève.
- Délimiter une zone de lancer et des zones de réception échelonnées (voir le dessin).
- Chaque élève comptabilise son nombre de bouchons, ils sont additionnés à ceux de l'équipe.

Consignes :

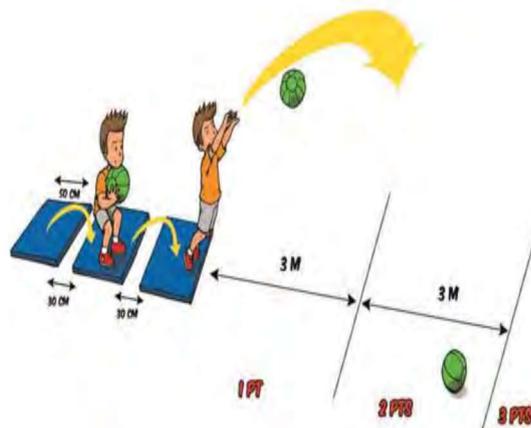
Vous rebondissez dans les 3 zones puis vous lancez la medecine-ball dès que vous touchez le dernier tapis.

Critères de réalisation :

- Rebondir en restant en position semi-fléchies
- Lancer dès le dernier tapis touché en poussant sur les jambes

Recommandations :

- Ramasser les projectiles en même temps que ses camarades et au signal de l'adulte.
- Durant le lancer, respecter les espaces de lancer et de chute des projectiles.



Conseils pour un lancer efficace :

Lancer en poussée
Déclencher le lancer à partir des jambes

Variables :

- La largeur des zones de réception
- La largeur des zones d'impulsion