

# *Il faut sauver la princesse Cunégonde*

## 1. Principe de la rencontre « Cunégonde »

Il s'agit d'un projet (inventé par Thierry LICHTLE, Conseiller Technique pour la ligue d'Athlétisme) permettant de faire découvrir et apprendre aux enfants les différents pré-requis des sauts, des lancers et des courses, mis en scène dans une histoire.

L'action se passe au Moyen Age.

Le but pour les enfants est de comptabiliser des écus au cours de chaque atelier. Celui qui en aura le plus aura le privilège de sauver la princesse.

Le but pour les enseignants est de faire varier un maximum les séances, (au travers d'exercices variées et ludiques) pour que les enfants ne se lassent pas et qu'ils puissent faire l'apprentissage de tous les pré-requis nécessaires à l'athlétisme.

La légende (qui peut être adaptée, modifiée au gré du vécu de vos classes) est la suivante :

*Nous sommes au moyen âge, dans mon royaume. Je suis le vieux roi Childebert et je suis très malheureux. Ma fille, la belle princesse Cunégonde, a été enlevée par mon pire ennemi, le sorcier Gargamel l'Ancien, et il la tient captive dans son château, une ruine au sommet d'une haute montagne, très loin d'ici. Je suis trop vieux pour partir à son secours, car le chemin est très long et semé d'embûches de toutes sortes, ravins, dragons, pièges ... J'ai décidé de former des chevaliers pour aller la sauver. Ceux-ci devront être braves, forts, rapides, mais aussi adroits, précis, malins ! Nous sommes tous réunis aujourd'hui pour choisir ce ou ces braves. Vous allez devoir parcourir mon royaume et subir plusieurs épreuves, et les meilleurs d'entre vous seront faits chevaliers et iront sauver ma fille.*

On peut imaginer que le jour de la rencontre il y ait effectivement une princesse à sauver (poupée par exemple).

## 2. Comment préparer la rencontre ?

Vous recevrez par mail des documents intitulés «Des ateliers pour s'entraîner Annexe 1». Il s'agit de 24 situations de travail (8 en course, 8 en saut et 8 en lancer). Vous pouvez d'une séance à l'autre varier le mode de travail. Les propositions ci-dessous sont données à titre indicatif bien entendu.

### Exemple de progression :

- Idée pour la mise en place d'un cycle de 8 séances (nombre d'ateliers : 6-7). Votre cycle peut comporter autant de séances que vous voulez.
- *A chaque fin de séance vous pourrez évaluer les enfants sur un atelier ou 2 tirés au sort. (Ils devront réussir l'objectif de l'exercice : marquer la réussite par 1 point ou*

*par un système de gommette pour les plus jeunes : exemple : gommette rouge s'il a réussi, gommette verte si l'objectif n'est pas atteint).*

- **1<sup>ère</sup> séance** : effectuer un parcours de saut
- **2<sup>ème</sup> séance** : effectuer un parcours de lancer
- **3<sup>ème</sup> séance** : effectuer un parcours de course
- (Vous pouvez inverser l'ordre : course, saut, lancer, ...)
- **De la 4<sup>ème</sup> à la 7<sup>ème</sup> séance** : Choisir 2 à 3 exercices de sauts, lancers et courses, et ne pas reprendre les mêmes chaque semaine.
- **La dernière séance** pourra être le moment de rencontre avec les autres classes.

### 3. Le matériel

Une liste indicative du matériel nécessaire vous est donnée ci-dessous. Le matériel que vous possédez à l'école influera forcément aussi sur le choix des ateliers. Il y a aussi certains éléments qui peuvent être empruntés à l'Inspection.

- Dizaine de vortex
- Dizaine de poids
- 5 médecine ball ou ballons (au cycle 2, plus que le poids du ballon, c'est le geste du lanceur qui importe)
- Dizaine de petits cerceaux (à lancer) ou des bouts de tuyaux d'arrosage
- 1 perche débutant ou un balai
- Dizaine de poteaux de buts
- Quelques tapis (rivière)
- Bouts de cordes ou craies pour les cercles
- Draps ou vêtements pour les cabanes
- 5 mini haies ou 10 plots de grandes tailles et 5 lattes à poser dessus
- Une quinzaine de cerceaux **plats**
- Témoins de relais ou des bouts de bois
- Trentaine de plots
- Morceau de carton

### 4. La rencontre

Vous trouverez ci-joint la répartition des groupes pour les rencontres ainsi que les « fiches ateliers rencontre » sur lesquelles figurent les barèmes (ces fiches vous explicitent les 9 ateliers à mettre en place le jour de la rencontre. Vous pouvez laisser libre cours à votre imagination pour développer l'histoire dans chaque atelier.

**Chaque groupe décide ensemble de la date et du lieu. Répartissez-vous également les ateliers à mettre en place et le matériel à apporter.**

**Vous pouvez demander à une classe de cycle 3 de vous encadrer.**

N'oubliez pas de me faire connaître les dates et lieu fixés.

## 5. L'évaluation lors de la rencontre

Vous recevrez également par mail :

- une feuille d'évaluation individuelle qui permet à chaque élève de comptabiliser ses écus (annexe 4)
- une feuille récapitulative pour la classe qui permet un classement par classe en fonction des résultats individuels (annexe 5)
- une feuille récapitulative pour ceux qui préfèrent un classement par groupes (annexe 6)
- une feuille récapitulative pour la classe qui permet un classement par classe en fonction des résultats par groupes (annexe 7)
- des modèles de diplômes que chaque enseignant pourra s'il le souhaite reproduire et remettre à ses élèves. Chaque diplôme représente un « profil » en fonction du nombre d'écus gagnés :
  - l'élève qui a eu un maximum d'écus en course aura un profil «licorne»
  - celui qui a eu un maximum d'écus en saut aura un profil «grenouille»
  - celui qui a eu un maximum d'écus en lancer aura un profil «grizzli»
  - celui qui a eu un maximum d'écus en course et saut aura un profil «grecorne»
  - celui qui a eu un maximum d'écus en course et lancer aura un profil «lizzli»
  - celui qui a eu un maximum d'écus en saut et lancer aura un profil «grizouille»
  - celui qui a eu le même nombre d'écus dans les 3 disciplines aura un profil «grinouli»

Je reste bien entendu joignable pour tout éclairage ou aide.

Si certains groupes préfèrent mettre en place la rencontre « traditionnelle » que nous faisons auparavant, faites-le moi savoir, je vous enverrai les documents nécessaires.



A vos marques ! Prêts ! Partez !

***Merci à Thierry LICHTLE, Laetitia ALBERT, Isabelle LOGEART, Marc DURRENBACH, Jacques FRITSCH et Régine BEHAGUE qui ont déjà beaucoup œuvré pour Cunégonde et m'ont mis à disposition tout leur travail.***