

PARCOURS QUADRUPEDIE ET CRAN

Avancer à 4 pattes sur un banc incliné, sur une caisse en hauteur, sur un plan incliné, dans un tunnel

- *Parcours réalisé sans difficulté : vert*
- *Parcours effectué avec des hésitations, craintes, maladresses : orange*
- *Refus de faire tout ou partie du parcours : rouge*



ROTATIONS

Parcours avec plan incliné, rouleau, barre, ...

- *Parcours réalisé sans difficulté : vert*
- *Parcours effectué avec des hésitations, craintes, maladresses : orange*
- *Refus de faire tout ou partie du parcours : rouge*



GRIMPER

La grimpe : Grimper à l'espalier pour toucher la peluche. Redescendre, puis effectuer un petit parcours avec différents obstacles à escalader.

- *Va toucher la peluche tout seul : vert*
- *va toucher la peluche avec parade : orange*
- *ne va pas toucher la peluche : rouge*



EQUILIBRE et COORDINATION

Parcours d'équilibriste 1 : Effectuer un petit slalom avec une balle (ou autre objet plus stable) en équilibre sur une raquette (ou un plateau) – *difficulté variable en fonction du niveau de classe*

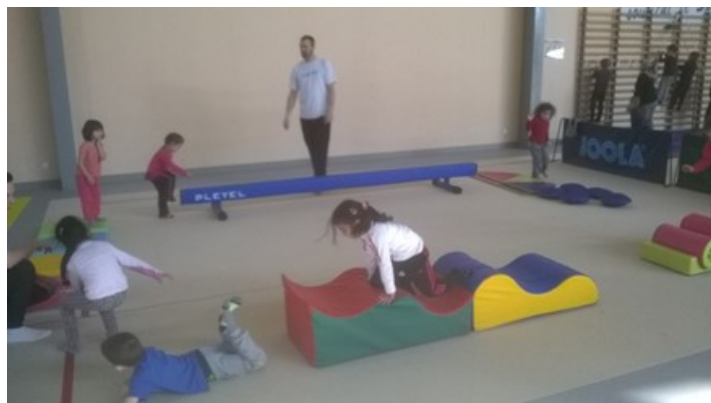


- *Parcours réalisé sans difficulté : vert*
- *Parcours effectué avec chute de la balle : orange*
- *Refus de faire tout ou partie du parcours : rouge*

EQUILIBRE et COORDINATION

Parcours d'équilibriste 2 : Marcher sur la petite poutre et sur des obstacles de formes diverses.
(Variante : avec un objet dans la main ou sur la tête)

si parcours effectué sans problème : vert
si parcours effectué avec hésitations, erreurs ou chutes : orange
si refus de certains passages : rouge



COORDINATION

Effectuer un parcours en faisant rouler une balle :
Slalomer entre des cônes, passer la balle entre deux montants, la maintenir dans un couloir...

Variantes :

- balle au pied, en s'aidant des mains (puis sans les mains)
- en guidant la balle avec une crosse
- *Parcours réalisé sans difficulté : vert*
- *Parcours effectué avec des hésitations, craintes, maladresses : orange*
- *Refus de faire tout ou partie du parcours : rouge*



Quelques idées pour préparer ces ateliers

Situations permettant de travailler l'équilibre

Au travers de jeux :

Jeu des statues, en variant le nombre d'appuis au sol, la hauteur des statues, les parties du corps au contact du sol,...

Chat perché : un joueur (le chat) doit attraper une souris qui, lorsqu'elle sera touchée par le chat, deviendra chat à son tour. Pour échapper au chat une seule méthode: grimper, se percher quelque part! Sur une chaise, un arbre, une pierre, un banc, qu'importe l'endroit où vous êtes perché, le chat ne pourra pas vous toucher. Mais attention pour que le jeu se poursuive ne restez pas perché éternellement

Par la mise en place d'ateliers :

se déplacer sur différents objets (un banc, une corde, ...), de différentes manières (en avant, en arrière, à quatre pattes, en tournant, les yeux fermés, latéralement,...), avec un objet en main, sur la tête, en le passant d'une main à l'autre, ..., en franchissant de petits obstacles,....

Situations permettant de travailler la coordination :

Réaliser des parcours, des relais en tenant différents objets → sur deux mains, → sur une main, → en équilibre sur un autre objet (plateau, raquette,...), dans ce cas l'objet peut rouler ou non,...

Jongler de différentes façons avec différents objets

Conduire un ballon à l'aide d'une main, du pied : librement dans un grand espace, dans un petit espace, sur un parcours sinueux,...

SAUTER, GLISSER ET RAMPER

Parcours : Franchir des haies, mettre alternativement pied droit et pied gauche dans des cerceaux. Alternier sauts pieds joints et sauts pieds écartés, franchir des rivières, ramper sous des obstacles, glisser sur un banc, sauter sur un obstacle et en redescendre en sautant,...

- *Parcours réalisé sans difficulté : vert*
- *Parcours effectué avec des hésitations, craintes, maladresses : orange*
- *Refus de faire tout ou partie du parcours : rouge*



Quelques idées pour préparer ces ateliers

Situations permettant de travailler les sauts

En maternelle, nous privilégierons le travail des sauts sous toutes ses formes pour développer simultanément le « sauter haut » et le « sauter loin ».

Sauter sur, par-dessus, en contre-haut, en contre bas, sauter dans, sauter loin, sauter précis dans des espaces différents (tapis, herbe, sable, ...), avec ou sans prise d'élan.

Saut de grenouille :

Toutes sortes de situations demandant une impulsion pieds joints : marelle, saut en contre bas, saut en contre-haut, saut par-dessus des petits obstacles, sauts avec ¼ tour autour d'un anneau, saut pour toucher un objet en hauteur, sauts de part et d'autre d'un petit obstacle, saut à la corde, ...

(extrait du DVD « Kids'athletics» FFA)

Parcours de cerceaux :

Un parcours avec des cerceaux de 2 couleurs différentes est disposé au sol. Les enfants doivent avancer à cloche-pied et changer de pied à chaque changement de couleur. Ceux qui parviennent au bout sans s'être trompés sur les changements d'appuis ont gagné.

Variante : ajouter une 3ème couleur pour des sauts pieds joints.

(extrait de « 100 jeux d'éveil et de découverte » Ed. Amphora sports)

Sur la rive, dans la mare :

Chaque enfant a un cercle devant lui représentant la mare (tracé à la craie ou cordelette posée). Au commandement du meneur « dans la mare », les joueurs sautent à pieds joints dans le cercle, au commandement « sur la rive », ils sautent en arrière à l'extérieur du cerceau. Si le meneur se trompe volontairement en inversant la consigne (sur la mare ou dans la rive, ordre répété 2 fois, ...), les joueurs doivent rester immobiles.

Variante : l'intérieur du cercle représente l'eau et l'extérieur la forêt, à l'annonce d'un nom d'oiseau, il faut sauter sur la rive, à l'annonce d'un nom de poisson, il faut sauter dans la mare.

(extrait du DVD « Jeux athlétiques » FFA)

LANCER

Viser le panier : Marquer dans un panier de basket en 5 essais

- *au moins 1 panier marqué : vert*
- *au moins 1 panier touché : orange*
- *aucun panier touché : rouge*



LANCER

Lancer des sacs de graines dans la grande cible rouge à trous en 3 essais

- *Au moins un essai marqué : vert*
- *Si cible touchée : orange*
- *Si à côté de la cible : rouge*



Quelques idées pour préparer ces ateliers

Situations permettant de travailler les lancers

ATTENTION

Pour toute activité de lancer, veiller aux consignes de sécurité pour éviter qu'un élève ne soit touché par un projectile.

Tous les jeux de type « gagne terrain », « vider son camp », « balles brûlantes » ... sont propices à favoriser l'exploration des différents types de lancer par les enfants.

Jeu du gagne terrain : Plusieurs équipes en colonne. Le numéro 1 lance l'engin le plus loin possible et vers le haut, le second rejoint l'engin là où il est tombé et le lance à son tour, et ainsi de suite.

L'équipe qui arrive le plus loin a gagné. Prévoir un plot de départ et d'arrivée afin de fixer l'axe de lancer.

On peut varier les engins et les manières de lancer (lancer arrière, fléchi, à genou, ...)
(extrait du DVD « Jeux athlétiques » FFA)

Lancer sur cible. Varier à l'infini les situations de lancers : par-dessus un fil tendu, en variant les paramètres (intensité, direction, ...), en variant les engins (balles, volants de badminton, ballons, anneaux, petits cerceaux, frisbee,...), en variant la tenue de l'engin au départ (en haut, poitrine, latéral), les cibles (hautes, basses, moyennes, horizontales, verticales),... ..

Lancer à une main, à deux mains

Lancer un ballon de type ballon de basket, après 3 pas marchés, un lancer type touche de football.

Lancer une petite balle sur une cible en position 1 genou au sol, puis passer au même exercice position debout.

COURSE DE RELAIS, avec éventuellement des obstacles à éviter



Course de relais, 2 équipes s'affrontent : Le premier de l'équipe va chercher 1 objet dans la réserve de son équipe et le ramène. **Il frappe dans la main du second** qui va rechercher un autre objet et ainsi de suite ... **Sur le trajet, seront placés 2 à 3 cônes, des petites haies qu'il faudra éviter.**

- *Equipe gagnante : vert*
- *Equipe perdante : orange*
- *Refus de participer : rouge*

Quelques idées pour préparer cet atelier

Situations permettant de courir vite

Pour être prêt et réagir rapidement au signal de départ :

Tous les jeux d'attrape/poursuite en variant les signaux : sonore, visuel, sonore et visuel, tactile, ... et en variant les positions de départ : debout, assis, dos à dos,

(extrait de « L'athlétisme à l'école primaire » Site du CDDP 68)

On peut également mettre les enfants qui attendent le signal de départ en attente « dynamique », c'est-à-dire en train de sautiller sur place avec les mains aux hanches, en train de sauter à cloche pied sur place,

(extrait de « 100 jeux d'éveil et de découverte » Ed. Amphora sports)

Varié les signaux de départ : *Départ man !*

Auditifs : voix, bruit d'un objet qui tombe au sol, mot précis qui arrive dans une histoire racontée par l'enseignant, ...

Visuels : faire rouler une balle au sol. Lorsque cette balle dépasse une ligne, les enfants partent.

Kinesthésiques : toucher l'enfant dans le dos, ...

(extrait du DVD « Jeux athlétiques » FFA)

Relais F1 : Même type de situations, mais penser à faire des défis, des jeux, ...

(extrait du DVD « Kids'athletics » FFA)

Pour améliorer la course :

Les couloirs : Faire courir les élèves dans des couloirs « entonnoirs », dans des couloirs parallèles plus ou moins larges, avec un objectif à atteindre (récupérer un objet, toucher un objet suspendu, remplir ou vider des caisses, ...).

(extrait de « L'athlétisme à l'école primaire » Site du CDDP 68)

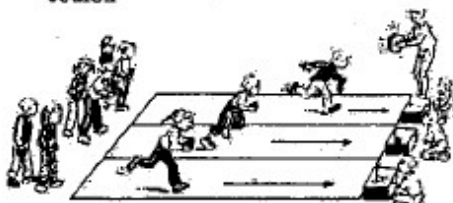
Tous les jeux de course, d'attrape, en incitant les enfants à :

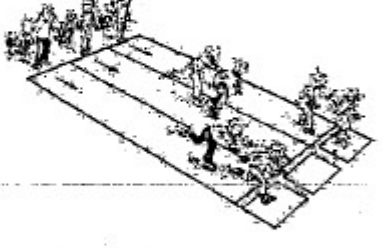
- **regarder droit** devant eux (utiliser des repères visuels)
- **à avoir les bras et les pieds dans l'axe** (jouer sur les contrastes)
- **à courir sans bruit**, à faire des foulées de taille différente (par exemple en mettant des lattes à franchir espacées différemment), à courir aussi vite que, plus vite que, courir vers, s'arrêter et repartir, courir droit, en zigzag, en courbe, sur des terrains variés, ...

Ci-dessous, une liste d'exemples de situations pour courir vite, extraite d'un document réalisé en 2008 par Régine et William BEHAGUE et Corinne WALLIANG dans le cadre d'une animation pédagogique « Vers l'athlétisme en cycle 1 ».

Certaines situations sont issues de la Revue EPS1 (n°61, 104, 110).

QUELQUES SITUATIONS POUR ATTEINDRE L'OBJECTIF : COURIR VITE

Objectif	Description de la situation
C1. Différencier marcher et courir Objectif : Prendre conscience des différentes allures 	Les enfants imitent l'enseignant (e) qui change d'allure, d'abord dans toute la salle, puis d'un point de repère à un autre puis en donnant un signal à chaque changement d'allure. Progressivement, l'imitation est remplacée par une consigne puis par le jeu : "fuyons le loup !", à partir de la comptine chantée "promenons-nous, promenons-nous partout, partout, attention, voici le loup !" L'enseignant(e) chante la comptine en se promenant et en incitant les enfants à l'imiter. A la dernière phrase prononcée rapidement, les enfants courent se réfugier dans des maisons matérialisées aux quatre coins de la salle. Variante : - Alterner marcher et courir entre différentes zones. - Alterner signal sonore et visuel. - L'enfant devient loup à son tour. - L'enfant attrapé se joint au premier loup (nécessité de mettre un signe distinctif). - Les enfants doivent se réfugier dans des maisons différentes.
C2. Courir pour aller prendre un objet le premier Objectif : Courir vite selon une trajectoire précise, orienter sa course	Le départ est matérialisé par des cerceaux plats. Une corde est tendue en hauteur à l'arrivée. Des objets (foulards, bananes en carton...) sont accrochés avec des pinces à linge à la corde. Course à deux. Dès que l'enfant arrive, il décroche un objet (un seul objet est accroché pour deux enfants). Critère de réussite : Décrocher un objet avant l'autre Variante : Course à 4 et plus, changer la distance à parcourir.
C3. Courir plus vite que l'autre : jeu de la cloche qui sonne Objectif : Courir vite selon une trajectoire précise, orienter sa course	Deux enfants sont opposés. Deux files comprenant un nombre égal d'enfants sont constituées. A l'autre bout de la salle, une cloche est posée sur la table. La compétition se fait deux à deux. Au signal, un élève de chaque file s'élance. Le premier qui fait sonner la cloche a gagné. On dédoublera l'atelier pour éviter une file d'attente trop longue.
C4. Remplir la caisse Objectif : courir vite en restant dans le couloir 	Les enfants sont répartis en équipes, des couloirs sont délimités pour guider leur course. Au signal sonore donné par l'enseignant, les n°1 de chaque équipe courent pour poser leur objet dans leur caisse respective et s'assoient derrière elle. Les n°2 démarrent au signal sonore et ainsi de suite. Variables : Placer 3 ou 4 obstacles dans chaque couloir.
C5. Relais des déménageurs Objectifs : Courir vite par équipe, transporter le plus rapidement possible un objet d'un endroit à un autre en respectant une trajectoire rectiligne par équipe.	Description : Une base de départ par équipe (boîtes, cerceaux) portant un signe distinctif (fanion d'une équipe, d'une tribu). Une base d'arrivée par équipe (le village) avec des boîtes identiques à la base de départ. Des objets à transporter en nombre suffisant (4 objets par enfant). Déroulement : chercher les objets placés dans une caisse pour les ramener au point de départ, le plus rapidement possible. Ne transporter qu'un objet à la fois. Ne démarrer, à son tour que lorsque le camarade précédent a posé son objet dans la caisse. L'équipe qui a déménagé tous ses objets d'une caisse à l'autre, le plus rapidement a gagné. Critères de réussite : Vider la caisse et remplir l'autre avant les autres équipes. Variante : Distance, nombre d'objets, disposition en étoile.

C6. Course des fusées par équipe <u>Objectifs</u> : courir vite et rejoindre un endroit bien précis 	Les enfants sont répartis en équipes, des couloirs sont délimités. Une réserve d'objets de nature et de tailles différentes. Au signal, les enfants des deux équipes courent dans leurs couloirs respectifs et ramassent (1 à la fois) les trésors pour les ramener dans leurs paniers. Le jeu est terminé lorsque la réserve est vide. On compte les trésors de chaque équipe pour savoir qui a gagné. <u>Remarques</u> : Attention aux télescopages, demander aux élèves de faire le tour de la caisse avant de revenir, si nécessaire tracer des flèches au sol ou utiliser des plots plats pour délimiter les couloirs).
C7. Remplir sa caisse individuellement <u>Objectifs</u> : courir vite et rejoindre un endroit bien précis 	Une grosse caisse avec différents objets se trouve au milieu de la salle ou de la cour. Chaque enfant dispose d'une caisse (avec un numéro ou sa photo). Il doit remplir sa caisse avec le maximum d'objets. Il n'a le droit de prendre qu'un objet à la fois. Le départ est donné. <u>Critère de réussite</u> : Mettre 3 objets dans sa caisse. <u>Variables</u> : On augmente la distance entre la caisse centrale et celles des enfants, un enfant doit prendre les objets rouges, un autre les bleus, un autre les sacs, un autre les balles...
C8. Attraper un camarade <u>Objectif</u> : Réagir vite à un signal 	Les enfants sont répartis en duos, un foulard est accroché dans le dos du premier. Ils sont placés sur deux lignes distantes d'environ un mètre. Le premier est en sécurité lorsque la ligne d'arrivée est franchie. <u>Critères de réussite</u> : Pour le poursuivi → ne pas se faire attraper Pour le poursuivant → attraper le foulard.
C9. Jeu de poursuite <u>Objectif</u> : Réagir vite à un signal	<u>Description</u> : Des tapis sont disposés d'un côté de l'espace de jeu. Le repaire du lion est aussi matérialisé dans un coin, les enfants sont dans le coin opposé. Le lion donne le départ. Les enfants doivent aller se réfugier sur un des tapis. Si on a une classe unique de maternelle, on mettra des tapis plus ou moins proches selon le niveau (identifiables à une couleur) <u>Critères de réussite</u> : Atteindre le tapis avant d'être touché par le lion. <u>Variante</u> : - On met de moins en moins de tapis - On augmente l'espace - Un enfant doit systématiquement changer de tapis (GS) - La course est de plus en plus rectiligne
C10. Courir dans sa maison <u>Objectif</u> : Orienter sa course	Sur la ligne de départ, chaque enfant a un pied dans un cerceau plat de couleur, l'autre pied étant en avant du cerceau (ou tout autre espace délimité par des plots). Au signal, courir dans sa maison (tapis ou espace délimité par des plots) le plus vite possible. <u>Critères de réussite</u> : Etre parti au signal et franchir la ligne d'arrivée en rejoignant sa maison.