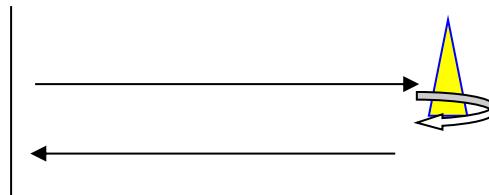


- **RELAIS NAVETTE** – départ au coup de sifflet - courir vite - faire $\frac{1}{2}$ tour autour d'un plot - et retour – transmettre un témoin au suivant etc...

Equipe A X X X X X X



Equipe B O O O O O O idem

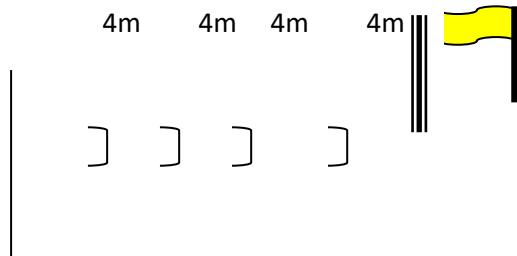
Distances 10m X 2 pour Cycle 2

15m X 2 pour Cycle 3

- CE et CM passage d'un TÉMOIN
- CP = passage d'un anneau souple – les responsables MATERNELLES prévoient des ANNEAUX

- **HAIES** - Départ au coup de sifflet – franchir les haies – après la dernière haie passer la bande de marquage au sol - un contrôleur lève son drapeau – le 2^{ème} de l'équipe part etc...

Equipe A X X X X X X



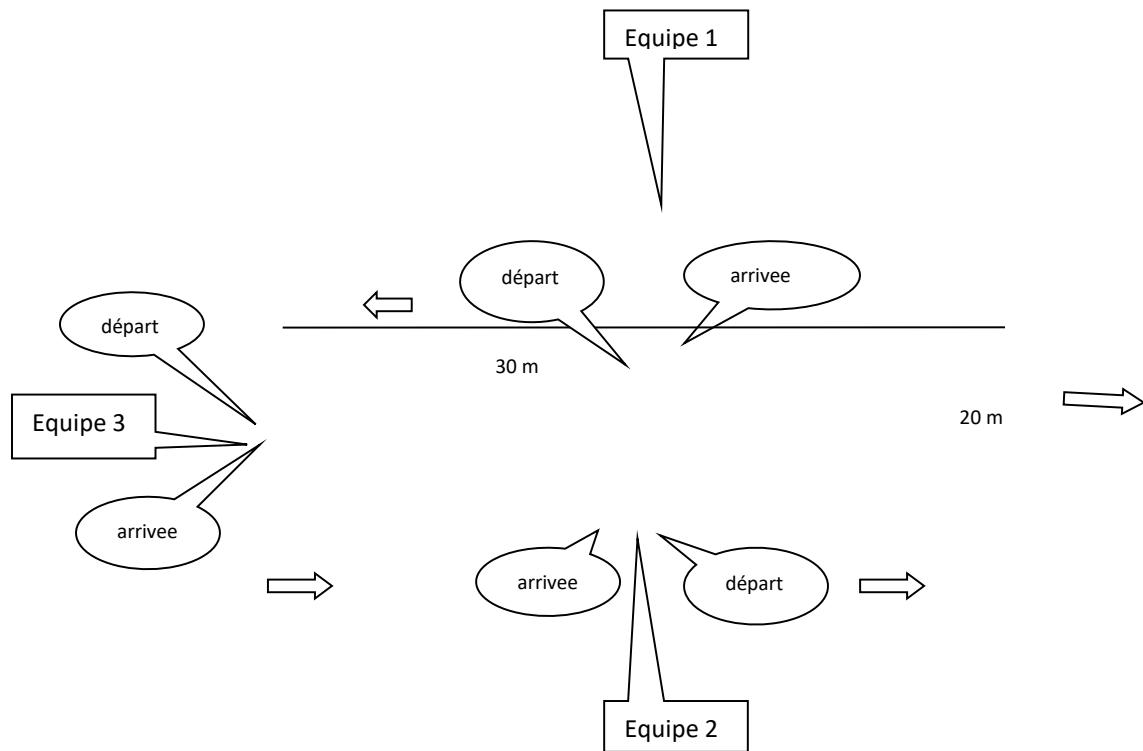
Equipe B O O O O O O idem

Distance totale 20m maxi

4 haies – PAS DE RETOUR – quand le drapeau se lève le suivant démarre

- ATELIER ENDURANCE

Les équipes courent par 2 (ou 3 si seulement 3 équipes) sur 7 minutes sur une piste de 100m. Au départ, chaque élève a une paille dans la main. Quand il passe au point de départ, chaque élève pose une paille dans le panier ARRIVEE puis en prend une dans le panier DEPART. On annonce le temps à 6 minutes. A la fin des 7 minutes, on compte le nombre de pailles par équipe. Seuls les tours complets comptent donc on ne compte que les pailles du panier.



- ATELIER MOTRICITE / PARCOURS SPORTIF

S'équilibrer – rouler – ramper – passer dessus – dessous : Nous monterons en parcours avec le matériel qui nous reste. Il s'agit d'une course entre 2 équipes.



Athlétisme

Ateliers Lancers



- MEDECINE BALL 3 lancers

- 1kg CP / CE
 - 2 kg CM

Debout jambes fléchies- le ballon devant la poitrine - lancer en synchronisant la flexion des jambes et la poussée des bras

N°1 lance – on met une marque puis N°2 lance et on mesure à la fin la distance totale de l'équipe

Equipe A X X X X X X

Les marques sont posées tous les 0.50m

Equipe B 0 0 0 0 0

- **LANCER JAVELOTÉ : VORTEX** – sans élan – 3 lancers → bras fléchi – coude haut

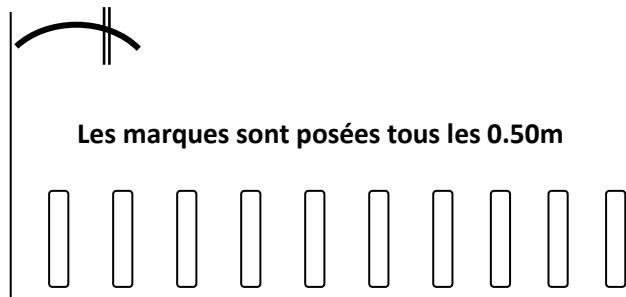
XXXXXX

lanceur X

Comptage : 1 plot = 1 point

- **MULTIBONDS** - le 1^{er} de l'équipe saute – on met une marque – le 2^{ème} repart de la marque et saute ...etc. à la fin on mesure la distance totale

Equipe A X X X X X X



Equipe B O O O O O O

- **SAUT A LA CORDE** : saut pieds joints pendant 30 secondes MAXI
2 équipes – passage des enfants 2 par 2

Le premier qui s'arrête fait perdre son équipe

Athlétisme

Enchaînement d'Actions Cycle 2

Phase d'exploration / découverte

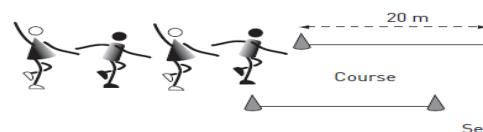
Situation de lancement : « la marelle »

But d'action Effectuer rapidement trois actions motrices différentes avec efficacité.

Matériel Vortex, ballons ou balles, le matériel pour tracer les marelles et matérialiser les parcours, des coupelles de couleurs.

Organisation - Déroulement

La classe est divisée en deux équipes qui s'affrontent dans un relais. Un joueur de chaque équipe est placé au niveau de la zone de lancer à l'extérieur des parcours. Il marque, en utilisant un plot de la couleur de son équipe, la zone atteinte par le lancer ; celui-ci se fait sans élan, dans la dernière zone de la marelle. Lorsque le lancer a été effectué, le joueur revient par l'extérieur du parcours pour passer le relais au joueur suivant. Le jeu s'arrête lorsqu'il n'y a plus de balles.

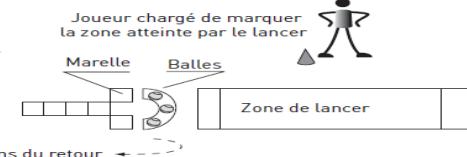


Critères de réalisation

- Respecter les consignes de sécurité.
- Enchaîner les trois épreuves.
- Effectuer le lancer arrêté, en restant dans la zone définie.

Régulation - Verbalisation

Après un premier passage, on compare les résultats des deux équipes. Quelle est l'équipe qui a lancé le plus loin (position des coupelles sur l'aire de lancer) ? Est-elle celle qui a fini la première ? Revenir sur les différentes façons de lancer. Trouver le geste le plus efficace pour lancer loin. On propose un second passage. Il faut atteindre au minimum la deuxième zone. Sinon le joueur doit aller chercher sa balle et la relancer.



Phase de structuration de l'apprentissage

Situation 1 : « Un tour de trop »

But d'action

Gérer son effort pour être efficace dans son lancer.

Matériel

Des plots pour délimiter les zones de course et de lancer, des balles, des cibles.

Organisation - Déroulement

La classe est divisée en deux équipes qui s'affrontent dans un relais. Au signal les premiers

coureurs s'élancent pour atteindre la zone de lancer. Ils récupèrent une balle qu'ils lancent vers la cible.

S'ils l'atteignent, ils repartent directement passer le relais au premier coureur de la colonne opposée, s'ils n'atteignent pas la cible, ils doivent effectuer un tour de pénalité.

Critère de réussite Adapter la rapidité d'exécution à la nécessité de précision.

Evolutions Varier les modes de déplacement : en sautant à la corde, sur des échasses... Varier les cibles.

Situation 2 : « Les trois enchaînées »

But d'action Enchaîner, après la course de 15 m et le lancer sur cible, un élan pour sauter loin de manière dynamique.

Matériel Des coupelles de couleurs différentes, des cibles, des balles de tennis, des plots de tailles différentes, des barres, des cordelettes.

Organisation - Déroulement

La classe est divisée en 3 équipes. Trois parcours sont mis en place :

- dans la zone de lancer : autant de balles que de joueurs. Le jeu s'arrêtera quand il n'y a plus de balles.
- dans la zone de saut : des cordelettes (ou lattes) donnent des repères pour chaque foulée bondissante. Les espacements entre les repères sont différents pour chaque parcours.

Un joueur de chaque équipe, placé au niveau de la zone de saut, est chargé de noter à l'aide d'une coupelle, la distance atteinte à l'issue des 3 foulées par son camarade. Cela donne le départ pour le joueur suivant. Après avoir expérimenté les 3 parcours, les joueurs identifient le parcours sur lequel, ils sont le plus à l'aise, selon l'amplitude de leurs foulées bondissantes.

Critères de réussite

- Adapter la vitesse d'exécution à la nécessité de précision.
- Enchaîner course, lancer et saut.

Situation 3 : « Les défis »

But d'action Courir pour récupérer des ballons et marquer.

Matériel Des chasubles, 3 ballons de handball, un cerceau, des plots pour les buts, des coupelles pour délimiter les deux zones.

Organisation - Déroulement

Une équipe bleue, une équipe rouge. Elles se font face à la manière du jeu du bêret. A égale distance des deux équipes se trouve le cerceau avec les trois ballons. Le but rouge se trouve à droite de l'équipe rouge. Idem pour les bleus. A l'appel de leur numéro les joueurs concernés s'élancent, prennent chacun un ballon et tentent de marquer. Le premier joueur ayant réalisé cette combinaison d'actions peut jouer le dernier ballon. On ne comptabilise que les buts marqués.

Critères de réussite

- Etre attentif pour réagir rapidement au signal
- Adapter la vitesse d'exécution à la nécessité de précision.
- Enchaîner une course et un lancer de précision pour marquer.

Phase de réinvestissement/évaluation

But d'action Effectuer rapidement trois actions motrices différentes avec efficacité.

Matériel Identique à celui de la phase de découverte.

Organisation - Déroulement

L'organisation est la même que celle de la phase d'exploration. Les balles sont toujours disposées dans la dernière zone de la marelle. Mais les joueurs

doivent alors courir 5 m pour rejoindre la zone de lancer et effectuer celui-ci avec élan.

Critères d'évaluation

- La zone la plus éloignée est atteinte.
- Les performances obtenues sont meilleures que celles obtenues lors de la phase d'exploration découverte.

Des informations supplémentaires : ugsel2607@mbsport.fr / <http://www.ugsel2607.org/index.php?rub=24>

Athlétisme

Enchaînement d'Actions Cycle 3

Phase d'exploration / découverte

But d'action Enchaîner les trois épreuves 3 fois de suite : courir vite, sauter loin, lancer loin dans les meilleures conditions physiologiques et d'efficacité en respectant les règles propres à chaque activité.

Matériel Une fiche individuelle, des plots, chronomètre, balles lestées ou vortex, sautoir en longueur, décamètre.

Organisation - Déroulement

Par deux, un équipier évalue les performances et porte les résultats sur la fiche de son camarade qui enchaîne les actions : s'échauffer, courir sur 40 m, sauter et lancer à bras cassé.

Phase de réinvestissement / évaluation

Le projet

But d'action Enchaîner course, saut, lancer en changeant l'ordre des épreuves afin de trouver l'enchaînement qui permet de réaliser la meilleure performance. Réaliser le parcours 3 fois de suite, en gérant sa récupération au moyen d'étirements, d'assouplissements (7 min entre chaque parcours).

Matériel

Identique à celui de la phase de découverte.

Organisation - Déroulement

L'organisation est la même que celle de la phase d'exploration. 2 items supplémentaires (appréciés par oui ou par non) sont pris en compte dans la fiche d'évaluation :

- « s'est échauffé activement avant chaque passage »,
- « a récupéré après le passage sur les trois épreuves par l'exercice de respiration active, d'étirement de mobilisation de tout le corps ».

L'enchaînement se fait dans un temps donné (maximum 10 min. par atelier).

Critères de réussite

- Réaliser les mêmes performances à chaque passage sur les 3 épreuves.
- Récupérer entre chaque passage tout en restant dynamique afin de pouvoir enchaîner le passage suivant dans de bonnes conditions.

Interdisciplinarité Il est nécessaire de travailler en classe autour du temps et de l'utilisation du chronomètre ainsi que sur les nombres et la lecture du décamètre.

Phase de structuration de l'apprentissage

Situation 1 : « Courir - Sauter - Lancer »

Un module d'apprentissage aura été mis en œuvre pour chaque activité, dans le courant de l'année scolaire.

But d'action Restituer les savoirs acquis antérieurement en effectuant séparément les 3 épreuves :

- **course de vitesse ou de haies** : partir vite, courir droit, finir vite et mobiliser tout son corps dans l'action,
- **saut en longueur ou sauts multi-bonds** : course d'élan rapide, pied d'appel placé, impulsion dynamique,
- **lancer loin à bras cassé ou en rotation** : appuis placés, ouverture du corps pour lancer avec amplitude.

Matériel Idem phase d'exploration.

Organisation - Déroulement

La classe est divisée en 3 groupes en rotation sur 3 ateliers. Les meilleures performances sont retenues.

Critères de réussite

- Avoir conscience de ces capacités.
- Différencier les actions de même famille.
- Ajuster qualité /performance.

Situation 2 : « S'échauffer »

But d'action Repérer les muscles et les articulations sollicités dans les actions de course, de saut et de lancer pour les préparer à réaliser ces actions avec efficacité.

Matériel Cordes à sauter, balles lestées.

Organisation - Déroulement

La classe est partagée en 3 groupes en rotation sur 3 ateliers. Pour chaque groupe, une fiche qui donne les consignes et qui permet de noter les observations :

- Dire et écrire les muscles et les articulations qui travaillent dans chacune des trois activités : course, saut et lancer – on peut proposer une silhouette pour les repérer
- Faire travailler un à un chacun des segments par étirements, flexions, extensions, contractions...

Critères de réussite

- Les muscles et articulations sollicités sont tous repérés.
- La sensation d'échauffement est réellement ressentie.

Situation 3 : « Récupérer »

But d'action Développer des « techniques » de récupération (cf. Prim'Infos « Disponibilité corporelle »).

Organisation - Déroulement

La classe entière en interaction maître/élève et élève/élève. Evoquer les effets ressentis après un effort. Faire l'inventaire des causes physiologiques de ces effets. Faire des hypothèses sur les moyens d'y remédier. Développer ces moyens : respiration

active, étirements, mobilisation pour éviter les refroidissements...

Critères de réussite

- Parfaire la connaissance de son schéma corporel.
- Etre attentif à comprendre les effets physiologiques de l'activité motrice générée par les 3 actions : course, saut, lancer.
- Mettre spontanément en œuvre les divers moyens développés pour une récupération après l'effort.