

Objectif : lancer pieds décalés et bras cassé

Matériel :

3 vortex, des tracés matérialisant les zones de chute des projectiles,
1 latte, un tapis de type dimensions 1m x 50 cm, fiche de performance de la rencontre.

Descriptif :

L'enfant prend un élan réduit et se positionne sur le tapis pieds décalés de la part et d'autre de la latte (pour un enfant droitier le pied gauche est devant la latte et le pied droit derrière).

En continuité avec cette action, l'enfant lance le vortex « à bras cassé » le plus loin possible (le rythme peut être donné en énonçant « tap, tap-vortex » pour lancer au 2e « tap »).

Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

But du jeu :

Je lance le plus loin possible

Critères de réalisation :

- Dès la réception sur le tapis, je déclenche mon lancer (recherche d'une avance du bas du corps sur le haut du corps)
- Après le lâcher du vortex, mes 2 pieds restent sur le tapis.

Apprentissage de la sécurité :

Je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte

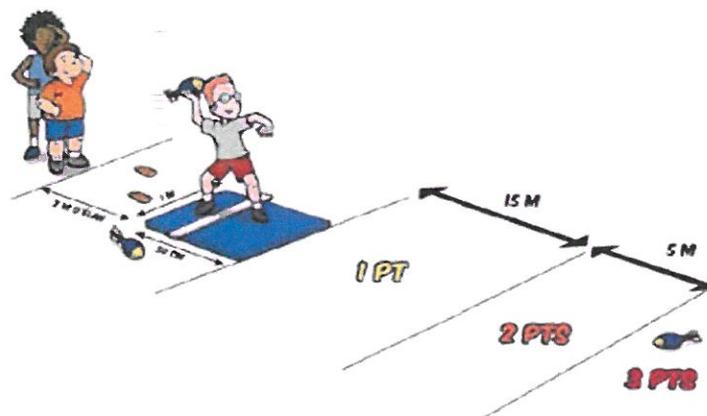
Durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles

Construction de la notion de performance :

Performance : la zone-cible que j'atteins

Mesure de la performance : les points obtenus.

Résultat : chaque enfant retient son meilleur score ; à la fin de toutes les séries, ceux-ci sont additionnés pour donner le résultat de l'équipe.



Objectif : déclencher le lancer à partir des jambes pour lancer loin.

Matériel :

3 medicine-balls (1 kg), 3 tapis de dimensions 1m x 50 cm, des tracés au sol matérialisant les zones de chute des projectiles, fiche de performance de la rencontre.

Descriptif :

L'enfant se place en position semi-fléchie, le medicine-ball est tenu à 2 mains au niveau de la poitrine (les pouces touchent la poitrine). Il enchaîne successivement 2 bonds en position semi-fléchie et lance. Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

But du jeu :

Je lance le plus loin possible

Critères de réalisation :

- Je rebondis sur les tapis en restant en position semi-fléchie ;
- Au dernier rebond, je lance le medicine-ball (initier le lancer à partir de l'extension des jambes).

Apprentissage de la sécurité :

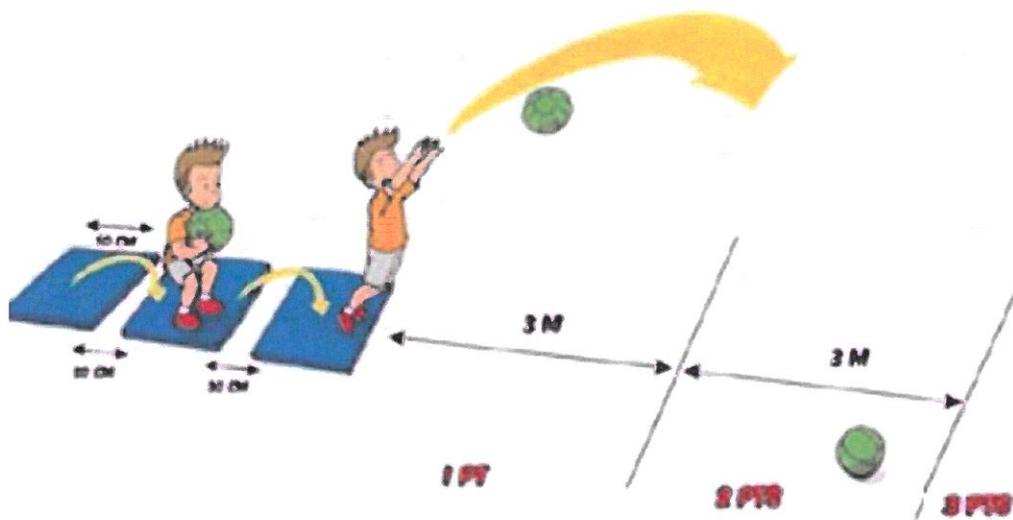
- Je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte
- Durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.

Construction de la notion de performance :

Performance : la zone-cible que j'atteins.

Mesure de la performance : les points obtenus.

Résultat : chaque enfant retient son meilleur score ; à la fin de toutes les séries, ceux-ci sont additionnés pour donner le résultat de l'équipe.



Course poursuite sous forme de relai

Matériel :

- Coupelles pour délimiter l'espace de course (courir en extérieur) et 2 zones d'attente
- 5 plots ou jalons pour slalomer
- 6 à 8 cerceaux pour alterner les cloches pieds
- Tapis de sol ou plots pour matérialiser la zone rampée ou alors tapis
- 4 haies

But du jeu :

- Être la première équipe à finir le relai ou à avoir rattraper l'autre équipe

Organisation:

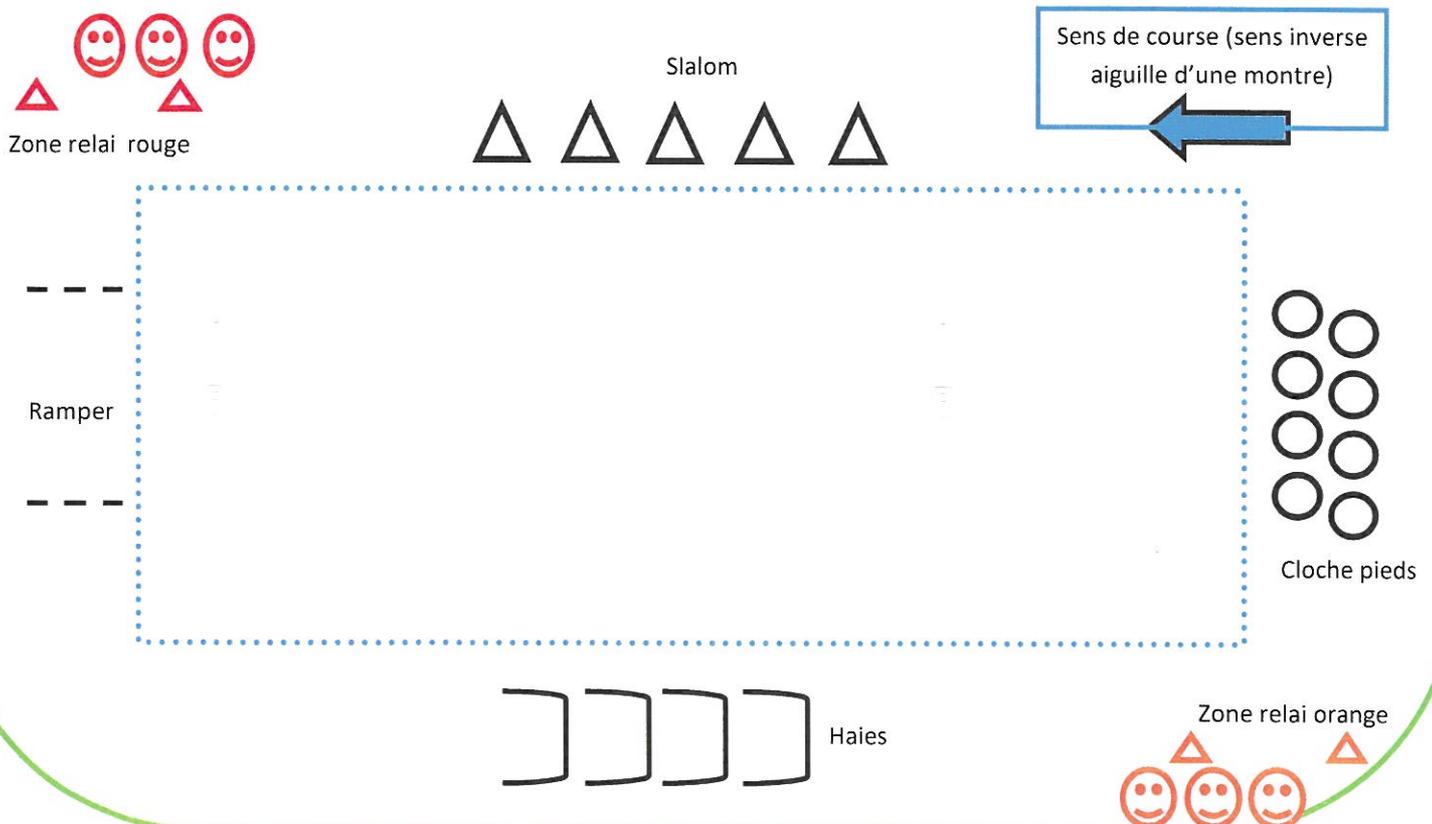
- 1 groupe / un adulte encadrant
- 2 équipes / 3 passages par équipe

Consignes :

- Placer chaque équipe à deux points opposés du parcours
- Présenter le parcours à pied avec tout le groupe

Au signal : Le 1er concurrent de chaque équipe part avec le bâton témoin et effectue le parcours le plus vite possible : Slalom/Cloche pieds/Haies. Mon équipier se met en place dans la zone, dès que le coureur adverse passe devant nous. En revenant à son point de départ le coureur passe le témoin au suivant.

La première équipe qui a fini le parcours ou rattrape l'autre équipe gagne un point.



Matériel :

8 plots / 2 lattes souples ligne de départ / lattes d'attente entre chaque élève

But du jeu : Courir le plus vite possible

Organisation : 1 groupe / un adulte encadrant

2 ou 4 équipes / 3 passages par équipe / 3 rôles sociaux pour les enfants (départ, starter, arrivée)

Rôles sociaux :

- Starter : annoncer le départ aux coureurs par « à vos marques, prêt, go » avec les gestes
- Juge de départ : vérifier la position du coureur, qui ne doit pas partir avant le « go »
- Juges d'arrivée : 2 enfants sont juges d'arrivée (2 niveaux)
Niveau 1 : je vérifie que le coureur a bien dépassé la ligne (juge 1 : couloir 1 & 2 / juge 2 : couloir 3 & 4)
Niveau 2 : je suis en capacité d'établir un classement avec l'autre juge

Consignes

Au signal du Starter, le premier coureur court le plus vite possible, franchit la ligne d'arrivée, ralentit et revient en marchant sur le côté puis se replace dans la file.

Le starter donne le départ suivant à partir du moment où le coureur précédent a franchi la ligne d'arrivée.



Ligne de départ : Ne pas mettre son pied dessus (ne pas mordre) et se positionner un pied devant, un pied derrière (position pieds décalés)

Rôle sociaux pour les enfants : juge de départ (vérifier la position du coureur) et Starter (« à vos marques, prêt, go » avec les gestes)



Ligne d'attente (1 ou 2 mètres)



Ligne d'arrivée matérialisée par deux plots.

Schéma avec un couloir de piste d'athlétisme :



25 m



Matériel :

- 8 haies 23 cm cycle 2 et 30 cm cycle 3 / 10 plots / 2 bâtons de relai ou deux témoins

But du jeu : Être la première équipe à finir le relai

Organisation :

1 groupe / un adulte encadrant

2 équipes / 3 passages par équipe

Diviser son groupe en 2 équipes. Diviser chaque équipe en 2 groupe (g1 & g2 idéalement de nombre égal)

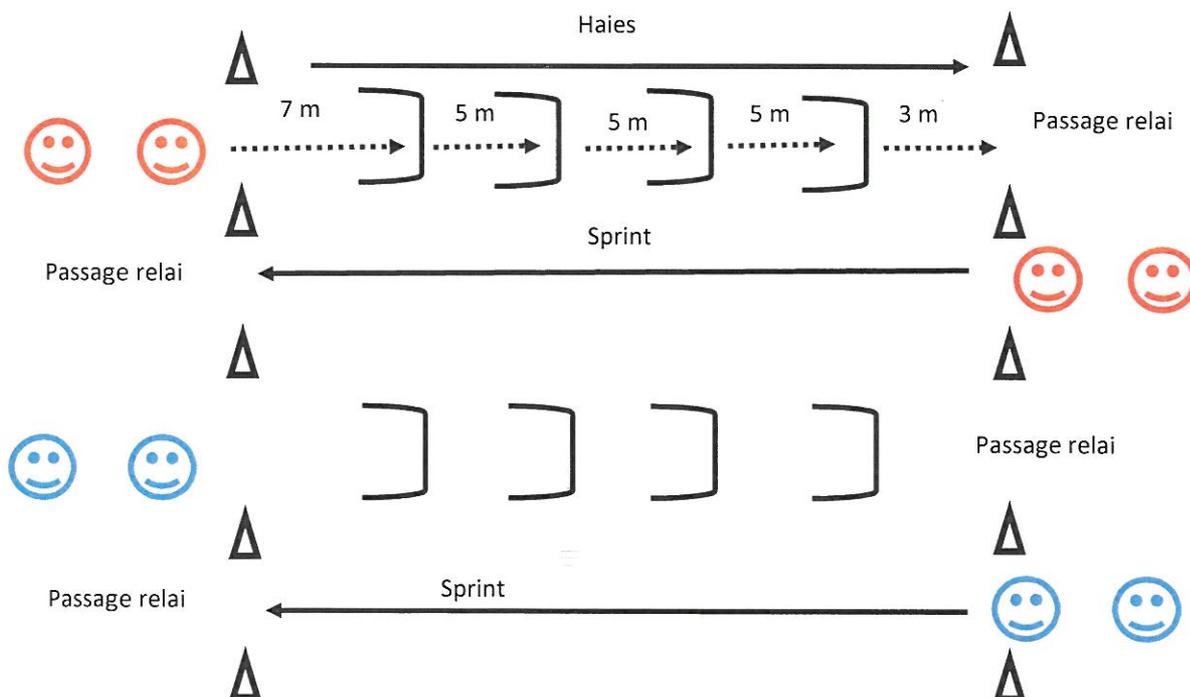
Le groupe 1 de chaque équipe au départ de la course de haie

Le groupe 2 de chaque équipe au départ du sprint

Consignes :

Au signal, le premier concurrent du groupe 1 de chaque équipe s'élance sur la course de haies, il transmet le témoin à son équipier du groupe 2 qui lui effectue le sprint et ainsi de suite.

La course s'arrête quand tous les membres de l'équipe sont passés sur les deux parcours et revenus à leur position initiale.



Idéal pour s'entraîner au sein de votre école, plus simple à mettre en place

Matériel :

- 2 ou 4 contenants si deux groupes (seaux, caisses, cerceaux)
- 50 bouchons ou chouchou ou élastiques

But du jeu :

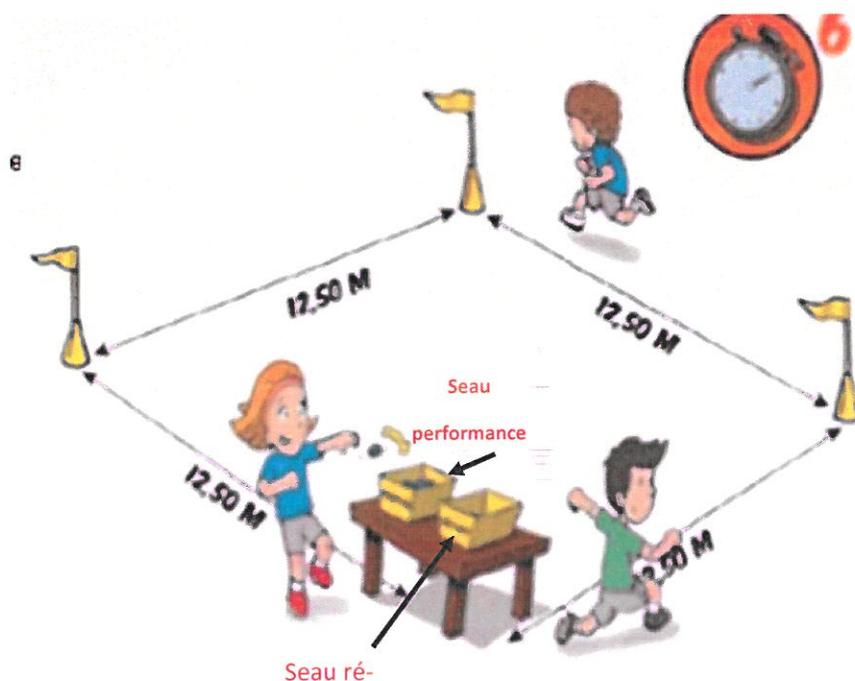
- Récolter le plus de bouchon et faire la plus grande distance de course

Organisation :

1 ou deux groupes / un adulte encadrant

Consignes :

- Au signal , chaque enfant prend un bouchon dans le seau réserve, réalise sa course et dépose son bouchon dans le seau performance
- Ainsi de suite durant 4 min pour les cycles 1 , 6 min pour les cycles 2 , 8 mn pour les cycles 3, sans s'arrêter .
- Distance entre 50 m et 200 m selon les cycles et espace de course
- A la fin du temps, on compte le nombre de bouchons



Dispositif utilisé le jour de la rencontre départementale

Matériel :

- 4 contenants si 4 groupes (seaux, caisses, cerceaux)
- 50 bouchons ou chouchou ou élastiques

But du jeu :

- Récolter le plus de bouchon et faire la plus grande distance de course

Organisation :

- 4 maisons définies à l'intérieur de la zone de course, matérialisées par des coupelles de la même (équipe bleue, équipe verte ...)
- 1 cerceau ou caisse réserve par maison et un seau ou contenant performance pour comptabiliser les tours

Consignes :

- Chaque enfant prend un bouchon dans sa réserve
- Au signal, chaque enfant se place en file indienne devant son drapeau de départ
- Il réalise sa course et dépose son bouchon dans le seau performance et repart avec un autre bouchon et ainsi de suite
- Durée : 4 min pour les cycles 1 , 6 min pour les cycles 2 , 8 mn pour les cycles 3, sans s'arrêter. Vous pouvez augmenter les durées en fonction de l'entraînement
- En fonction de la durée vous pouvez permettre à l'enfant de s'arrêter dans sa zone, il doit gérer son effort.
- Distance entre 50 m et 200 m selon les cycles et espace de course
- A la fin du temps, on compte le nombre de bouchons par groupe

