

ATHLETISME : Sommaire

SOMMAIRE.....	1
GENERALITES	2
LE LANCER	3
DEFINITION	3
SITUATIONS PEDAGOGIQUES.....	3
<i>Lancer roulé</i>	<i>3</i>
<i>Lancer en translation.....</i>	<i>5</i>
<i>Lancer en rotation.....</i>	<i>6</i>
<i>Lancer en élévation.....</i>	<i>8</i>
LE SAUT	9
DEFINITION	9
SITUATIONS PEDAGOGIQUES.....	9
<i>Sauter loin après élan</i>	<i>9</i>
<i>Sauter haut après élan.....</i>	<i>10</i>
LA MARCHÉ.....	12
DEFINITION	12
SITUATIONS PEDAGOGIQUES.....	12
LA COURSE.....	15
DEFINITION	15
SITUATIONS PEDAGOGIQUES.....	15
<i>Course de vitesse</i>	<i>15</i>
<i>Course d'obstacles.....</i>	<i>21</i>
<i>Course de relais</i>	<i>23</i>
<i>Course longue</i>	<i>26</i>

GENERALITES

Définition

Ce sont des activités de production de performances à dominante énergétique, en milieu aménagé, stable. Elles sont mesurables au regard du temps et de l'espace, elles incitent l'élève à rechercher une conduite de plus en plus efficace, elles donnent lieu à une recherche d'optimisation dans la réalisation.

Compétences disciplinaires

Effets recherchés :

Au plan moteur :

- Conserver l'équilibre dans le déplacement du corps
- Organiser le corps dans l'espace terrestre et aérien

Au plan informationnel :

- Construire des repères simples dans le temps et l'espace . Ex : lancer plus haut, sauter plus loin que...; courir aussi vite que...
- Prendre des informations, comprendre et exécuter

Prendre en compte le résultat de ses actions

Compétences transversales

- S'engager dans l'activité
- Accepter des contraintes dans l'activité
- Respecter les consignes
- Participer à l'organisation des séances
- Mettre en oeuvre des démarches cognitives pour acquérir des compétences

LE LANCER

Définition

Lancer c'est projeter un objet, en le plaçant sur une trajectoire optimale et en lui transmettant une énergie. Le lanceur aura un projet qui sera différent selon l'activité :

- En jeux et sports collectifs : par rapport à un partenaire
- En GRS : par rapport à des critères esthétiques
- En activités athlétiques : par rapport à la production d'une performance.

La plupart des lancers contiennent les 3 composantes suivantes :

- Elévation
- Translation
- Rotation

Cependant, dans un type de lancer, l'une d'entre elles est généralement dominante.

L'élévation pose principalement des problèmes de coordination des poussées. Quand un lancer contient une dominante translation, il apparaît des problèmes de perception quand l'objet quitte le champ de vision ainsi que des problèmes d'équilibre. Les lancers à dominante rotation posent, en plus des problèmes précédents, des problèmes de lâcher et notamment celui de l'effectuer au bon moment.

Situations pédagogiques

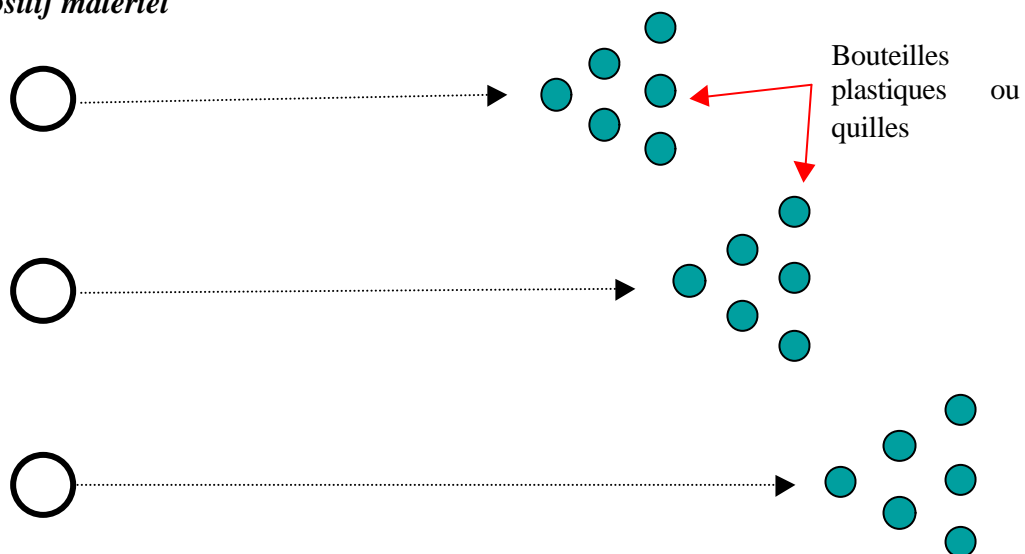
Lancer roulé

Situation de référence

Objectifs

Accepter de faire rouler un objet en direction d'une cible
Diriger l'objet lancé

Dispositif matériel



Les bouteilles (ou quilles) ont une disposition de type "bowling" (comme ci-dessus) ou une disposition en ligne.

Un élève lance 3 ballons consécutivement, deux autres ramassent les quilles, un autre rapporte les ballons

Concrétiser la réussite : perle, domino, chaînon....

Tâche à accomplir

Faire rouler le ballon pour renverser les bouteilles

Critères de réussite

Avec 3 ballons, abattre toutes les bouteilles (ou quilles) avant de passer à la marque suivante, plus éloignée

Situations d'apprentissage

1 - Faire passer le ballon dans un "tunnel"

Objectif spécifique: faire rouler sans que le ballon ne rebondisse

Variables

- Taille du tunnel (banc, table, latte posée sur des objets)
- Distance
- Taille de l'objet lancé

2 - Atteindre un mur en faisant rouler un ballon sous un "tunnel"

Objectif spécifique : lancer fort en faisant rouler

Variables

- Distance
- Distance "tunnel" - mur
- Taille de l'objet lancé

3 - Faire rouler un ballon dans un espace étroit (couloir matérialisé, banc...)

Objectif spécifique : effectuer un bon guidage du ballon

Variables

- Largeur de l'espace
- Longueur de l'espace

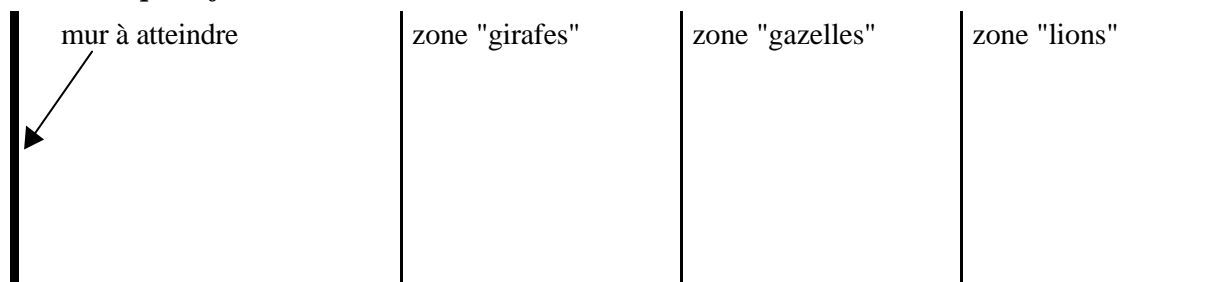
Lancer en translation

Situation de référence

Objectif

Lancer à bras cassé le plus loin possible

Dispositif matériel



Tâche à accomplir

Lancer des sacs de graines pour atteindre le mur

Critères de réussite

Sur 6 lancers, atteindre 4 fois le mur en étant placé dans la zone la plus éloignée possible.
L'évaluation peut être faite à l'aide de figurines (girafes, gazelles, lions)

Situations d'apprentissage

1 - Lancer de fusées en papier vers une cible

Objectif spécifique : accéder au lancer à bras cassé

Variables :

- Taille de la cible
- Distance par rapport à la cible
- Obstacle entre le lanceur et la cible

2 - Lancer des sacs de graines par dessus un obstacle

Objectif spécifique : orienter la trajectoire vers le haut

Variables :

- Distance
- Hauteur de l'obstacle

3 - Lancer de précision d'un objet tenu à une main : sur cibles, le long d'un mur, vers un mur perpendiculaire à celui-ci

Objectif spécifique : effectuer un guidage efficace

Variables

- Hauteur des cibles
- Taille des cibles
- Distance par rapport au mur longé

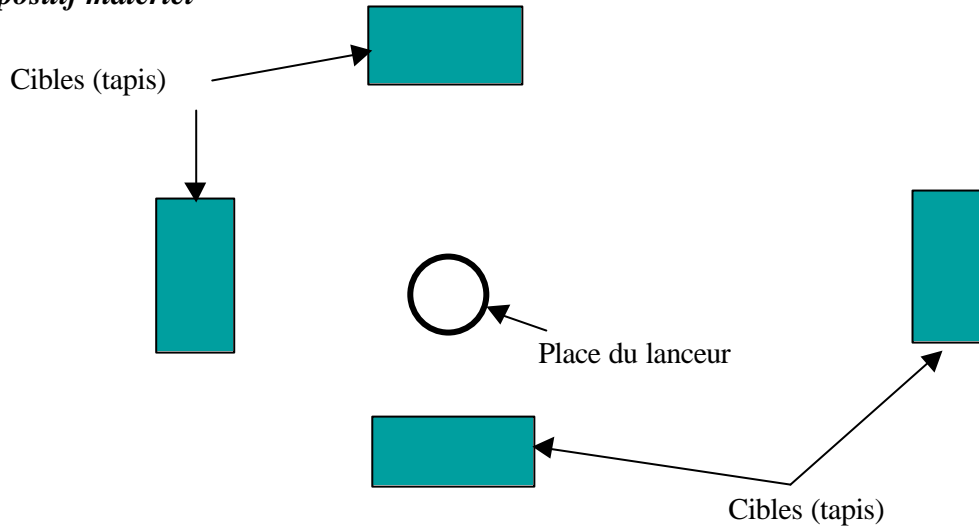
Lancer en rotation

Situation de référence

Objectif

Effectuer le lancer d'anneau à plat

Dispositif matériel



Tâche à accomplir

Lancer des anneaux de façon à ce qu'ils restent sur la cible

Critères de réussite

Sur 3 lancers consécutifs, faire rester 2 anneaux sur la cible. Après cette réussite, l'élève peut effectuer des tentatives sur la cible suivante, plus éloignée.

Situations d'apprentissage

1 - Lancer de petits cerceaux sur un tapis (assez grande taille) posé au sol

Objectif spécifique : acquérir le lancer du cerceau à plat

Variables

- Distance
- Taille de la cible
- Objet lancé (petit cerceau)
- Obstacle entre le lanceur et la cible

2 - Lancer d'anneaux sur des cibles (à hauteur de poitrine) pouvant être renversées (caissettes, bouteilles plastique...)

Objectif spécifique : lâcher l'anneau au bon moment

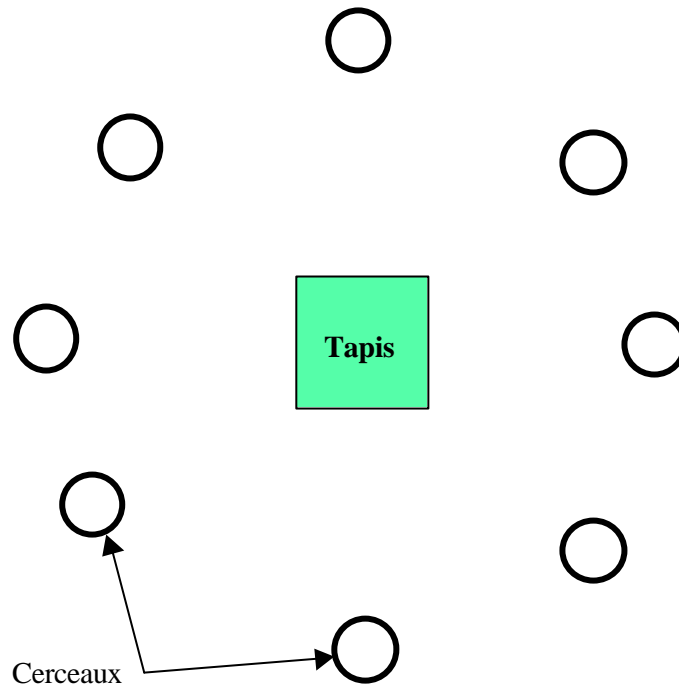
Variables

- Taille des cibles
- Distance
- Taille de l'objet lancé (anneau ou petit cerceau)

3 - Lancer d'anneaux sur un tapis, par équipe

Objectif spécifique: automatiser le geste de lancer à plat

Dispositif matériel



Fonctionnement

Les élèves lancent simultanément leurs anneaux (3 chacun).

Variables

- Taille de la cible
- Distance

Remarque : Il est possible d'installer 2 ou plusieurs dispositifs et donc de faire de cette situation un jeu d'opposition d'équipes

Lancer en élévation

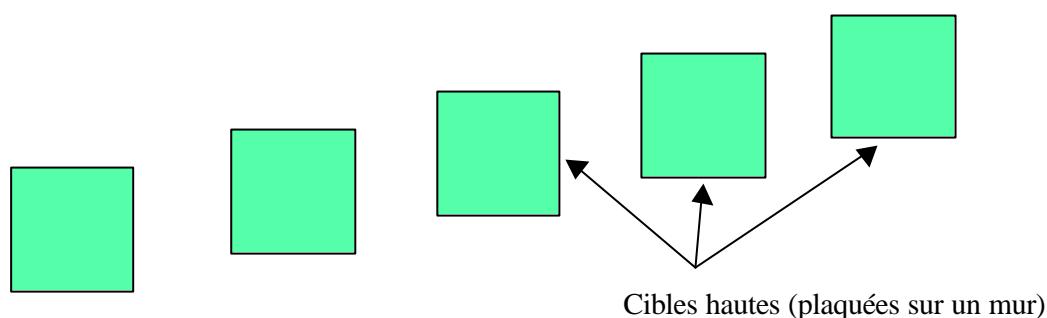
Situation de référence

Objectifs

Produire une poussée vers le haut

Synchroniser l'ensemble des segments du corps pour obtenir une poussée maximale

Dispositif matériel



Tâche à accomplir

Toucher les cibles en lançant un ballon type basket (assez lourd pour un enfant de cycle 1), depuis un repère situé à une distance réduite du mur

Critère de réussite

Sur 5 lancers consécutifs, atteindre 3 fois la cible

Situations d'apprentissage

1 - A l'aide d'un ballon, toucher des objets placés en hauteur

Objectif spécifique : produire une poussée vers le haut

Variable

- Hauteur des cibles à atteindre

2 - Lancer par dessus un obstacle haut

Objectif spécifique : synchroniser l'action des différents segments du corps et notamment la poussée des jambes

Dispositif matériel: filet ou élastique tendu en oblique par dessus lequel il faut lancer un ballon lourd ou un médecine ball léger

Variables

- Hauteur de l'obstacle
- Poids de l'objet lancé

LE SAUT

Définition

Sauter, c'est se projeter dans l'espace en perdant tout appui

Situations pédagogiques

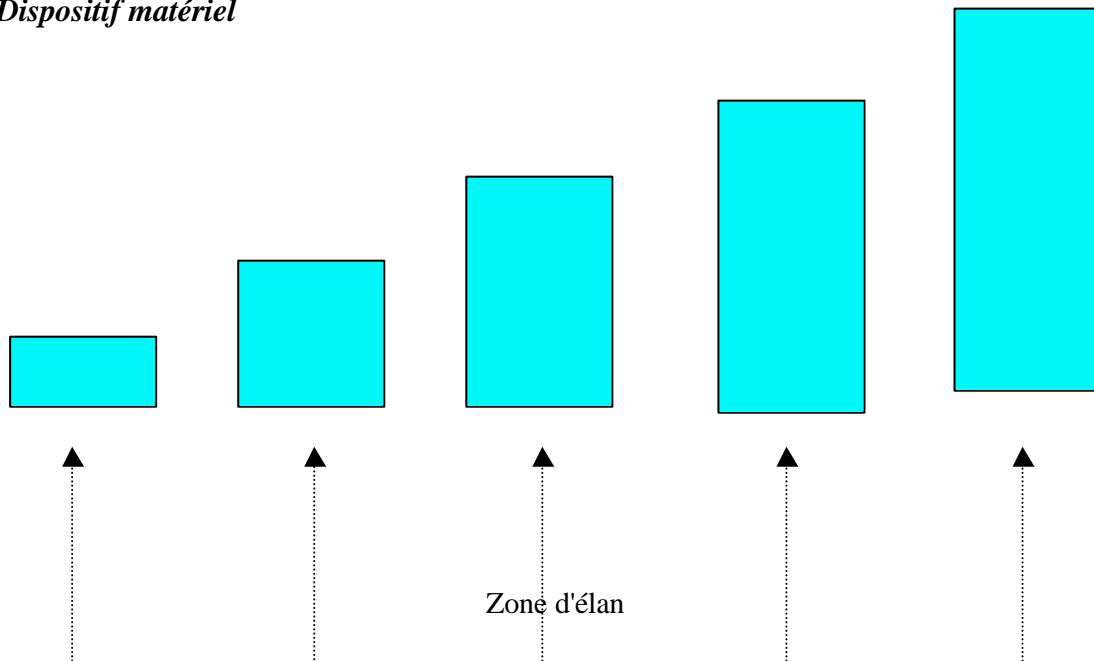
Sauter loin après élan

Situation de référence

Objectif

Franchir des distances de plus en plus longues après une course d'élan

Dispositif matériel



Tâche à accomplir

Franchir des "rivières" de plus en plus larges (on peut y élever des crocodiles → jeu symbolique)

Critères de réussite

Avoir réussi 2 franchissements sur trois essais consécutifs pour pouvoir accéder à la rivière suivante.

Situations d'apprentissage

1 - Sauter loin depuis une surface surélevée

Objectif spécifique : accéder à la suspension

Tâche à accomplir : après une course d'élan de 3 ou 4 pas sur une surface élevée (dessus de plinth ou banc large), se recevoir sur un tapis ou dans un bac à sable au-delà d'une zone délimitée (rivière à franchir)

Variables

- Taille de la zone à franchir
- Hauteur de la surface élevée

2 - Faire un parcours d'obstacles en sautant à un pied

Objectif spécifique : produire des impulsions à un pied

Tâche à accomplir : effectuer un parcours comprenant quelques obstacles bas (nattes de gym, morceaux de moquette, lattes...) à effectuer sur un pied

Variables

- Nombre d'obstacles
- Ecart entre les obstacles
- Longueur des obstacles
- Hauteur des obstacles

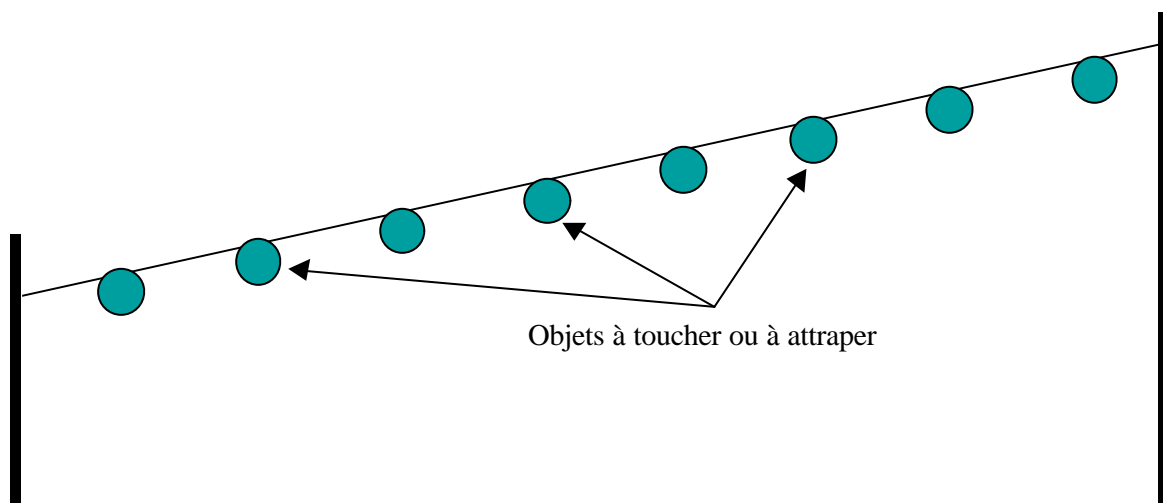
Sauter haut après élan

Situation de référence

Objectif

Produire une impulsion verticale à un pied après une course d'élan

Dispositif matériel



Tâche à accomplir

Toucher ou attraper des objets accrochés à la ficelle à des hauteurs de plus en plus élevées après une course d'élan et une impulsion sur un pied

Critères de réussite

On peut tenter d'atteindre l'objet voisin situé plus haut quand on a réussi 2 fois sur trois

Situations d'apprentissage

1 - Faire un parcours d'obstacles en sautant à un pied

Même situation que pour le saut précédent (sauter loin)

2 - Sauter en contre haut

Objectif spécifique : produire des impulsions verticales

Tâche à accomplir : sauter à un pied depuis le sol sur une surface surélevée (tapis, banc...) après quelques pas d'élan

Variable

- Hauteur de la surface surélevée

LA MARCHE

Définition

Déplacement à l'aide d'appuis pédestres alternés avec passage d'un appui à l'autre sans temps de suspension, en maintenant un équilibre vertical.

Les compétences les plus intéressantes à développer sont :

- Dans le domaine moteur : **maintien de l'équilibre** de marche malgré des difficultés croissantes.

- Dans le domaine affectif : **maîtrise des appréhensions** malgré des conditions de maintien de l'équilibre de plus en plus difficiles.

- Dans le domaine de la prise d'information : **remplacer les informations visuelles** par des **sensations** perçues au niveau des pieds et des jambes.

Situations pédagogiques

Situation de référence

Objectifs

Maintenir un équilibre de marche en effectuant un parcours contraignant

Dispositif matériel

Caisse-départ remplie d'objets de petite taille en nombre suffisant pour que chaque enfant ait plusieurs voyages à effectuer

Caisse-arrivée vide

Parcours où les enfants passent successivement sur :

- un plan incliné montant
- une surface longue et étroite
- un plan incliné descendant
- un dispositif les amenant à effectuer des grands pas (pas japonais)
- une surface molle (tapis, matelas, coussins...)
- des marches d'escalier
- ...

Il est nécessaire de mettre en place au moins 2 parcours de niveaux différents. L'idéal serait d'en proposer 3.

Tâche à accomplir :

Transporter un à un les objets d'une caisse dans l'autre sans poser les mains par terre, sans tomber, sans lâcher l'objet.

Fonctionnement

Quand toutes les caisses - départ sont vides, on arrête le jeu. Avant son redémarrage, les enfants peuvent changer de parcours :

- vers plus difficile en cas de réussite.
- vers plus facile en cas d'échec.

Critères de réussite

Réussir la tâche sans déséquilibre et sans appui des mains

Situations d'apprentissage

Toutes les situations d'apprentissage peuvent être des jeux consistant à transporter des objets d'un lieu à un autre, le parcours entre les deux lieux étant aménagé pour développer une compétence spécifique.

1 - Marcher sur une surface étroite

Objectif spécifique : maintien de l'équilibre latéral en marchant sur une surface étroite

Tâche à accomplir : transporter des objets un par un d'une caisse à l'autre en passant sur "le pont" (banc, poutre, chevron...)

Variables

- Longueur du "pont"
- Largeur de la surface d'appui : d'une surface large à une surface plus étroite. Ex : banc, poutre, chevron
- Vitesse de plus en plus élevée
- Taille des objets transportés (les objets de petite taille, tenus à une main, permettent aux bras d'être libres et donc de participer à l'équilibration. Les plus gros mobilisent les bras et obligent donc l'équilibration à se faire sans l'action de ceux-ci).
- Direction du déplacement : avant, latéral, arrière
- Utilisation de la vue : regard libre → regard détourné → regard supprimé (yeux fermés)

2 - Marcher sur des plans inclinés

Objectif spécifique : maintien de l'équilibre avant - arrière

Tâche à accomplir : idem

Variables :

- Longueur du plan incliné
- Degré d'inclinaison
- Vitesse de déplacement
- Taille des objets transportés
- Utilisation de la vue

3 - Marcher sur des surfaces molles (gros tapis ou tapis mousse empilés)

Objectif spécifique : maintien de l'équilibre dans toutes les directions

Tâche à accomplir : idem

Variables :

- Longueur du parcours
- Vitesse de déplacement
- Degré de fermeté du support
- Utilisation de la vue

4 - Marcher sur des surfaces irrégulières (ex : ensemble de coussins)

Objectif spécifique : maintien de l'équilibre dans toutes les directions

Variables :

- Longueur du parcours
- Vitesse de déplacement
- Degré d'irrégularité du parcours
- Utilisation de la vue

5 - Marcher à grands pas

Objectifs spécifiques :

Prolonger le temps pendant lequel on se tient sur un seul appui

Améliorer la poussée pour changer d'appui

Dispositif matériel : pas japonais (tapis, bouts de moquette, cerceaux...)

Variables

- Ecartement des surfaces d'appui
- Vitesse de déplacement
- Longueur du parcours
- Utilisation de la vue

LA COURSE

Définition

Alors que la marche est un déplacement qui se caractérise par la permanence d'un appui au sol, la course est une succession d'impulsions brèves avec un temps de suspension entre chacune d'elles. En développant la compétence motrice COURIR, l'enfant va progressivement apprendre à ajuster un type de locomotion au monde qui l'entoure. Pour l'enfant, courir, c'est aller vite.

L'enfant de maternelle va du plaisir de faire (courir pour courir en petite section) au désir de réussir : courir pour attraper quelqu'un, courir plus vite que le camarade, courir plus longtemps que lui. Petit à petit, la performance prend un sens pour l'enfant : il se donne un projet.

L'activité course permet à l'enfant :

- de découvrir ses possibilités corporelles dans des activités globales de locomotion
- d'exercer ses capacités motrices dans des situations nombreuses et variées, incluant la rencontre et l'utilisation d'obstacles variés.
- de se dépasser, en mesurant les risques et en modulant son énergie.

La mise en place de situations fonctionnelles variées sous forme de jeux crée les conditions propices au développement de ses capacités. C'est à travers la maîtrise de réponses à des situations-problèmes de plus en plus complexes qu'il structurera sa locomotion, affirmera son équilibre et adaptera son déplacement à la situation.

Que proposer aux enfants ?

Les jeux à courir sont riches par les nombreuses situations qu'ils permettent d'aménager. On distingue essentiellement :

- les jeux pour ***courir vite*** : mobiliser ses ressources pour produire un effort explosif, de courte durée. Ce sont les jeux de poursuite et d'évitement.
- les ***courses d'obstacles***.
- les jeux de ***relais*** : courir en établissant une coopération avec d'autres.
- les jeux pour ***courir longtemps*** : gérer son effort pour courir de plus en plus longtemps.

Situations pédagogiques

Course de vitesse

L'enseignant proposera un jeu plutôt qu'un autre en fonction des objectifs visés et de la maturité des élèves.

En petite section, c'est la sollicitation de l'imaginaire qui fait courir les enfants. Aussi les jeux de poursuite tels "*Le loup dans la bergerie- La rivière aux crocodiles La course au trésor - Les déménageurs...*" seront privilégiés.

En moyenne section, on pourra mettre en place des courses d'obstacles, des jeux d'évitement.

En grande section, le répertoire s'enrichira avec les courses en ligne, les relais, les jeux de vitesse à un contre un (défis).

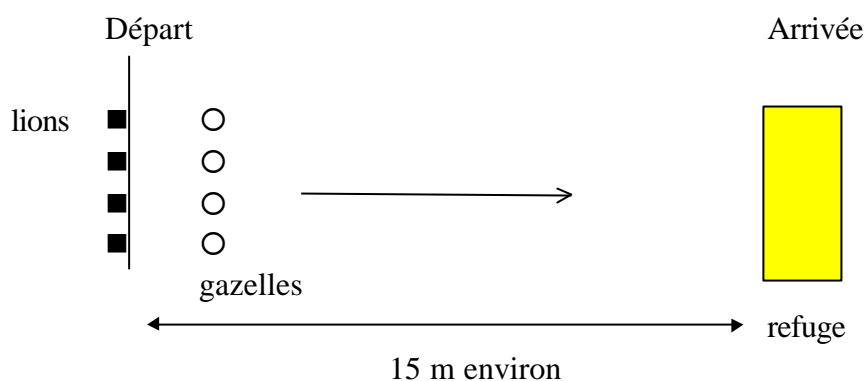
Situation de référence n° 1 : Jeu "Les lions et les gazelles"

Objectifs

Réagir vite à un signal visuel ou sonore

Courir vite

Dispositif matériel



Les paires sont constituées de façon à équilibrer les chances.

Tâche à accomplir

Pour les lions : rattraper les gazelles.

Pour les gazelles : ne pas se faire rattraper avant le refuge, alors que les lions démarrent au même signal

Critère de réussite

Gagner le refuge sans se faire toucher, 2 fois sur 3.

Variables

- Complexité du signal
- Distance à parcourir
- Handicap des lions (de 1 à 2 m).
- Positions de départ : debout, accroupi...

Remarque : organisé différemment, ce jeu peut devenir un jeu d'opposition d'équipes

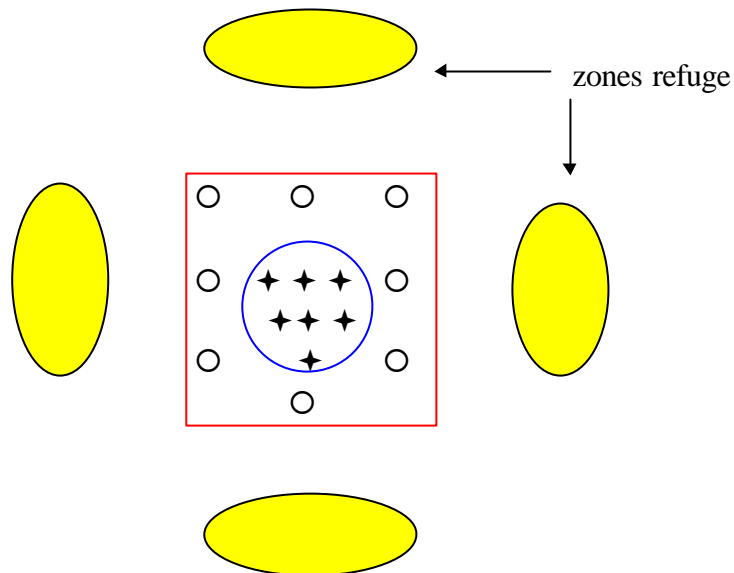
Situations d'apprentissage

1 - Rejoindre une zone refuge sans se faire toucher par les poursuivants

Objectifs spécifiques :

- Réagir vite à un signal
- Evaluer la distance à parcourir

Dispositif matériel



★ : poursuivant ○ : poursuivi

Tâche à accomplir : Au signal (sonore ou visuel), les enfants poursuivis doivent rejoindre une zone refuge de leur choix sans se faire toucher par leurs poursuivants.

Critère de réussite : parvenir dans une zone refuge sans se faire toucher.

Variables :

- Distance entre zones refuges et zone de départ
- Nombre de poursuivants
- Place des poursuivants (dans le carré par exemple)

2 - Rattraper un ballon qui roule

Objectifs spécifique : réagir vite - courir plus vite que le ballon

Dispositif matériel

Quelques ballons - enfants répartis en 2 groupes.

Tâche à accomplir

Chaque enfant fait rouler un ballon devant lui et essaie de le rattraper avant qu'il ne franchisse la ligne opposée.

Critères de réussite

- L'enfant accélère pour rattraper le ballon
- Le ballon est rattrapé avant la ligne.

Variable :

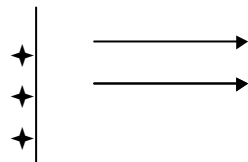
Un enfant lance, l'autre court

3 - Le premier dans sa maison

Objectif spécifique :

Courir dans une direction donnée ; savoir orienter sa course

Dispositif matériel:



Départ



♣ : coureur

○ : maison dessinée
au sol ou balisée

Tâche à accomplir

Arriver le plus vite possible dans sa maison

Critère de réussite

Etre dans sa propre maison après la course

Variables

- Distance
- Disposition des cerceaux (non alignés)
- Couloirs pour guider la course

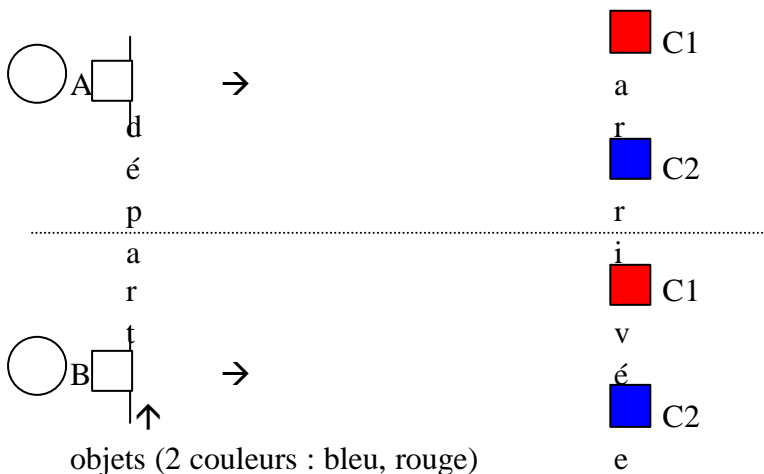
4 - Transporter le plus vite possible un objet dans la bonne caisse

Objectif spécifique

Courir vite dans la bonne direction

Dispositif matériel

2 équipes A et B - Objets de couleurs différentes (Ex : rouge, bleu) à transporter. 2 caisses C1, C2 par équipe de même couleur que les objets à transporter.



objets (2 couleurs : bleu, rouge)

Déroulement :

Ne transporter qu'un objet à la fois
Ne démarrer que lorsque le camarade précédent a posé son objet dans la caisse.

Tâche à accomplir

Transporter les objets d'une caisse à l'autre, le plus rapidement possible, en respectant les couleurs. Ex : un anneau rouge doit être posé dans la caisse rouge.

Critère de réussite

L'équipe qui a déménagé le plus vite possible tous ses objets, sans se tromper de caisse, a gagné.

Variables

- Ajouter une couleur par équipe, donc 3 "maisons" différentes par équipe.
- Placer une porte (passage obligé) aux 2/3 du trajet.
- Forme des objets

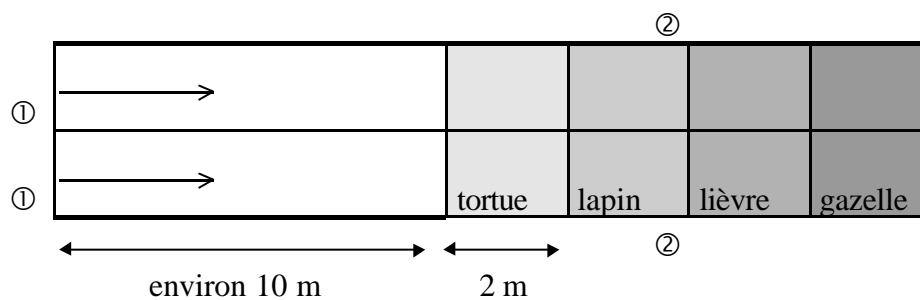
Situation de référence n° 2 (niveau GS)

Objectifs

Réagir au signal

Courir le plus vite possible

Dispositif matériel



Départ

zones d'arrivée

2 équipes différenciées par des couleurs. Les enfants sont par 2 (numéros ① et ② sur le dessin). Pendant que l'un court, l'autre repère l'endroit où se situe son camarade au coup de sifflet de fin de course.

Tâche à accomplir

Courir le plus vite possible dans son couloir durant 6 secondes. S'arrêter au signal de fin de course.

Critères de réussite

- parvenir dans une des maisons avant le signal de fin de course.
- réussir à atteindre la même zone 3 fois sur 4.

Situations d'apprentissage

1 - Jeu des tapes

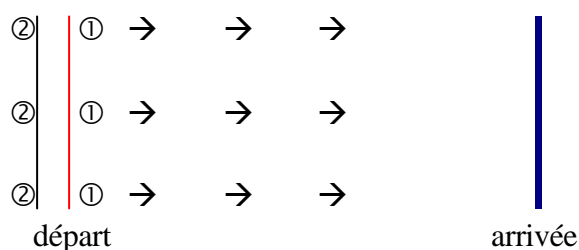
Objectifs spécifiques

Réagir à un signal sonore/visuel complexe

Anticiper sur le départ.

Dispositif matériel

par 2, 1 contre 1



Tâche à accomplir

Le joueur ① tape 2 fois dans la main du joueur ②. La 2ème tape est le signal du départ de la poursuite.

Pour ②, courir rattraper ①, pour ①, courir pour ne pas se laisser rattraper.

Critères de réussite

Pour ①, franchir la ligne d'arrivée sans avoir été rattrapé, pour ②, rattraper ① avant la ligne d'arrivée.

Variables

- Nombre de tapes : introduction de 3 tapes
- Distance à parcourir
- Signal de départ visuel (le poursuivi lâche un foulard par exemple)

2 - Le premier qui prend le foulard

Objectifs

Courir à une vitesse maximale sur un axe rectiligne

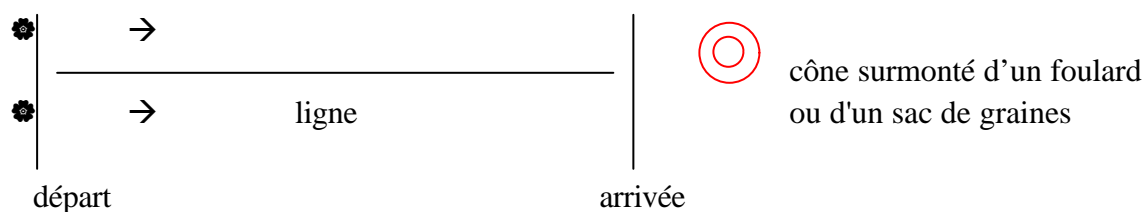
Bien terminer sa course

Dispositif matériel

Courir à 1 contre 1

1 foulard (ou un sac de graines) placé au sommet d'un cône au-delà de la ligne d'arrivée

☼ : coureurs



Tâche à accomplir

Courir le plus vite possible pour prendre le foulard (ou le sac de graine) avant l'autre.

Critère de réussite

L'enfant qui prend le foulard avant l'autre a gagné.

Variable

- Un des deux coureurs a un handicap.

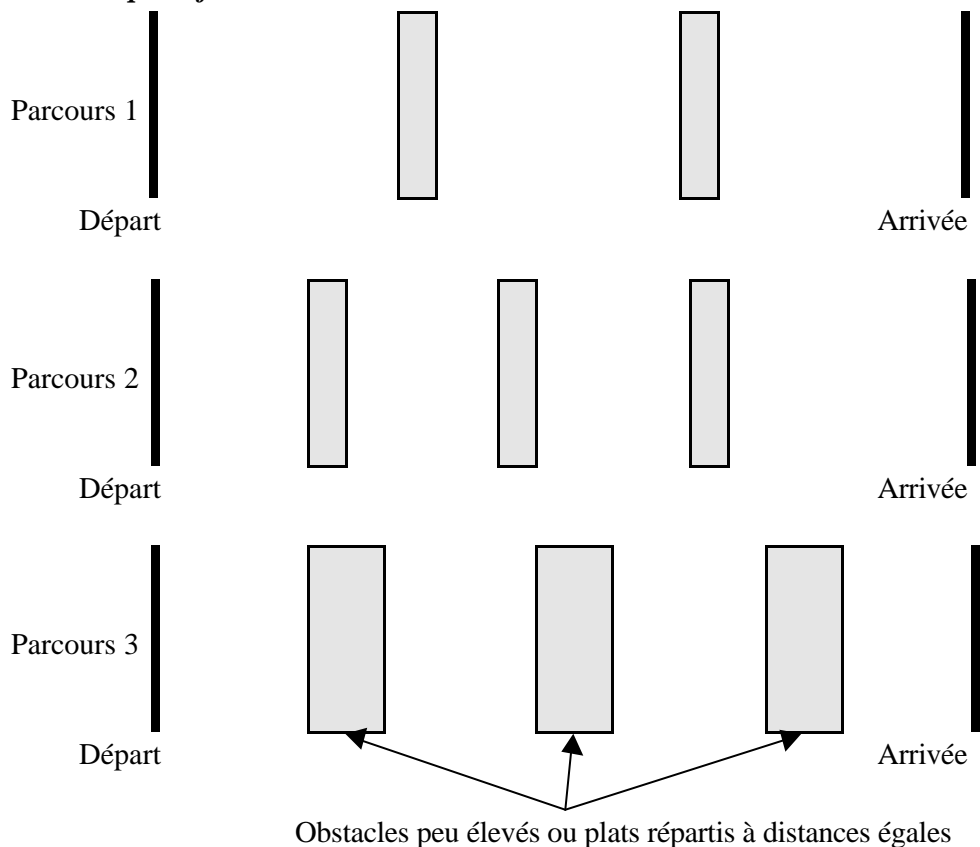
Course d'obstacles

Situation de référence

Objectifs

Maintenir une course de vitesse sur un parcours perturbé par des obstacles

Dispositif matériel



Un dispositif pour indiquer le temps des parcours est à prévoir (cloche, sifflet, tambourin...)

Tâche à accomplir

Réussir à effectuer les parcours dans le temps donné (6 secondes)

Critère de réussite

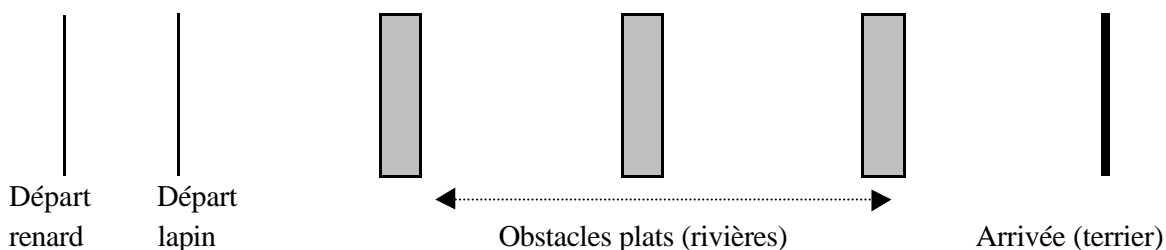
Atteindre 2 fois sur 3 l'arrivée dans le temps imparti pour pouvoir accéder au parcours supérieur

Situations d'apprentissage

1 - Course poursuite sur un parcours avec obstacles

Objectif spécifique : effectuer le parcours sans interrompre sa course malgré les obstacles

Dispositif matériel: (jeu des renards et des lapins)



Variables :

- Distance entre les obstacles
- Nombre d'obstacles
- Longueur des obstacles
- Distance entre les deux départs

2 - Course sur des parcours comprenant des obstacles variés

Objectif spécifique : adapter sa course au type d'obstacle

Dispositif matériel:



Caisse - départ remplie d'objets
(vide)

Caisse - arrivée

Des obstacles divers sont placés entre les deux caisses : tapis, lattes, caissettes, etc.

Variables :

- Nombre d'obstacles
- Largeur des obstacles
- Hauteur des obstacles
- Distance entre les obstacles

3 - Produire des impulsion à un pied

Idem situation d'apprentissage n° 2 de "sauter loin après élan"

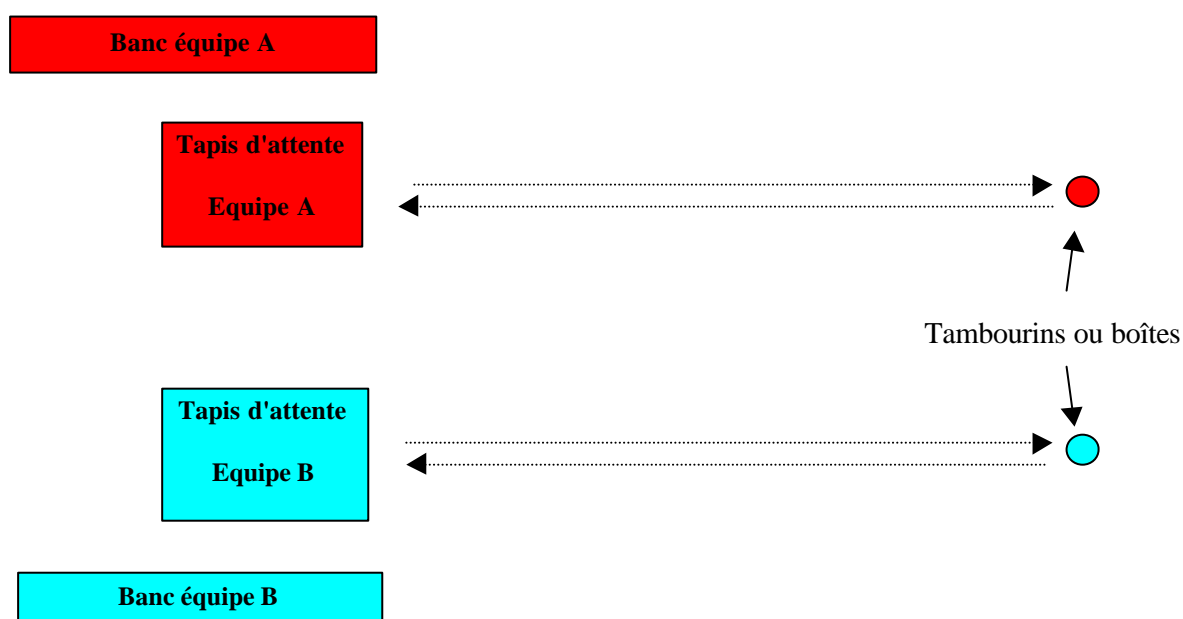
Course de relais

Situation de référence

Objectifs

- Comprendre le fonctionnement du relais
- Acquérir la notion d'appartenance à une équipe
- Courir le plus vite possible à l'aller comme au retour
- Faire le parcours sans perte de temps

Dispositif matériel



Tout le matériel qui concerne chaque équipe doit être identifié par un élément de la couleur de l'équipe. Ex : (équipe A : rouge) → tapis rouge, foulard rouge noué sur le banc, sur la mailloche, foulard rouge fixé près du tambourin, un foulard rouge par élève...

Tâche à accomplir

Un élève de l'équipe prend la mailloche, court le plus vite possible vers le tambourin, effectue une frappe, revient vers le tapis, donne la mailloche à un de ses coéquipiers et va s'asseoir sur son banc.

L'équipe qui gagne est celle dont la totalité des membres est assise la première sur son banc.

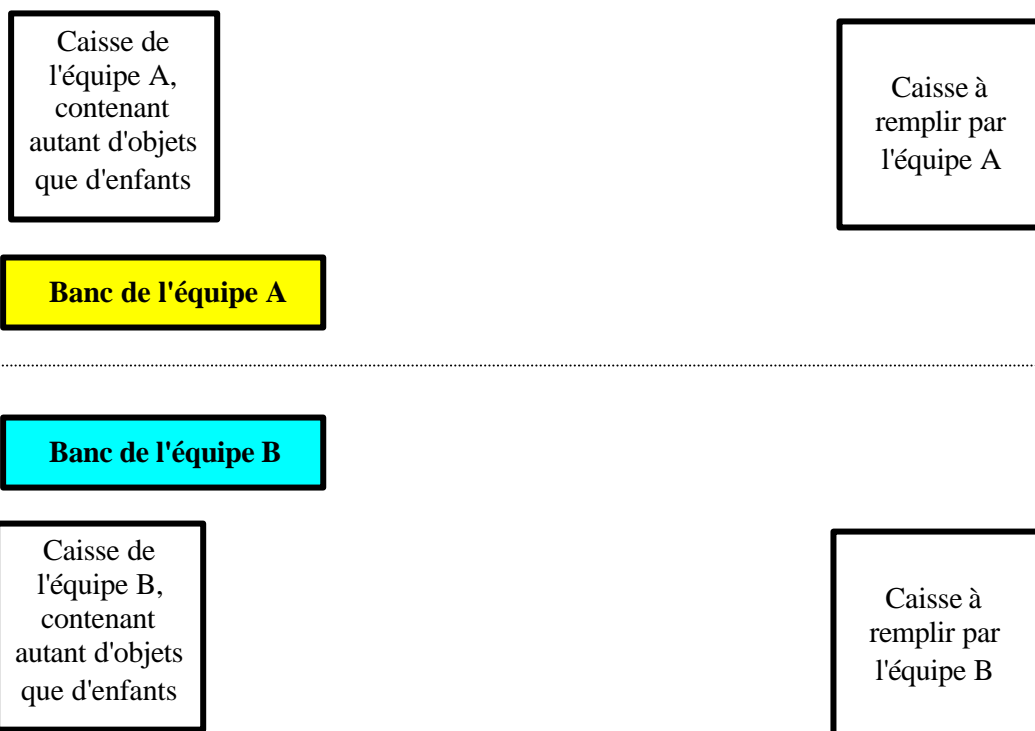
Situations d'apprentissage

1- Vider - remplir une caisse

Objectif spécifique

Comprendre la logique du relais : faire chacun son tour une course la plus rapide possible pour obtenir un résultat d'équipe par l'addition des performances individuelles.

Dispositif matériel



Tâche à accomplir

Prendre un objet dans la caisse - départ, aller le poser dans la caisse - arrivée, puis aller s'asseoir sur son banc. Un coureur part quand l'équipier précédent est assis sur le banc.

L'équipe qui gagne est celle dont la totalité des membres est assise la première sur son banc.

Variable

- Nombre d'objets à transporter (2 ou 3 fois plus d'objets que d'élèves)

2 - Transporter des objets à plusieurs, les membres de l'équipe prenant des départs décalés

Objectifs spécifiques

Effectuer une tâche commune

Coordonner les vitesses

Dispositif matériel

Deux ou plusieurs élèves prennent le départ en transportant un objet volumineux. Les autres élèves sont répartis le long du parcours.

Tâche à accomplir

Au passage de l'objet, chaque élève s'y accroche pour participer au transport qui doit se faire le plus vite possible.

Critères de réussite

L'objet doit franchir la ligne d'arrivée tenu par tous les membres de l'équipe

L'équipe qui franchit la ligne d'arrivée la première a gagné

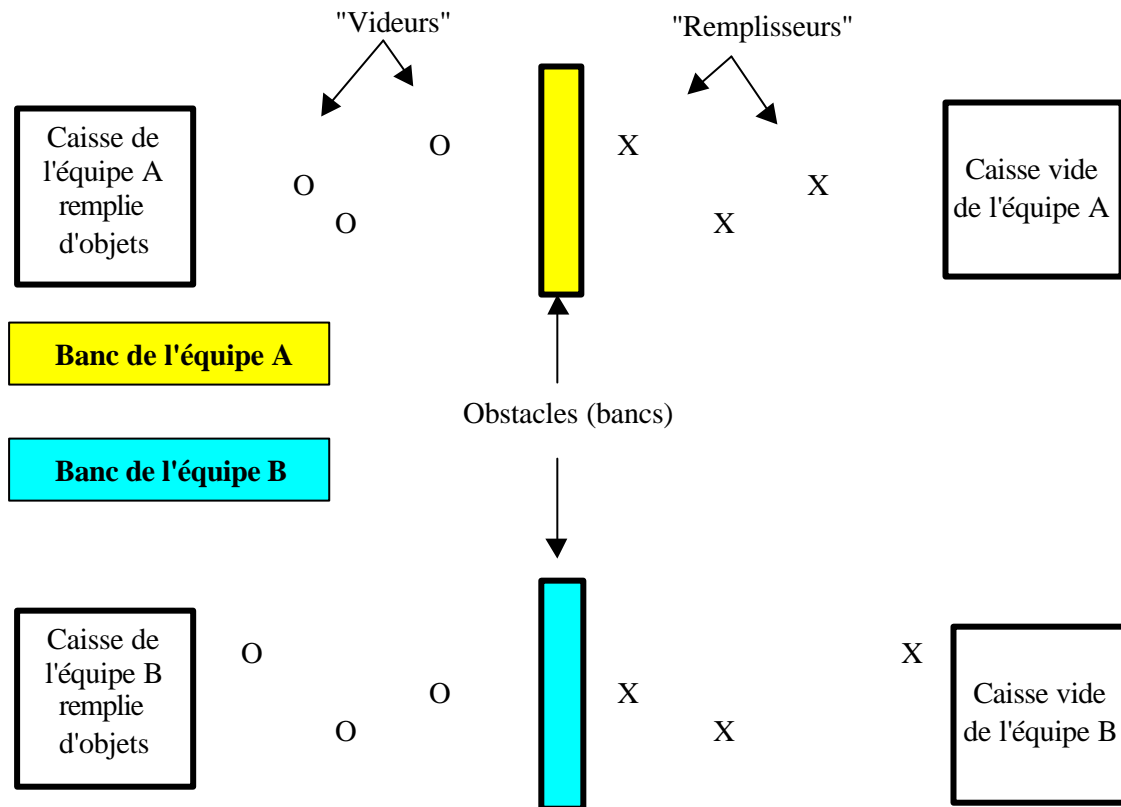
Variables

- Nombre d'élèves dans l'équipe
- Longueur du parcours
- Forme du parcours (obstacles à contourner par exemple)

3 - Faire chacun une partie du chemin

Objectif spécifique : coordonner ses actions pour éviter de perdre du temps

Dispositif matériel :



Tâches à accomplir :

Videurs : prendre les objets dans la caisse, courir jusqu'à l'obstacle, donner l'objet de la main à la main au partenaire, revenir chercher un autre objet et recommencer l'opération

Remplisseurs : prendre l'objet donné par le videur sans le faire tomber, courir jusqu'à la caisse, poser (sans lancer) dedans, revenir chercher un autre objet.

Variables :

- Nombre d'objets à transporter
- Nombre de relayeurs sur le parcours
- Couples de videurs - remplisseurs définis à l'avance

Course longue

Pourquoi pratiquer l'activité "**course longue**" dès la maternelle ?

Quand l'enfant court vite, l'effort produit est violent, intense. Il doit donc être de courte durée (de 6 à 8 secondes) à cet âge. Par contre, les enfants paraissent plus aptes à réaliser des activités d'intensité modérée et de longue durée. La capacité d'endurance se développant surtout avant 12 ans, il est nécessaire de courir régulièrement pour l'améliorer.

On peut donc envisager de proposer l'activité "**course longue**" dès la grande section maternelle, voire la moyenne. Demander aux élèves de faire des tours de cour sans objectif n'a rien d'attrayant, mais présentée sous forme de jeux ou de projets motivants, la course longue peut être une activité source de plaisir...

Situation de référence - Le jeu de la gare

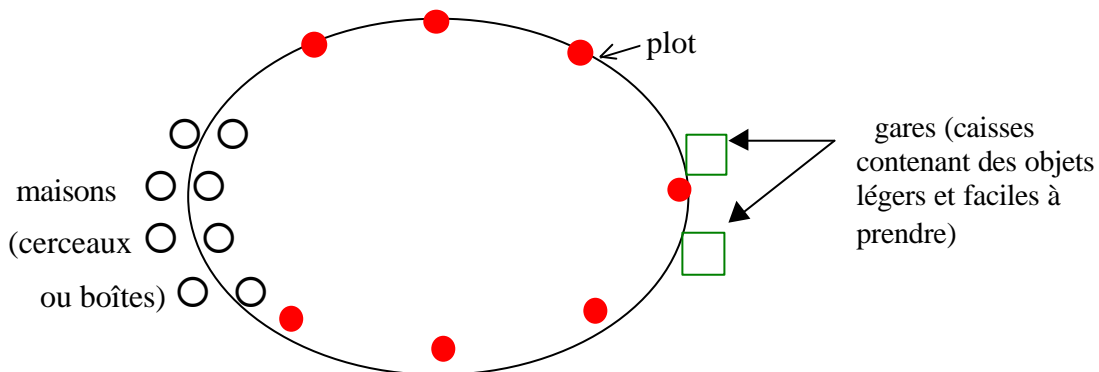
Objectifs

Amener les élèves à courir pendant plusieurs minutes sans s'arrêter (au delà de 5 mn)

Leur permettre d'évaluer leurs capacités à courir de plus en plus longtemps et à parcourir des distances de plus en plus grandes sans s'arrêter.

Dispositif matériel

Terrain plat ou peu accidenté - circuit de 100 m.



Fonctionner par petits groupes (7 ou 8) de préférence

Après chaque séance (le jeu peut être proposé chaque semaine), les résultats sont transcrits sur une fiche individuelle et sur un panneau collectif

Tâche à accomplir

Prendre 1 objet à chaque passage en gare et le rapporter dans sa maison. Chaque coureur part de sa maison. Faire le plus de voyages possibles sans s'arrêter de courir.

Critères de réussite

Course sans aucun arrêt

Nombre d'objets déposés dans la maison

Situations d'apprentissage

1 - Courir longtemps

Objectif spécifique

S'habituer à courir pendant des durées relativement longues

Dispositif matériel

Parcours balisé dans l'enceinte scolaire ou à proximité

Tâche à accomplir

A chaque passage au point de départ, les enfants prennent un objet (jeton, carton...). La durée de course est fixée au départ : de 3 à 5 minutes.

Critère de réussite

Obtenir le plus grand nombre d'objets (plus que les autres, plus que la séance précédente).

Variables

- Durée de la course

2 - Respecter son contrat

Objectif : avoir la volonté de courir longtemps

Dispositif matériel : parcours semblable à celui de la situation de référence ou de forme différente

Tâche à accomplir : par rapport à un temps de référence, remplir son contrat : un certain nombre de tours annoncé. A chaque passage devant une caisse, prendre un petit objet ou faire résonner un instrument de musique (tambourin, clochette, grelot...)

Critères de réussite : réussir le contrat fixé au départ

Variable :

- Durée de la course

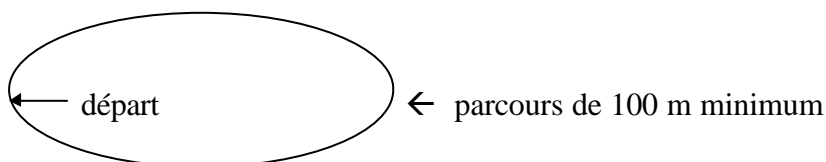
3 - Courir par deux sans s'arrêter ni marcher

Objectif spécifique

Trouver une allure qui convient à une course de longue durée par deux

Dispositif matériel

Parcours balisé dans ou en dehors de l'école - terrain plat



Tâches à accomplir

Effectuer le parcours sans s'arrêter ni marcher, seul, à sa propre vitesse, sans tenir compte des autres, puis avec un camarade ayant une allure de course voisine

Critère de réussite

Parcours effectué ensemble, sans s'arrêter, sans marcher

Variable

- Distance à parcourir (nettement supérieure à de 100 m)