

## ÉDUCATEUR

**OBJECTIF :** projeter son corps le plus loin possible.

## SITUATION

### MATÉRIEL :

un tapis épais (30 cm x 2 m x 3 m), des tracés à la craie pour déterminer les zones de points (une craie pour les refaire), des tickets.

### DESCRIPTIF :

l'enfant debout sur le sol, pied gauche devant (pour un enfant droitier), s'élance pour projeter son corps le plus loin possible en retombant les pieds en avant et en cherchant à se réceptionner le plus à plat possible « Comme une crêpe ! ».

# Comme une crêpe

## ENFANT

### BUT :

je saute le plus loin possible.

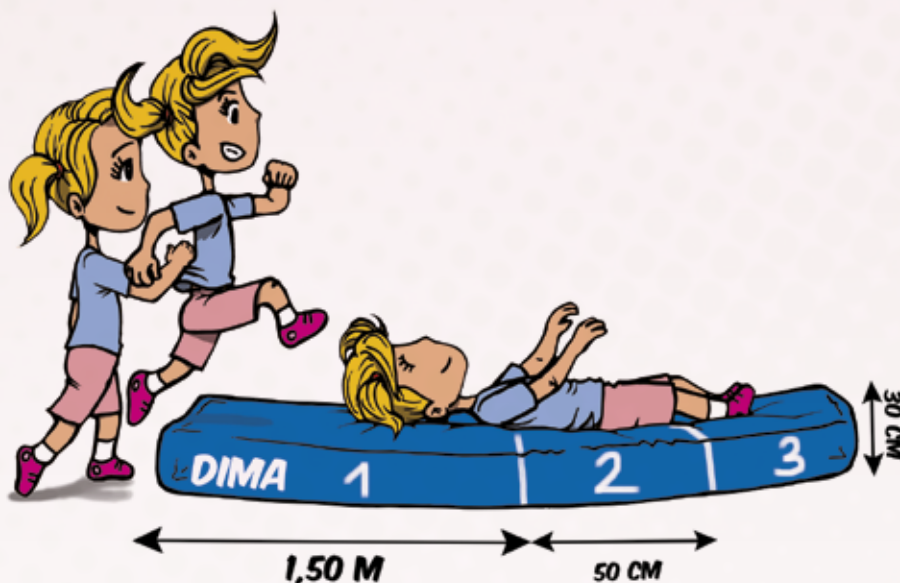
### CRITÈRE DE RÉALISATION

#### ET DE VALIDATION :

je me réceptionne avec le corps à plat (corps aligné : épaules, bassin, pieds qui touchent simultanément le tapis).

### APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

mon corps est à plat à la réception (corps tendu et gainé).



## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

**PERFORMANCE :** la zone cible que mes pieds atteignent.

**MESURE DE LA PERFORMANCE :** un ticket est égal à un point.

**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.

### ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

**Éléments obligés :** épaisseur du tapis (minimum 30 cm) ; consignes de réception.

## ÉDUCATEUR

OBJECTIF : franchir latéralement en courant vite.

## La course du crabe

### SITUATION

#### MATÉRIEL :

12 plots, 1 jalon, 6 lattes, 6 tapis de dimensions 1 m x 50 cm, un chronomètre à gros chiffres, des bouchons et deux récipients, des tickets.

#### DESCRIPTIF :

le premier enfant prend un bouchon. Il franchit les obstacles à l'aller grâce à un saut latéral (pied de réception différent du pied d'impulsion) sans les renverser. Le pied de réception est posé sur le tapis. Puis après la dernière haie, l'enfant dépose le bouchon dans le récipient de son équipe, tourne autour du plot et effectue le retour sur le parcours sans obstacles. L'activité continue jusqu'au signal de fin.

**Durée du relais :** 30'' par enfant (Ex. pour 6 enfants :  $6 \times 30'' = 3$  minutes). À la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.

### ENFANT

#### BUT :

je me déplace le plus vite possible.

#### CRITÈRE DE RÉALISATION :

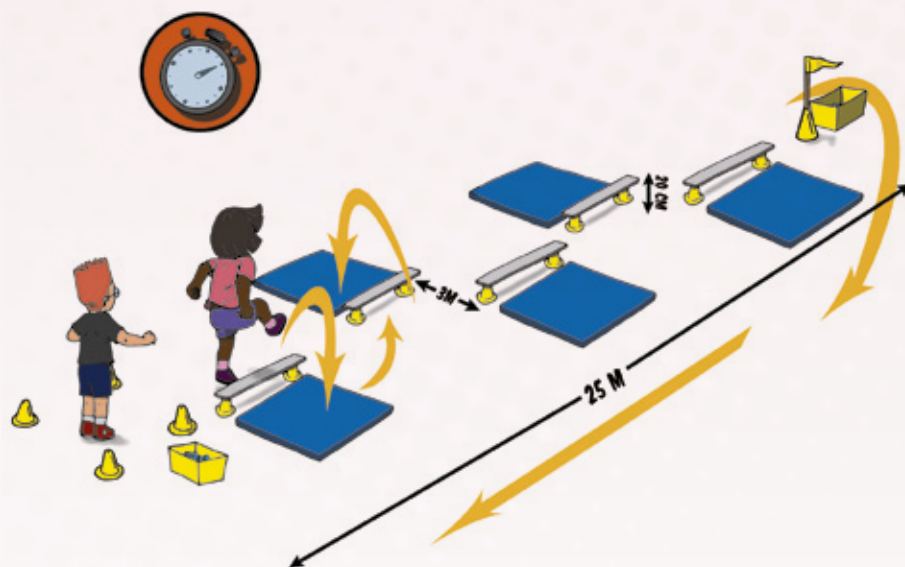
je franchis tous les obstacles dans le bon sens (je me réceptionne sur le tapis).

#### CRITÈRE DE VALIDATION :

je ne renverse aucun obstacle.

#### APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

je respecte le sens de circulation.



### CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

**PERFORMANCE :** le nombre de parcours que j'ai réalisés.

**MESURE DE LA PERFORMANCE :** Un parcours (obstacles + retour) donne droit à un bouchon.

**RÉSULTAT :** à la fin du premier relais, comptabiliser les points de l'équipe ; réaliser un deuxième puis un troisième relais. Garder la meilleure performance ; à la fin de l'atelier, les bouchons sont échangés contre des tickets-unités.

#### ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

**Éléments obligés :** aller en franchissant les haies ; retour en courant.

## ÉDUCATEUR

**OBJECTIF :** rebondir en rythmant son déplacement.

## La croix

### SITUATION

#### MATÉRIEL :

deux croix : une croix est constituée par 5 dalles carrées numérotées de 0 à 4 (dimensions : 30 cm x 30 cm) (les dalles peuvent être tracées à la craie), des bouchons et deux récipients, un chronomètre à gros chiffres, des tickets.

#### DESCRIPTIF :

l'enfant se positionne pieds joints sur la dalle centrale (le « 0 ») de la croix n°1 pendant que l'enfant suivant se met en position sur la dalle centrale de la croix n°2. L'enfant n°1 réalise alors deux enchaînements de rebonds en respectant l'ordre suivant : « 0 », « 1 », « 0 », « 2 », « 0 », « 3 », « 0 », « 4 » (à chaque fois, on repasse par la dalle centrale). Dès qu'il a terminé, l'enfant n°2 débute à son tour ses deux enchaînements et l'enfant n°3 prend place sur la croix n°1. L'activité continue jusqu'au signal de fin.

Durée du relais : 30'' par enfant (Ex. pour 6 enfants :  $6 \times 30'' = 3$  minutes). À la fin du temps, tout parcours (2 enchaînements) commencé est comptabilisé.

## ENFANT

#### BUT :

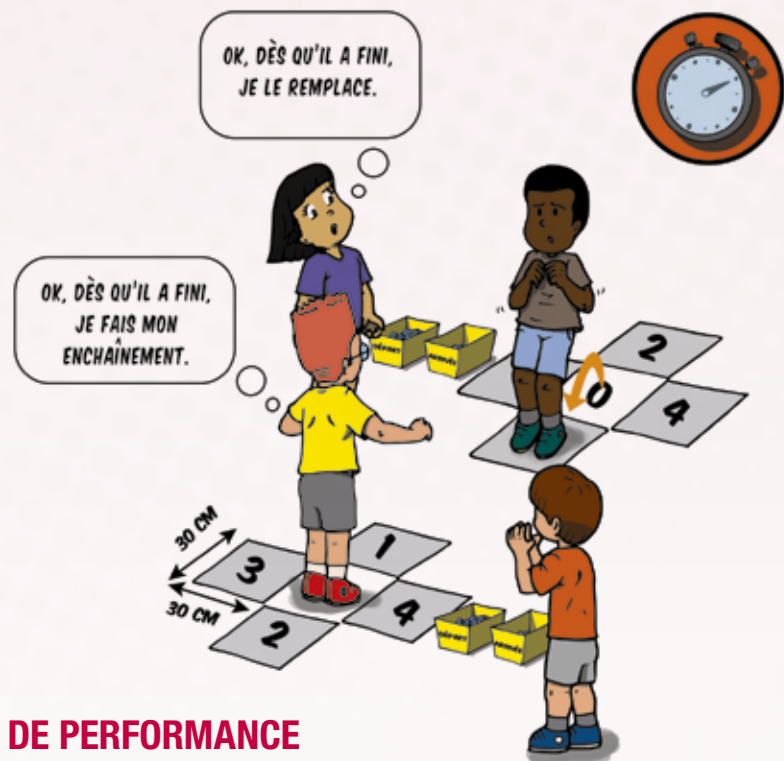
je rebondis le plus vite possible.

#### CRITÈRES DE RÉALISATION :

- je rebondis dans les carrés ;
- je commence mon enchaînement dès que mon camarade a fini le sien.

#### CRITÈRE DE VALIDATION :

l'ordre de l'enchaînement doit être respecté.



## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

**PERFORMANCE :** le nombre de parcours que j'ai réalisés.

**MESURE DE LA PERFORMANCE :** un parcours (2 enchaînements) donne droit à un ticket-unité.

**RÉSULTAT :** à la fin du premier relais, comptabiliser les points de l'équipe ; réaliser un deuxième puis un troisième relais ; garder la meilleure performance.

### ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

**Éléments obligés :** dimension des dalles de la croix ; ordre d'enchaînement des rebonds ; deux enchaînements successifs.



## ÉDUCATEUR

**OBJECTIF :** courir le plus vite possible  
« dans la durée ».

# Les lièvres pressés

## SITUATION

### MATÉRIEL :

des jalons, un chronomètre à gros chiffres, des bouchons et deux récipients, un anneau, des tickets.

### DESCRIPTIF :

chaque enfant de l'équipe prend un bouchon dans la réserve. L'ensemble de l'équipe part au signal et effectue le parcours sans s'arrêter. À chaque passage sur la base de départ, les enfants déposent le bouchon dans le récipient de leur équipe, prennent un autre bouchon dans la réserve et repartent pour un nouveau tour.

La durée de la course est de 6'. À la fin du temps, tout tour commencé est comptabilisé.

## ENFANT

### BUT :

je cours le plus vite possible  
durant le temps imposé.

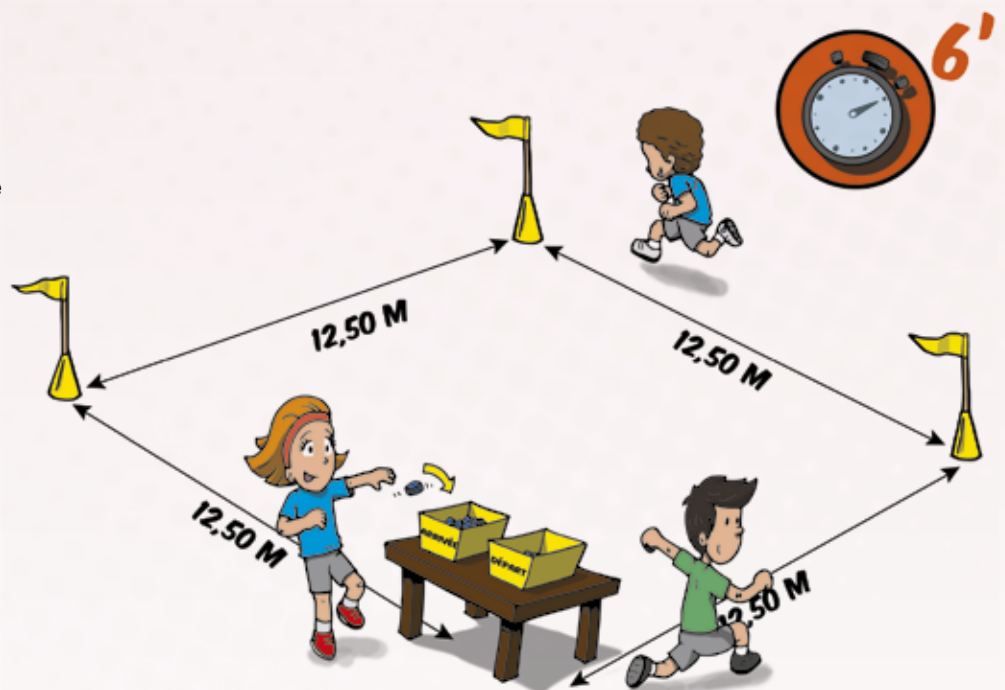
### CRITÈRE DE RÉALISATION :

j'essaie de ne pas marcher  
ou de marcher le moins  
possible.

### APPRENTISSAGE

#### DE LA SÉCURITÉ :

je respecte le sens  
de circulation.



## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

**PERFORMANCE :** le nombre de tours que j'ai effectués.

**MESURE DE LA PERFORMANCE :** un tour réalisé donne droit à un bouchon.

**RÉSULTAT :** comptabiliser les points de l'équipe ;

à la fin de l'atelier, les bouchons sont échangés contre des tickets-unités.

### ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

**Éléments obligés :** respecter la durée d'effort (6 minutes) ;  
tous les enfants de l'équipe courent en même temps.

**ÉDUCATEUR**

**OBJECTIF :** courir vite avec et sans obstacles.

**Le guépard bondissant****SITUATION****MATÉRIEL :**

3 mini haies (hauteur moyenne du genou des enfants), un anneau, 4 plots, deux jalons, un chronomètre à gros chiffres, des bouchons et deux récipients, des tickets.

**DESCRIPTIF :**

chaque enfant de l'équipe prend un bouchon dans la réserve. L'ensemble de l'équipe part au signal et le premier enfant prend l'anneau. Il court sur le plat, passe derrière le jalon et revient en franchissant les haies. Il passe ensuite l'anneau à l'enfant suivant qui attend dans l'espace matérialisé puis il met un bouchon dans le récipient de son équipe. Le deuxième enfant effectue son parcours et l'activité continue jusqu'au signal de fin.

**Durée du relais :** 30'' par enfant (Ex. pour 6 enfants :  $6 \times 30'' = 3$  minutes). À la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.

**ENFANT****BUT :**

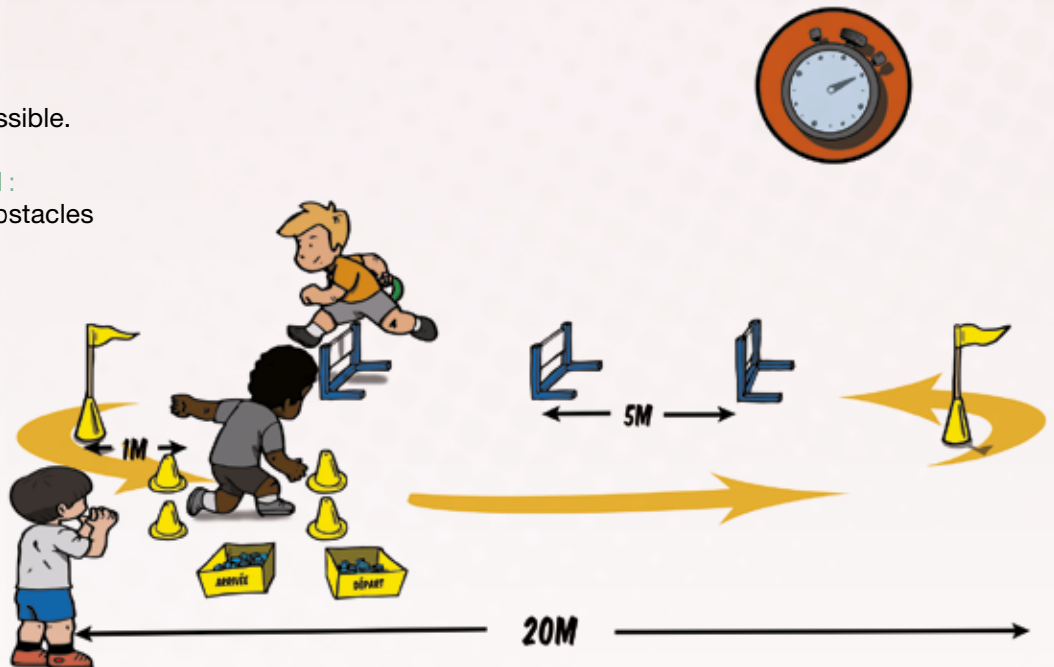
je cours le plus vite possible.

**CRITÈRES DE RÉALISATION :**

- je franchis tous les obstacles en courant ;
- l'anneau est toujours en mouvement.

**APPRENTISSAGE****DE LA SÉCURITÉ :**

je respecte le sens de circulation.

**CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE**

**PERFORMANCE :** le nombre de parcours que j'ai réalisés.

**MESURE DE LA PERFORMANCE :** un tour réalisé donne droit à un bouchon.

**RÉSULTAT :** à la fin du premier relais, comptabiliser les points de l'équipe ; réaliser un deuxième puis un troisième relais ; garder la meilleure performance ; à la fin de l'atelier, les bouchons sont échangés contre des tickets-unités.

**ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS**

**Éléments obligés :** les distances inter-obstacles sont régulières ; passage de l'anneau dans une zone.