



GS / CP

# Se projeter #4

## ÉDUCATEUR

**OBJECTIF :** franchir des obstacles en courant.

# LES BOTTES DE 7 LIEUES

### SITUATION

**MATÉRIEL :**

des plots, des lattes, un jalon, 4 tapis de dimensions 1 m x 50 cm, un sablier, des bouchons et deux récipients.

**DESCRIPTIF :**

le premier enfant prend un bouchon dans la réserve. Il franchit les obstacles à l'aller, dépose le bouchon dans le récipient de son équipe, effectue le retour en franchissant les obstacles.

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

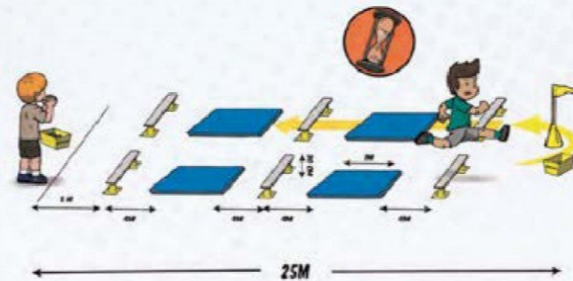
## ENFANT

**BUT :**

je franchis les obstacles en courant le plus vite possible.

**CRITÈRE DE RÉALISATION :** je franchis tous les obstacles en courant sans les renverser ni poser le pied dans les zones obstacles.

**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.

**ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS**

Éléments obligés : dimensions des obstacles verticaux et horizontaux afin de faire impulser l'enfant vers l'avant et le haut.



CE

# Se déplacer #18

## 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 x 30" = 3 minutes). À la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.

## ENFANT

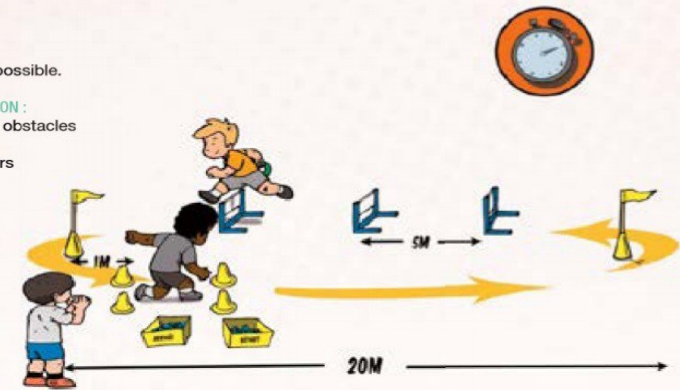
**BUT :**

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.





CM

# Projeter

## #20

### ÉDUCATEUR

**OBJECTIF :** déclencher le lancer à partir des jambes pour lancer loin.

# LE POUSSE-POUSSE GRENOUILLE

### SITUATION

**MATÉRIEL :** 3 medecine-balls (1 kg), 3 tapis de dimensions 1 m 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 medecine-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.

### ENFANT

#### BUT :

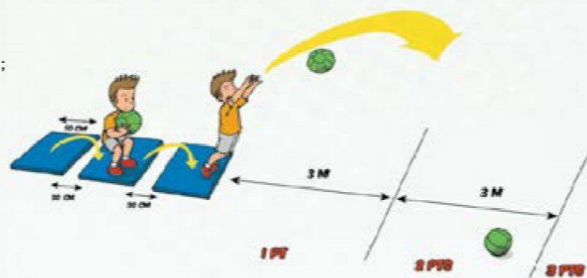
je lance le plus loin possible.

#### CRITÈRES DE RÉALISATION :

- je rebondis sur les tapis en restant en position semi-fléchie ;
- au dernier rebond, je lance le medecine-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 ;

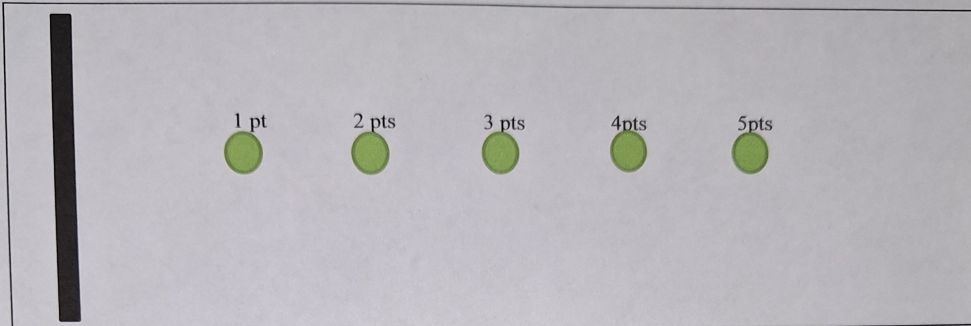
à la fin de toutes les séries, ceux-ci sont additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

#### ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

Éléments obligés : lancer de medecine-balls ; distances entre ceux-ci ; position et consignes de lancer.



## KID ATHLE 7 Lancer de vortex sur mur



Distance mur – 1<sup>er</sup> plot : 5 mètre  
 Distance entre les plots : 2 mètre  
 L'enfant a droit à 3 lancers consécutifs. Il choisit son plot de départ, plus il est éloigné du mur, plus il rapporte de point.

On prend le meilleur résultat de chaque enfant.

Le mur touché = nombre de point indiqué selon plot de départ utilisé  
 Mur non touché = 0 point



GS / CP

Se projeter

#6

## ÉDUCATEUR

OBJECTIF : s'équilibrer durant le vol.

## LE VOL DE PETER PAN

## SITUATION

## MATÉRIEL :

un mini trampoline, un contre haut dont la hauteur ne dépasse pas de 5 cm celle du mini trampoline, un tapis de réception (épaisseur 4 cm), des bouchons et un récipient.

## DESCRIPTIF :

l'enfant part debout sur le contre haut, puis rebondit à 2 pieds sur le trampoline, tend son corps vers le haut en cherchant à sauter le plus loin possible.

## ENFANT

## BUT :

je rebondis pour sauter le plus loin possible.

## CRITÈRE DE RÉALISATION :

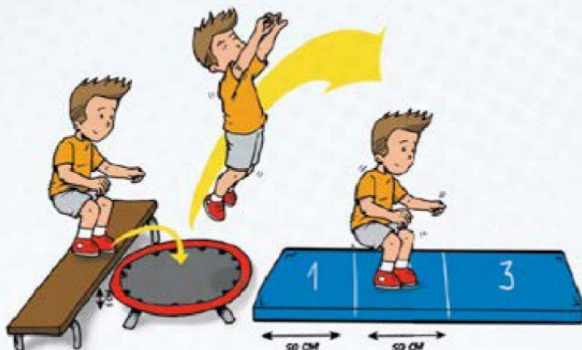
je me réceptionne debout sur les 2 pieds.

## CRITÈRE DE VALIDATION :

je me réceptionne debout (oblige à contrer les rotations générées).

## APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

je me réceptionne debout et sur les 2 pieds.



## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : la zone de réception que j'atteins.

MESURE DE LA PERFORMANCE : un point est égal à un bouchon.

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 :

hauteur du contre-haut par rapport au trampoline ; largeur des zones d'atterrissage ; consigne par rapport à la réception.



GS / CP

Se projeter

#5

## ÉDUCATEUR

OBJECTIF : rebondir et rythmer son déplacement.

## LA MARELLE

## SITUATION

## MATÉRIEL :

21 dalles de 30 x 30 cm ou des carrés tracés à la craie, un sablier, des bouchons et deux récipients.

## DESCRIPTIF :

le premier enfant effectue le parcours aller. Sur la première dalle, les deux pieds sont serrés, puis il rebondit en alternant pieds écartés (un pied sur chaque dalle) / pieds serrés (les deux pieds sur la même dalle). Il termine le parcours aller pieds écartés, dépose un bouchon dans le récipient et fait demi-tour en sautant. Le retour s'effectue en respectant les mêmes consignes.

Durée du relais : 30" par enfant (Ex. pour 6 enfants : 6 x 30" = 3 minutes). À la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.

## ENFANT

## BUT :

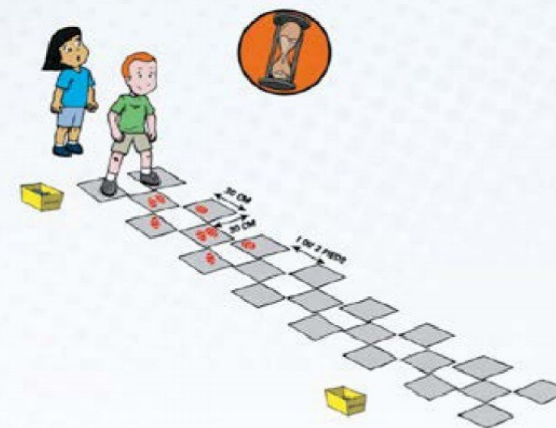
je réalise le parcours en rebondissant.

## CRITÈRE DE RÉALISATION :

je respecte l'enchaînement pieds serrés / pieds écartés.

## 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 aller et 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.

## ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

## Éléments obligés :

dimensions et écartements des dalles.





CM

## Se projeter

# #26

### ÉDUCATEUR

**OBJECTIF :** dérouler le pied pour aller de plus en plus loin.

## LA COURSE DU GÉANT

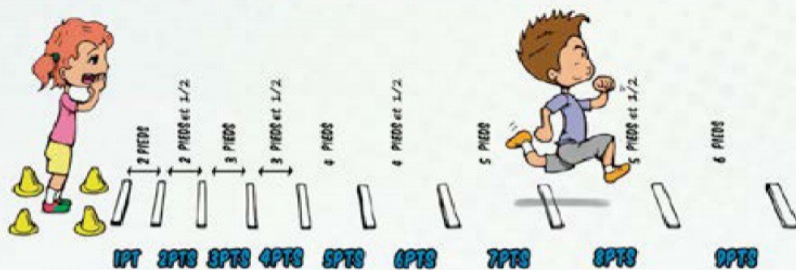
### SITUATION

**MATÉRIEL :**

8 bandes souples ou plus ou des tracés à la craie, fiche de performance de la rencontre.

**DESSCRIPTIF :**

l'enfant se place en position pieds joints derrière la ligne de départ. Il essaie d'aller le plus loin possible en ne posant qu'un seul appui dans chaque espace déterminé par deux lattes consécutives. Dès que l'enfant pose deux appuis dans une zone, l'exercice est terminé.



### ENFANT

**BUT :**

j'essaie d'aller le plus loin possible.

**CRITÈRE DE RÉALISATION :**

je dois poser un seul pied dans chaque zone déterminée par 2 lattes consécutives.

### CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

**PERFORMANCE :** la zone inter-lattes que j'atteins.

**MESURE DE LA PERFORMANCE :** 1<sup>re</sup> zone interlattes = 1 point, 2<sup>e</sup> zone interlattes = 2 points...

**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 :

progression de l'espacement entre les lattes.



