

## ÉDUCATEUR

OBJECTIF : déclencher le lancer après avoir étiré son corps.

## L'élastique

### SITUATION

#### MATÉRIEL :

3 anneaux lestés, une latte, une cage de but ou un dispositif permettant de suspendre des bandes de rubalise afin de délimiter 3 zones verticales, tapis de dimensions 1 m x 50 cm, un repère dans l'axe du tapis permettant à l'adulte de se positionner, des tickets.

#### DESCRIPTIF :

l'enfant est debout sur le support, pieds écartés de chaque côté de la latte. Il fait face à la cible. L'adulte se place dans le dos du lanceur en fonction du repère (à gauche du repère si le lanceur est droitier). Il retient horizontalement l'anneau et le lâche au moment où il sent l'effort de l'enfant. Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

## ENFANT

#### BUT :

je lance avec précision.

#### CRITÈRE DE RÉALISATION :

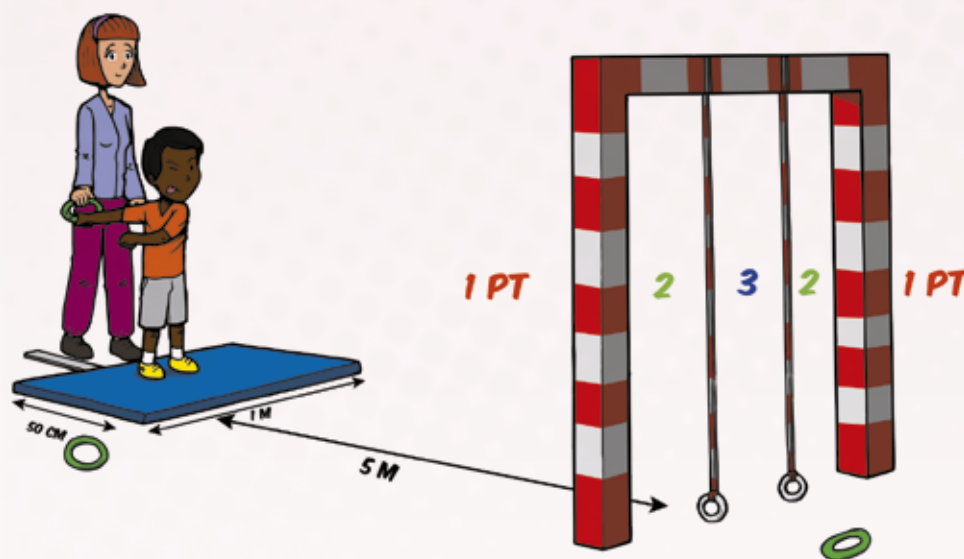
mes pieds restent de chaque côté de la latte (recherche d'un mouvement de torsion du corps).

#### CRITÈRE DE VALIDATION :

mon projectile ne doit pas toucher le sol avant la cible.

#### 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 : 1 point est égal à un ticket-unité.

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 d'anneaux ; distance support du lanceur / zone de chute ; position de départ et consignes de lancer ; les 3 lancers sont consécutifs.

## ÉDUCATEUR

**OBJECTIF :** produire une trajectoire en cloche pour un lancer précis.

# Par-dessus les nuages

## SITUATION

### MATÉRIEL :

3 fusées en mousse, 1 latte, 2 poteaux, 1 élastique avec des manchons blancs, des tracés au sol matérialisant les zones de chute des projectiles, des tickets.

### DESCRIPTIF :

l'enfant se place de profil sur le support, à cheval sur la latte, pied gauche devant pour un droitier, puis effectue un lancer bras cassé. Il lance la fusée par-dessus l'élastique pour atteindre la cible. Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

## ENFANT

### BUT :

je lance avec précision.

### CRITÈRE DE RÉALISATION :

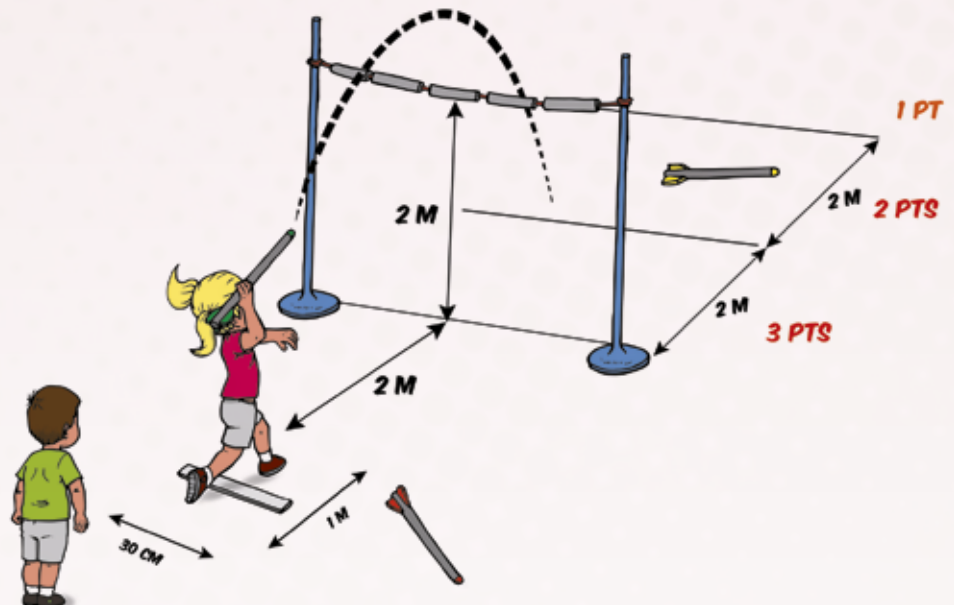
mes 2 pieds restent de chaque côté de la latte tant que mon projectile n'a pas touché le sol.

### CRITÈRE DE VALIDATION :

mon projectile doit passer au-dessus de l'élastique (variation de l'angle d'envol du projectile).

### 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 :** 1 point est égal à un ticket-unité.

**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 fusées ; distance support du lanceur / zone de chute ; position de départ et consignes de lancer ; les 3 lancers sont consécutifs.

## ÉDUCATEUR

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

## Haut les mains !

### SITUATION

**MATÉRIEL :**

3 medecine-balls (1 kg), une latte en bois, des tracés au sol matérialisant les zones de chute des projectiles, tapis de dimensions 1 m x 50 cm, des tickets.

**DESCRIPTIF :**

l'enfant se place sur le support de lancer, dos à la zone de chute des projectiles, en position jambes fléchies, tronc droit, talons en appui sur la latte en bois. Le medecine-ball est tenu à 2 mains au niveau de la poitrine. Il réalise une extension des jambes puis des bras vers le haut et l'arrière pour lancer le plus loin possible en arrière. Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

## ENFANT

**BUT :**

je lance loin en arrière.

**CRITÈRE DE RÉALISATION :**

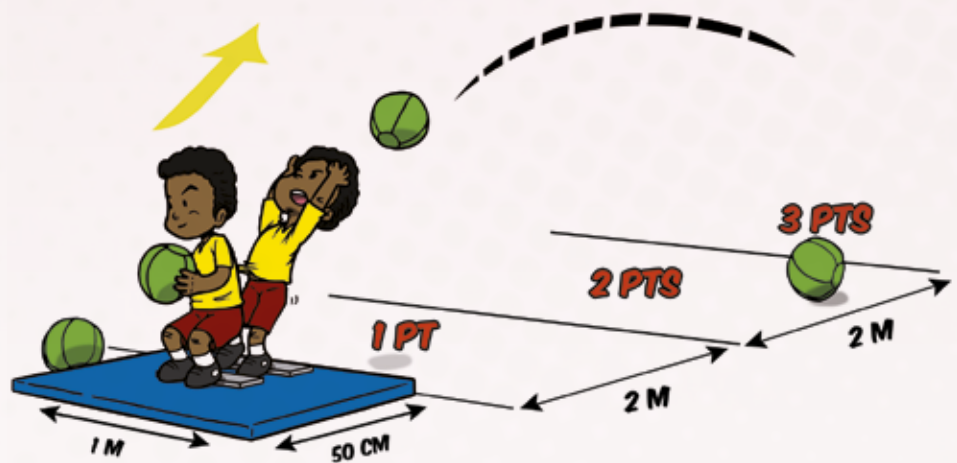
je termine les talons décollés de la latte en bois (recherche d'un mouvement d'extension du corps)

**CRITÈRE DE VALIDATION :**

je reste les 2 pieds sur le support de lancer.

**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 :** 1 point est égal à un ticket-unité.

**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 ;  
position de départ et consignes de lancer ;  
les 3 lancers sont consécutifs.

## ÉDUCATEUR

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

# Le pousse-pousse debout

## SITUATION

### MATÉRIEL :

3 medecine-balls de 1 kg, un support de lancer composé de 2 tapis superposés de dimensions 1 m x 50 cm, une zone-cible matérialisée, 2 lignes espacées de 50 cm balisant la zone de réception du lanceur, des tickets.

### DESCRIPTIF :

l'enfant est debout pieds écartés sur le support. Il fait face à la zone de chute. Le medecine-ball est tenu à 2 mains au niveau de la poitrine (les pouces touchent la poitrine). Il plie les jambes pour prendre de l'élan afin de projeter, lorsqu'il est en l'air, le medecine-ball le plus loin possible dans la zone-cible. Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

## ENFANT

### BUT :

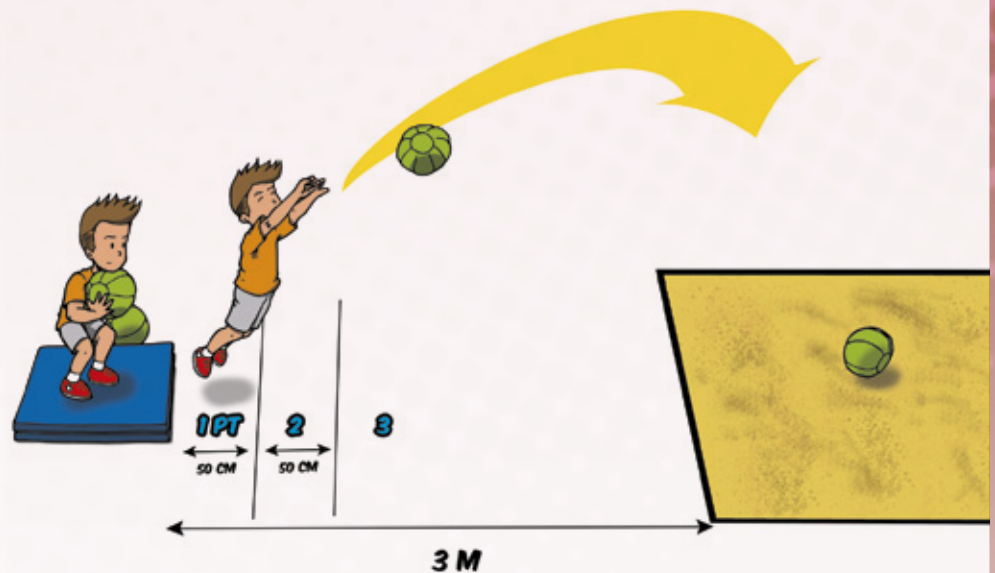
je lance avec force en sautant le plus loin possible.

### CRITÈRES DE RÉALISATION :

- je lance le medecine ball quand je suis en l'air et avant de toucher le sol (initier le lancer à partir de l'action des jambes) ;
- je me réceptionne debout et sur mes 2 pieds.

### CRITÈRE DE VALIDATION :

le medecine-ball atterrit dans la zone cible.



### 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 ;
- je me réceptionne debout et sur mes 2 pieds.

## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

**PERFORMANCE :** la zone de réception que j'atteins.

**MESURE DE LA PERFORMANCE :** un ticket-unité 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 :** lancer de Medecine-balls ;  
position de départ et consignes de lancer ;  
les 3 lancers sont consécutifs.

## 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'élançe 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.

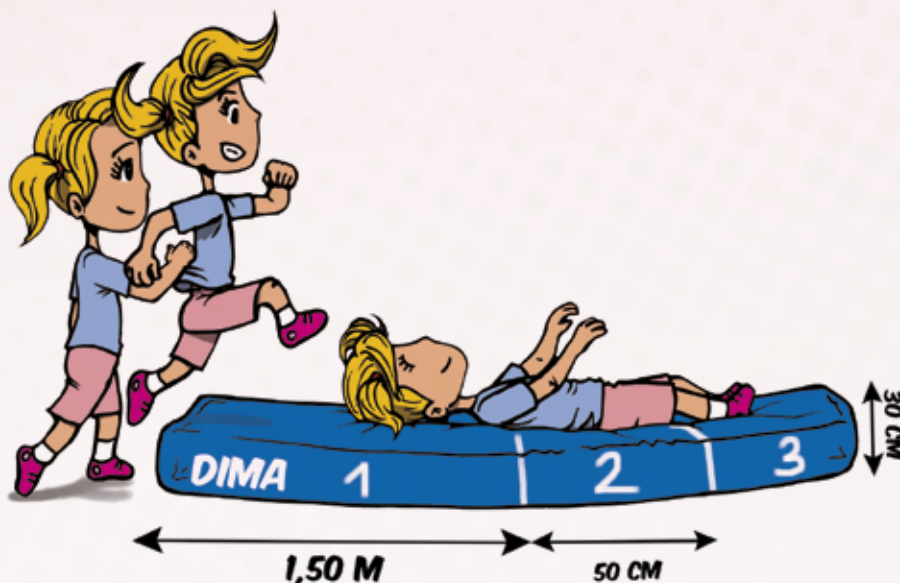
### CRITÈRE DE RÉALISATION

#### 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 :

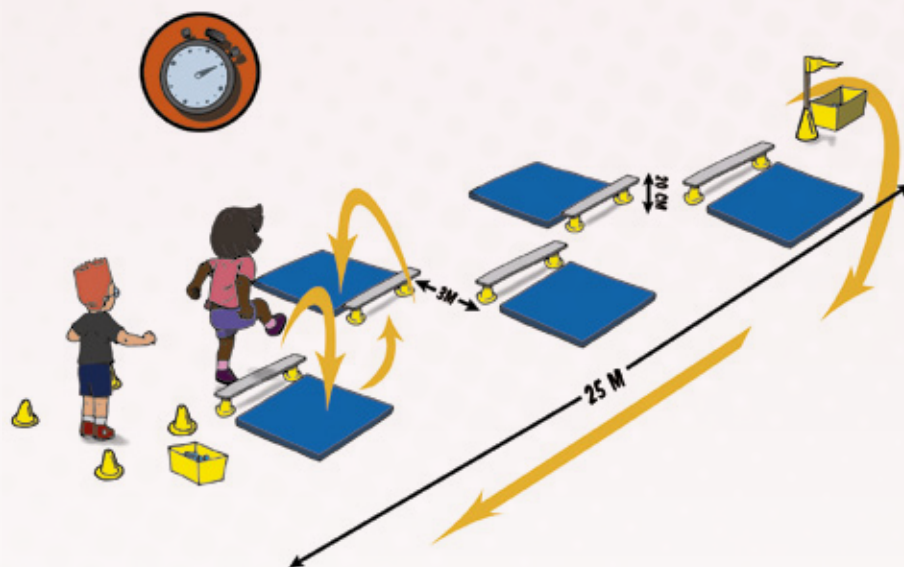
je franchis tous les obstacles dans le bon sens (je me réceptionne sur le tapis).

#### 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 : se suspendre pour aller loin.

## La perche

### SITUATION

#### MATÉRIEL :

une perche (bois, fibre ...), un manchon mobile en mousse de 30 cm sur la perche (pour fixer l'écartement des mains), un tapis de dimensions (2 m x 1 m), un banc stable (muni de patins en caoutchouc), des tickets.

#### DESCRIPTIF :

l'enfant se positionne debout sur le banc pieds décalés. Il saisit la perche en mettant la main droite (ou la main gauche si préférée, dans cette situation la perche sera de l'autre côté du banc) le plus haut possible. Il ramène le manchon avec la main gauche sous la main droite. Puis place sa main gauche sous le manchon. Pour un droitier, le pied gauche est devant. L'enfant donne une impulsion en lançant son genou droit vers le haut, reste suspendu en gardant les deux mains sur la perche au-dessus et au-dessous du manchon et cherche à atterrir le plus loin possible sur le tapis.

### ENFANT

#### BUT :

je me suspends pour aller le plus loin possible.

#### CRITÈRE DE RÉALISATION :

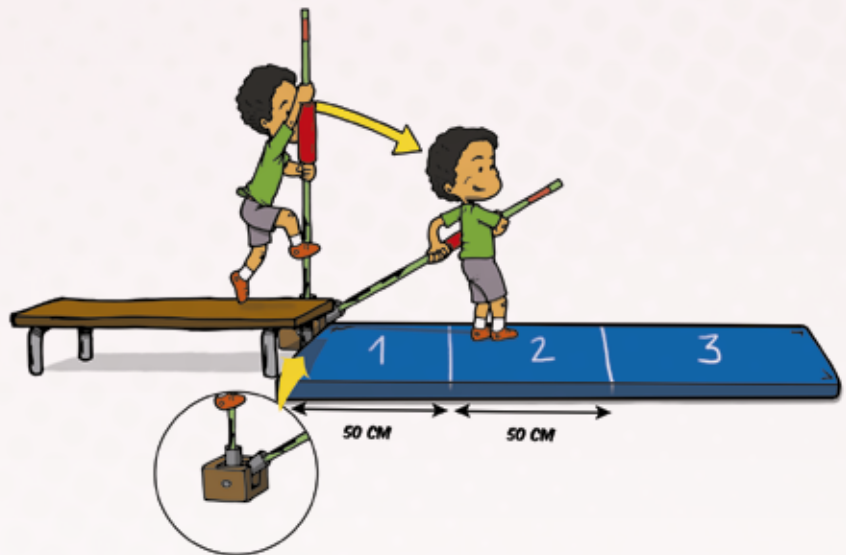
le manchon n'a pas bougé (mes mains n'ont pas glissé).

#### CRITÈRES DE VALIDATION :

- je me réceptionne debout sur mes 2 pieds (oblige à contrer les rotations générées) ;
- mes deux mains tiennent la perche.

#### APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

- je ne lâche pas ma perche ;
- je garde toujours les 2 mains dessus ;
- je me réceptionne debout.



### CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : la zone de réception que j'atteins.

MESURE DE LA PERFORMANCE : un ticket-unité 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 :** le matériel (manchon, perche, tapis) ; les consignes liées à la sécurité et à la réalisation (ne pas lâcher la perche, atterrir debout).



**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 :**

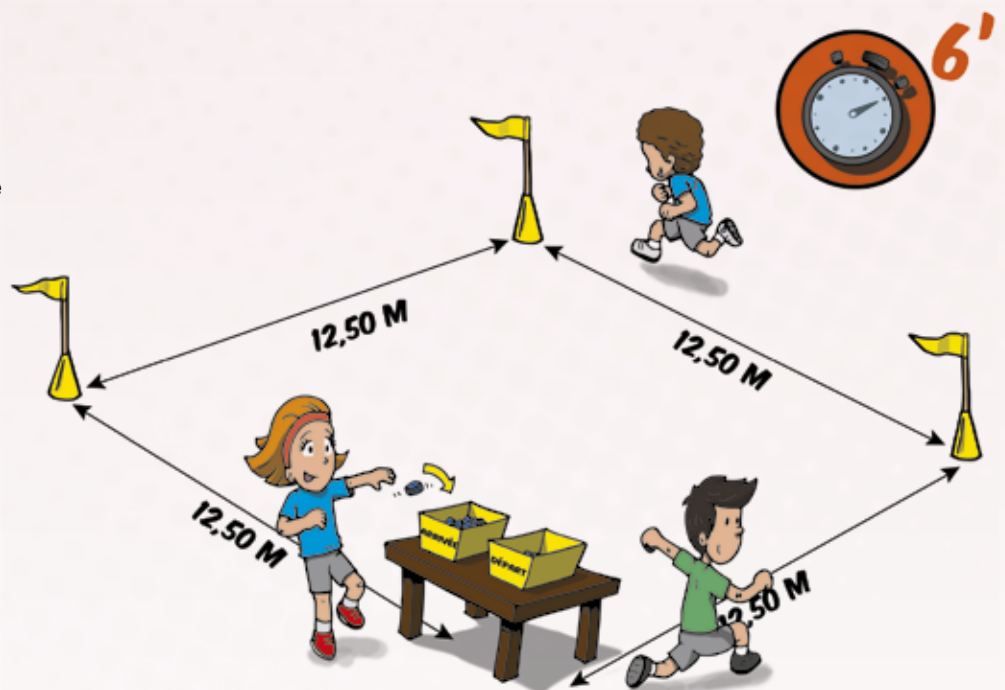
je cours le plus vite possible  
durant le temps imposé.

**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 :**

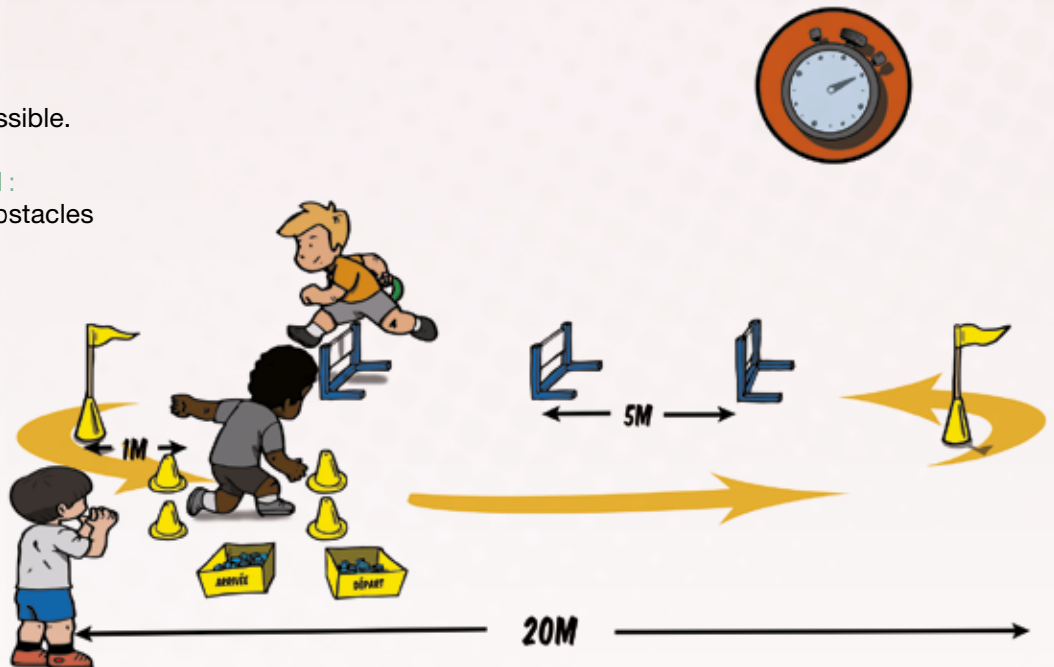
je cours le plus vite possible.

**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.