

## ÉDUCATEUR

**OBJECTIF :** se servir de la force centrifuge pour lancer loin.

# TOURNE-TOURNE MARTEAU

## SITUATION

### MATÉRIEL :

3 marteaux d'initiation (1,5 kg), une latte, des tracés matérialisant les zones de chute des projectiles, un tapis de dimensions 1 m x 50 cm, fiche de performance de la rencontre.

### DESCRIPTIF :

l'enfant se place sur le support de lancer, dos à la zone de chute des projectiles, les pieds légèrement écartés de part et d'autre de la latte. L'enfant droitier pose le marteau sur sa droite, et saisit la poignée avec la main gauche (contact avec la deuxième phalange). La main droite vient se refermer sur la main gauche. L'enfant effectue 2 moulinets (bras allongés devant et pliés au-dessus de la tête) avant de lâcher le marteau (le marteau tourne à gauche pour un lanceur droitier et le lâcher s'effectue en ouvrant les deux mains simultanément). Le rythme peut être donné par « Tourne, tourne, lâche ». Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

## ENFANT

### BUT :

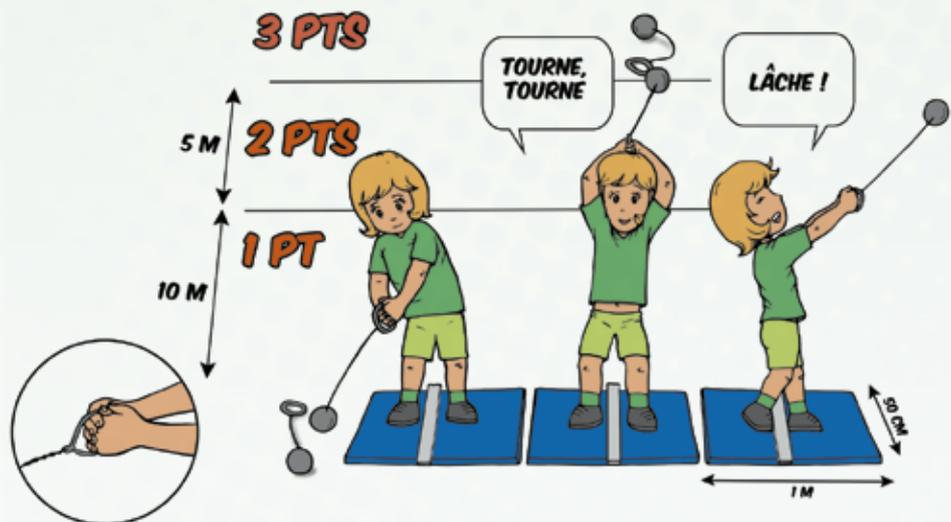
je lance le plus loin possible.

### CRITÈRES DE RÉALISATION :

- je lâche le marteau avec mes 2 mains ;
- je conserve la pose de mes pieds de chaque côté de la latte.

### 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 marteaux ;  
position et consignes de lancer.

## ÉDUCATEUR

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

## 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 :

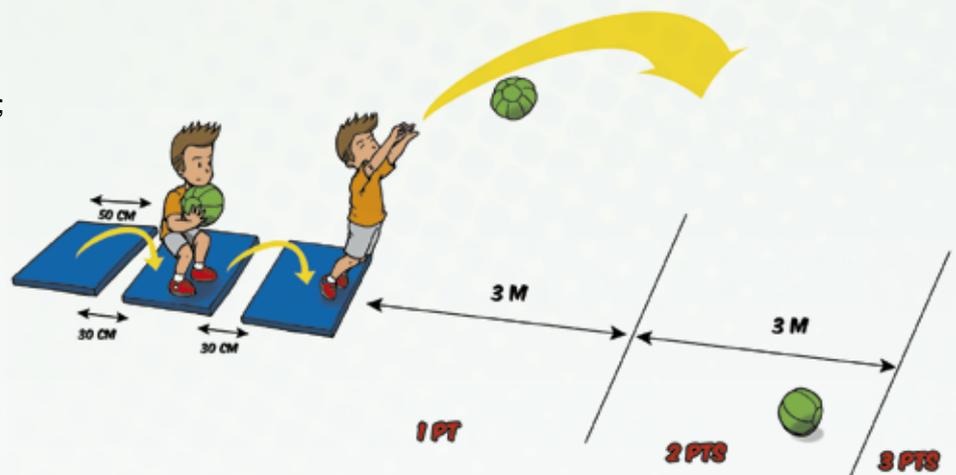
je lance le plus loin possible.

### CRITÈRES DE RÉALISATION :

- je rebondis sur les tapis en restant en position semi-fléchie ;
- je lance le medecine-ball dès que je touche le dernier tapis (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.

## ÉDUCATEUR

**OBJECTIF :** produire une trajectoire permettant un lancer précis.

## SITUATION

### MATÉRIEL :

3 vortex, 3 lattes, tracer un couloir de 40 cm, une zone cible matérialisée par espace de 2 x 3 m, 2 poteaux, 1 élastique avec des manchons blancs, fiche de performance de la rencontre.

### DESCRIPTIF :

l'enfant choisit sa zone de lancer. Il se place de profil, pieds décalés de part et d'autre de la latte, pied gauche devant pour un droitier. Il effectue un lancer « à bras cassé » pour atteindre la zone cible. Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

# L'île perdue

## ENFANT

### BUT :

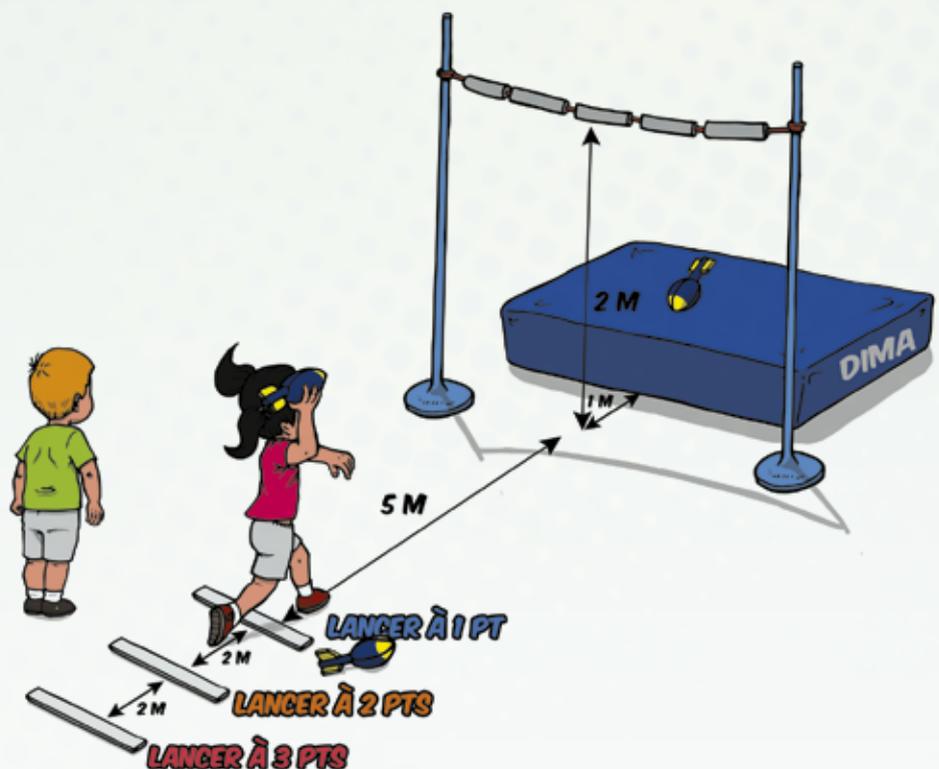
je lance avec précision.

### CRITÈRE DE RÉALISATION :

après le lâcher du vortex, mes 2 pieds restent de chaque côté de la latte tant que le projectile n'a pas atterri.

### 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 d'où je lance.

**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 vortex ;  
dimensions et positions des différents éléments  
de la situation ; position et consignes de lancer.

## ÉDUCATEUR

**OBJECTIF :** lancer pieds décalés.

# Le tap-tap Vortex

## SITUATION

### MATÉRIEL :

3 vortex, des tracés matérialisant les zones de chute des projectiles,  
1 latte, un tapis de type de dimensions 1 m 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 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.  
Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

## ENFANT

### BUT :

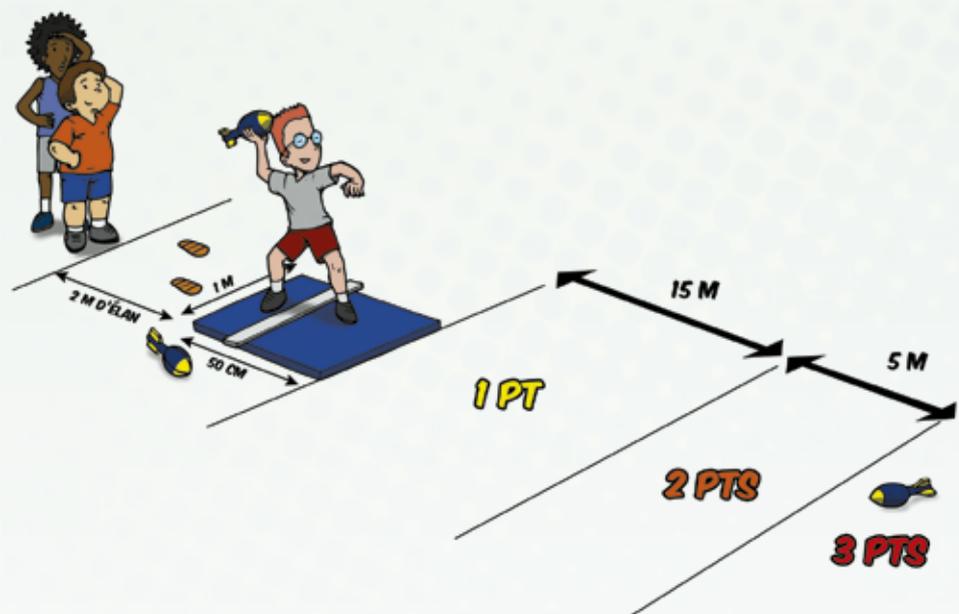
je lance le plus loin possible.

### 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.

### ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

**Éléments obligés :** lancer de vortex ou de balles avec des propulseurs ; longueur et aménagements de la zone d'élan ; 3 lancers consécutifs.

## ÉDUCATEUR

OBJECTIF : courir et impulser.

## Les pas de géant

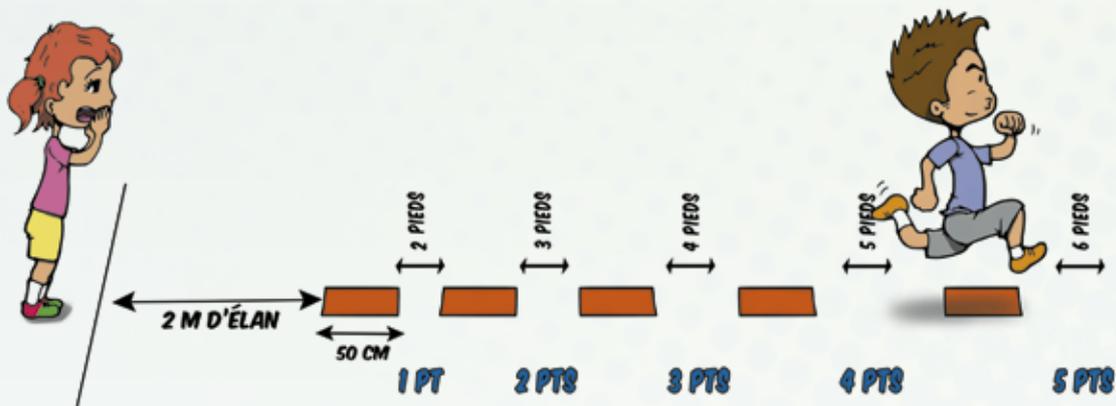
## SITUATION

## MATÉRIEL :

zones obstacles matérialisées par des bandes souples de 50 centimètres ou des tracés à la craie, fiche de performance de la rencontre.

## DESCRIPTIF :

L'enfant prend un élan (2 mètres) puis franchit les obstacles en ne posant qu'un seul appui dans les espaces inter-obstacles. Dès que l'enfant pose deux appuis dans une zone ou empiète sur un obstacle, l'exercice est terminé.



## ENFANT

## BUT :

je franchis l'obstacle le plus éloigné possible.

## CRITÈRES DE RÉALISATION ET DE VALIDATION :

- je n'empiète pas sur les obstacles ;
- je ne pose qu'un seul pied dans les zones inter-obstacles.

## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : la zone inter-obstacles que j'atteins.

MESURE DE LA PERFORMANCE : 1<sup>re</sup> zone inter-obstacles = 1 point, 2<sup>e</sup> zone inter-obstacles = 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 obstacles.

## ÉDUCATEUR

**OBJECTIF :** se réceptionner le plus loin possible.

# Le chasse-plot

## SITUATION

### MATÉRIEL :

un tapis (30 cm x 2 m x 3 m), un plot situé entre 2 m et 2,50 m, fiche de performance de la rencontre.

### 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 chasser le plot avec ses pieds.

## ENFANT

### BUT :

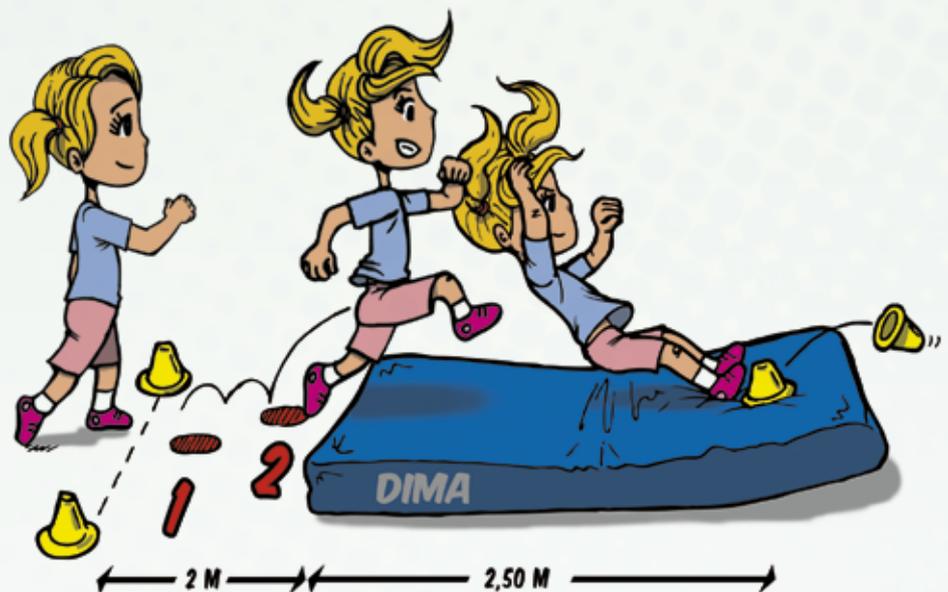
je chasse le plot.

### CRITÈRE DE RÉALISATION :

mes pieds touchent le plot avant que le reste de mon corps touche le tapis.

### APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

mes pieds touchent en premier.



## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

**PERFORMANCE :** comment je touche le plot.

**MESURE DE LA PERFORMANCE :** 1 point pour une réception sans toucher le plot. 2 points si le plot est touché avec les pieds mais ne sort pas du tapis ; 3 points si le plot est éjecté hors du tapis.

**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 :** se suspendre pour sauter de plus en plus loin.

## Le passage du gué

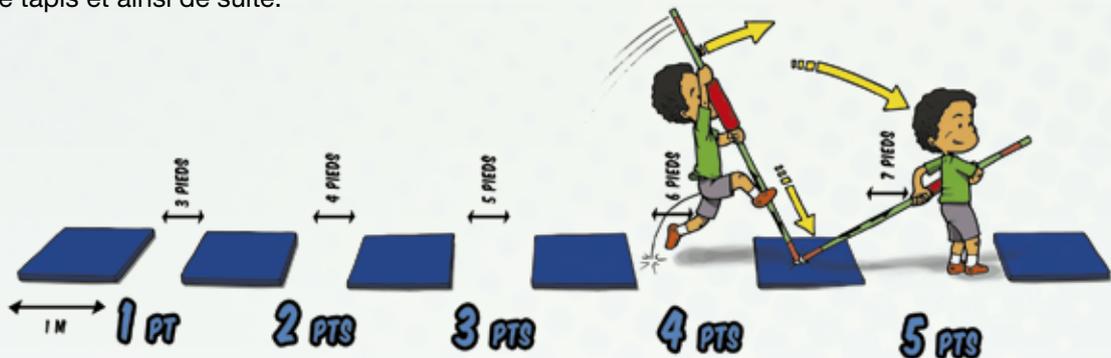
## SITUATION

## MATÉRIEL :

une perche (bois, fibre ...), un manchon mobile en mousse de 30 cm sur la perche (pour fixer l'écartement des mains), 6 tapis ou plus de dimensions 1 m x 50 cm, fiche de performance de la rencontre.

## DESCRIPTIF :

l'enfant saisit la perche en mettant la main droite (ou la main gauche si préférée) le plus haut possible. Il ramène le manchon avec la main gauche sous la main droite. Puis place sa main gauche sous le manchon. L'enfant se place devant le premier tapis. Pour un droitier, le pied gauche est devant. Il pose l'embout de la perche sur le premier tapis et à la suite, d'une impulsion, se suspend pour se réceptionner debout dans l'intervalle suivant. De l'endroit de la réception, il pose l'embout sur le deuxième tapis et ainsi de suite.



## ENFANT

## BUT :

je franchis le tapis le plus éloigné possible.

## CRITÈRES DE RÉALISATION ET DE VALIDATION :

- je me réceptionne debout ;
- ma main la plus haute ne glisse pas et mon bras reste tendu (le manchon n'a pas bougé).

## 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 inter-obstacles 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 :** le matériel (manchon, perche, tapis) ; les consignes liées à la sécurité et à la réalisation (ne pas lâcher la perche, atterrir debout).

## ÉDUCATEUR

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

## La course du géant

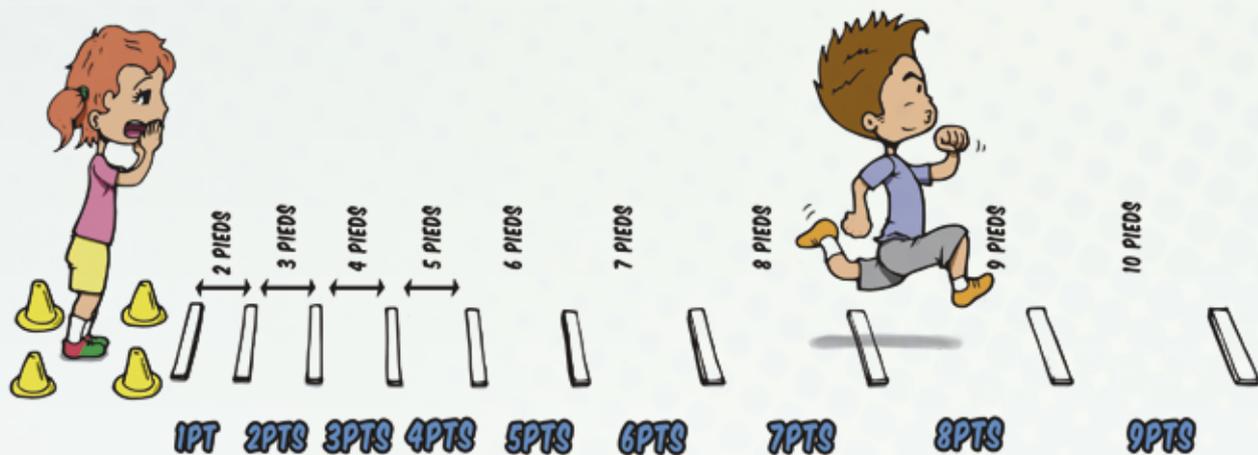
## SITUATION

## MATÉRIEL :

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

## DESCRIPTIF :

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 :** zone à 2 pieds = 1 point, 3 pieds = 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.

## ÉDUCATEUR

**OBJECTIF :** courir en inclinant son corps.

## Le grand "8"

## SITUATION

**MATÉRIEL :**

des plots, un témoin, des coupelles.

**DESCRIPTIF :**

le premier enfant prend le témoin. Il fait le tour du grand cercle par la gauche (sens des aiguilles d'une montre) puis poursuit sa course pour virer au niveau des plots. A la suite de ce virage, il revient vers le cercle par la droite, en fait le tour (sens contraire des aiguilles d'une montre) pour transmettre son témoin au coureur suivant. Le deuxième enfant effectue son parcours à son tour 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 :**

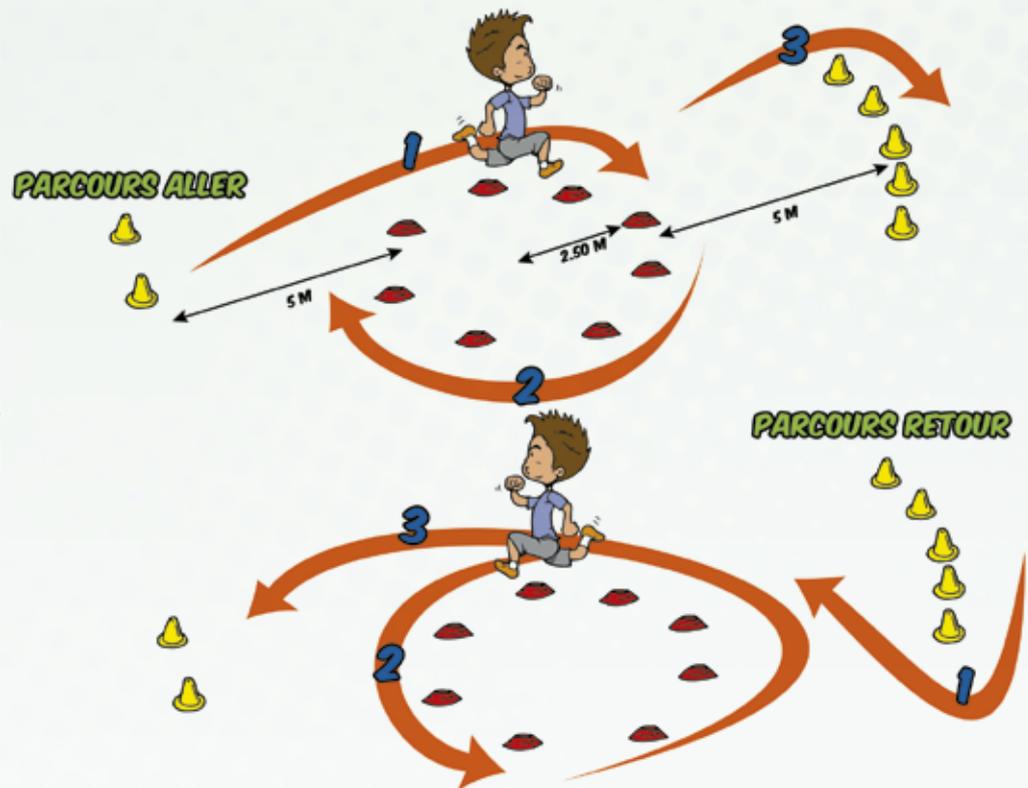
je cours le plus vite possible.

**CRITÈRES DE RÉALISATION :**

- je ralentis le moins possible dans les virages ;
- le témoin 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 point.

**RÉSULTAT :** comptabiliser les points de l'équipe ; réaliser un deuxième relais ; garder la meilleure performance ; noter le nombre de points de l'équipe sur la fiche de performance.

## ÉDUCATEUR

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

# La course de haies

## SITUATION

### MATÉRIEL :

4 mini haies (hauteur moyenne du genou des enfants), un témoin, 4 plots, 2 jalons, des tickets, un chronomètre à gros chiffres, fiche de performance de la rencontre.

### DESCRIPTIF :

le premier enfant prend le témoin. Il part de la zone de transmission, contourne le jalon n°1 court, franchit les haies, contourne le 2° jalon, court sur le plat et transmet le témoin à l'enfant suivant qui attend dans la zone de transmission. Le deuxième enfant effectue son parcours à son tour 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 :

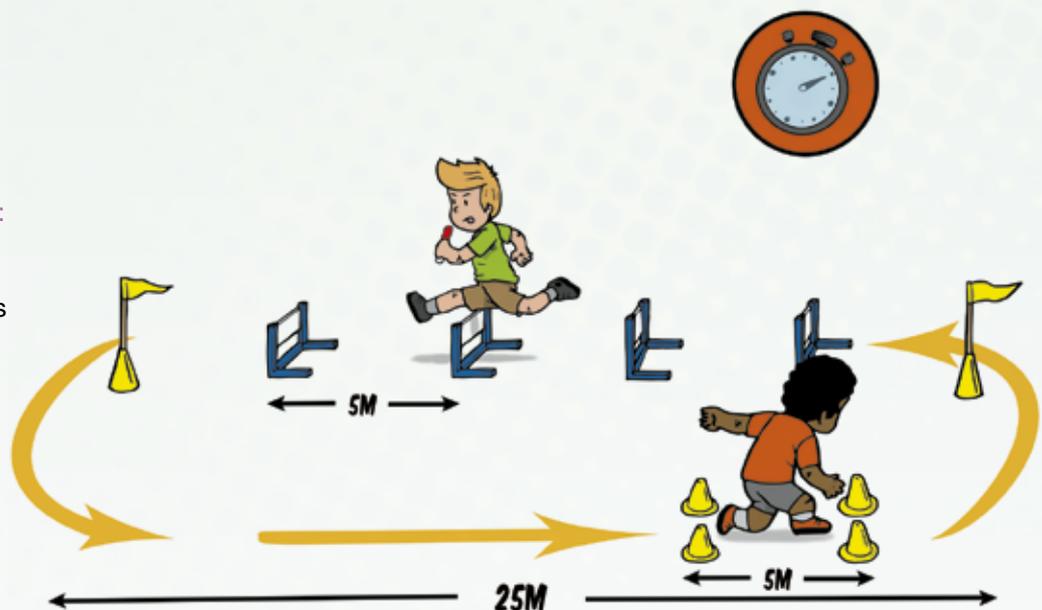
je cours le plus vite possible.

### CRITÈRES DE RÉALISATION :

- je franchis tous les obstacles en courant ;
- le témoin 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 point.

**RÉSULTAT :** comptabiliser les points de l'équipe ; réaliser un deuxième relais ; garder la meilleure performance ; noter le nombre de points de l'équipe sur la fiche de performance.

### ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

**Éléments obligés :** nombre de haies, hauteur et distances inter-obstacles.

## ÉDUCATEUR

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

## Le lièvre et la tortue

## SITUATION

## MATÉRIEL :

un témoin, 4 jalons, un chronomètre à gros chiffres, fiche de performance de la rencontre.

## DESCRIPTIF :

les enfants sont en duo (coureur A et coureur B). Tous les duos courent en même temps. Les duos sont répartis à chaque jalon. Le coureur A prend le témoin. Au signal, l'enfant A part en courant pour parcourir 3 côtés du carré (jalons 1, 2, 3, 4). Pendant ce temps, l'enfant B part en sens inverse et parcourt le 4<sup>e</sup> côté du carré (jalons 1 à 4) en adaptant son allure de course afin d'arriver en même temps que l'enfant A au jalon n°4. Les enfants A et B échangent leurs allures de course en échangeant le témoin au jalon n°4. L'enfant A parcourt le 4<sup>e</sup> côté du carré en trottinant (jalons 4 à 1) et l'enfant B parcourt les 3 autres côtés en courant (jalons 4, 3, 2, 1). Arrivé au jalon n°1, l'enfant B transmet à l'enfant A et ainsi de suite pendant 6'. À la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.

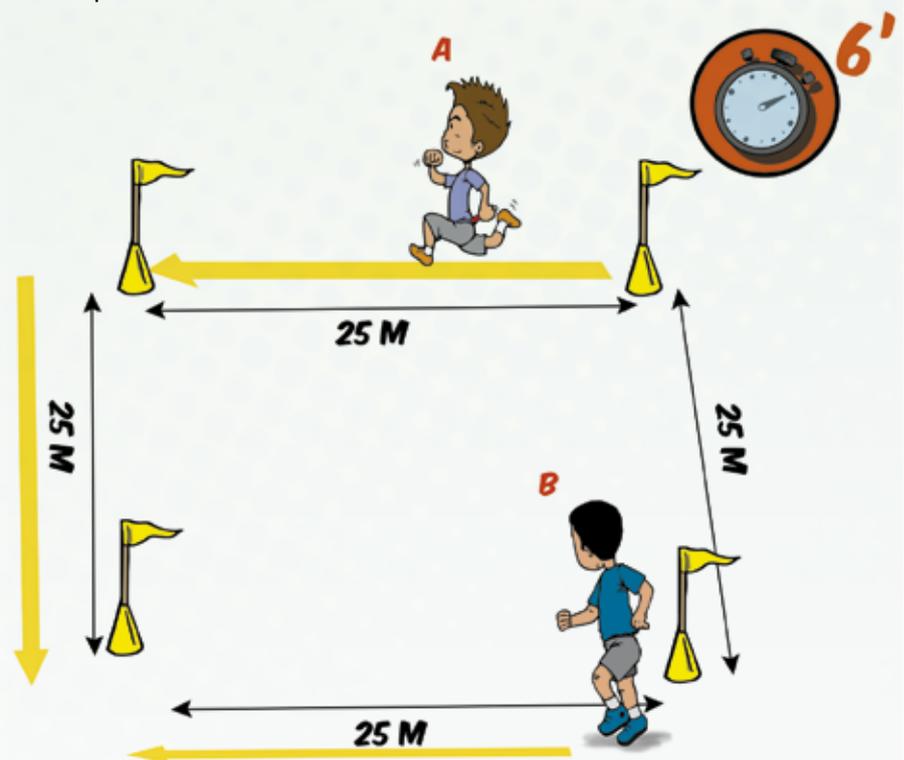
## ENFANT

## BUT :

je dois faire le plus de transmissions possibles du témoin dans le temps imparti.

## CRITÈRES DE RÉALISATION :

- je cours tout le temps ;
- le témoin est toujours en mouvement.



## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

**PERFORMANCE :** le nombre de transmissions que j'ai réalisées.

**MESURE DE LA PERFORMANCE :** une transmission réalisée donne un point.

**RÉSULTAT :** noter le total des transmissions de l'équipe sur la fiche de performance.

## ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

**Éléments obligés :** respecter la durée de course (6 minutes) ; respecter les consignes d'alternance d'allures et de sens de course.